

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное  
учреждение Центр развития ребенка - детский сад  
«Золотой ключик» г. Зернограда**

347740, Россия, Ростовская область, Зерноградский район, г. Зерноград,  
ул. Чкалова, дом № 5

**e-mail:** [zolotoykluchik2010@mail.ru](mailto:zolotoykluchik2010@mail.ru), **сайт:** <http://kluchik.ucoz.site/>

**ИНН/КПП 6111011560/611101001, ОГРН 1026100957277, ОКТМО 60618101001,  
р/с 40701810760151000124, БИК 016015102, л/с 20586Ц26880**

**ПРИНЯТО**

на педагогическом совете  
МБДОУ ЦРР - д/с "Золотой ключик" г. Зернограда  
протокол от «29» августа 2023 г. № 1

**УТВЕРЖДАЮ**

заведующий МБДОУ ЦРР –  
д/с «Золотой ключик» г. Зернограда  
М.В. Рубцова  
приказ от «29» августа 2023 г. № 51

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 4F2883105474FD2AD43564D5289B53D8 .  
Владелец: Рубцова Марина Владимировна  
Действителен: с 29.03.2023 по 21.06.2024

**РАБОЧАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**  
по физическому воспитанию детей 2-7 лет  
на 2023-2024 учебный год

**Автор-составитель:**  
инструктор по физической культуре  
Остапенко А.А.

г. Зерноград  
2023 г.

№	Содержание	Стр.
<b>I.</b>	<b>Целевой раздел Образовательной программы</b>	<b>5</b>
<b>1.1.</b>	Пояснительная записка	<b>5</b>
	Цель и задачи программы	<b>5</b>
<b>1.2.</b>	Возрастные особенности детей от 2 до 7 лет	<b>6</b>
<b>1.3.</b>	Планируемые результаты реализации образовательной программы	<b>9</b>
<b>1.4.</b>	Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов	<b>10</b>
<b>II.</b>	<b>Содержательный раздел Образовательной программы</b>	<b>14</b>
<b>2.1.</b>	Задачи и содержание образования (обучения и воспитания) образовательной области «Физическое развитие».	<b>14</b>
<b>2.1.2.</b>	От 2 лет до 3 лет.	<b>14</b>
<b>2.1.3.</b>	Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития	<b>14</b>
<b>2.1.4.</b>	Содержание образовательной деятельности	<b>14</b>
<b>2.1.5.</b>	Планирование образовательной деятельности по физическому развитию детей от 2 лет до 3 лет, обеспечивающее реализацию содержания Федеральной программы	<b>16</b>
<b>2.2.</b>	От 3 лет до 4 лет.	<b>17</b>
<b>2.2.1.</b>	Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития	<b>17</b>
<b>2.2.2.</b>	Содержание образовательной деятельности	<b>17</b>
<b>2.2.3.</b>	Планирование образовательной деятельности по физическому развитию детей 3 - 4 лет, обеспечивающее реализацию содержания Федеральной программы	<b>19</b>
<b>2.3.</b>	От 4 лет до 5 лет.	<b>22</b>
<b>2.3.1.</b>	Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития	<b>22</b>
<b>2.3.2.</b>	Содержание образовательной деятельности	<b>22</b>
<b>2.3.3.</b>	Планирование образовательной деятельности по физическому развитию детей от 4 до 5 лет, обеспечивающее реализацию содержания Федеральной программы	<b>25</b>
<b>2.4.</b>	От 5 лет до 6 лет.	<b>28</b>
<b>2.4.1.</b>	Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития	<b>28</b>
<b>2.4.2.</b>	Содержание образовательной деятельности	<b>29</b>
<b>2.4.3.</b>	Планирование образовательной деятельности по физическому развитию детей от 5 до 6 лет, обеспечивающее реализацию содержания Федеральной программы	<b>33</b>
<b>2.5.</b>	От 6 лет до 7 лет.	<b>35</b>
<b>2.5.1.</b>	Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития	<b>35</b>
<b>2.5.2.</b>	Содержание образовательной деятельности	<b>36</b>
<b>2.5.3.</b>	Планирование образовательной деятельности по физическому развитию детей от 6 до 7 лет, обеспечивающее реализацию содержания Федеральной программы	<b>40</b>
<b>2.6.</b>	<b>Вариативные формы, способы, методы и средства реализации программы</b>	<b>45</b>
<b>2.7.</b>	<b>Особенности образовательной деятельности разных видов культурных практик</b>	<b>50</b>

<b>2.8.</b>	<b>Способы и направления поддержки детской инициативы</b>	<b>52</b>
<b>2.9.</b>	<b>Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями обучающихся</b>	<b>54</b>
<b>2.9.1.</b>	От 2 лет до 3 лет	<b>57</b>
<b>2.9.2.</b>	От 3 лет до 4 лет	<b>58</b>
<b>2.9.3.</b>	От 4 лет до 5 лет	<b>59</b>
<b>2.9.4.</b>	От 5 лет до 6 лет	<b>61</b>
<b>2.9.5.</b>	От 6 лет до 7 лет	<b>62</b>
	<b>Направления и задачи коррекционно-развивающей работы</b>	<b>63</b>
	<b>Содержание КРР на уровне Дошкольной организации</b>	<b>65</b>
	<b>Рабочая программа воспитания</b>	<b>67</b>
	Пояснительная записка	<b>67</b>
<b>1.</b>	Целевой раздел Программы воспитания	<b>68</b>
<b>1.1.</b>	Цели и задачи воспитания.	<b>68</b>
<b>1.2.</b>	Общая цель воспитания в ДОО	<b>68</b>
<b>1.3.</b>	Общие задачи воспитания в ДОО	<b>68</b>
<b>1.4.</b>	Направления воспитания	<b>69</b>
<b>1.4.1.</b>	Целевые ориентиры воспитания детей раннего возраста (к трем годам)	<b>69</b>
<b>1.4.2.</b>	Целевые ориентиры воспитания детей на этапе завершения освоения программы.	<b>69</b>
<b>2.</b>	Содержательный раздел Программы воспитания	<b>70</b>
<b>2.1.</b>	Уклад образовательной организации	<b>70</b>
<b>2.2.</b>	Воспитывающая среда образовательной организации	<b>71</b>
<b>2.3.</b>	Общности дошкольной образовательной организации	<b>72</b>
<b>2.4.</b>	Задачи воспитания в образовательной области Физическое развитие	<b>74</b>
<b>2.4.1.</b>	От 2 лет до 3 лет Содержание воспитательной работы в дошкольной образовательной организации	<b>74</b>
<b>2.4.2.</b>	От 3 лет до 4 лет Содержание воспитательной работы в дошкольной образовательной организации	<b>76</b>
<b>2.4.3.</b>	От 4 лет до 5 лет Содержание воспитательной работы в дошкольной образовательной организации	<b>79</b>
<b>2.4.4.</b>	От 5 лет до 6 лет Содержание воспитательной работы в дошкольной образовательной организации	<b>82</b>
<b>2.4.5.</b>	От 6 лет до 7 лет Содержание воспитательной работы в дошкольной образовательной организации	<b>85</b>
<b>2.5.</b>	Формы совместной деятельности в ДОО	<b>88</b>
<b>2.5.1.</b>	Работа с родителями (законными представителями)	<b>88</b>
<b>2.5.2.</b>	События образовательной организации	<b>89</b>
<b>2.5.3.</b>	Совместная деятельность в образовательных ситуациях	<b>90</b>
<b>2.6.</b>	Организация предметно-пространственной среды	<b>90</b>
<b>2.7.</b>	Социальное партнерство	<b>91</b>
<b>3.</b>	Организационный раздел Программы воспитания	<b>92</b>
<b>3.1.</b>	Нормативно-методическое обеспечение	<b>92</b>

<b>3.2.</b>	Требования к условиям работы с особыми категориями детей	<b>93</b>
<b>III.</b>	<b>Организационный раздел Образовательной программы</b>	<b>94</b>
<b>3.1</b>	Психолого-педагогические условия реализации Образовательной программы	<b>94</b>
<b>3.2</b>	Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	<b>96</b>
<b>3.3</b>	Материально-техническое обеспечение Образовательной программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания	<b>97</b>
<b>3.4.</b>	Организация двигательного режима	<b>99</b>
	Развернутое планирование физкультурных занятий в первой младшей группе «Ягодки»	<b>101</b>
	Развернутое планирование физкультурных занятий во второй младшей группе «Сказка»	<b>127</b>
	Развернутое планирование физкультурных занятий в средней группе «Незабудки»	<b>146</b>
	Развернутое планирование физкультурных занятий в средней группе «Семицветики»	<b>176</b>
	Развернутое планирование физкультурных занятий в старшей группе «Звездочки»	<b>207</b>
	Развернутое планирование физкультурных занятий в подготовительной группе «Непоседы»	<b>237</b>
	Список литературы	<b>270</b>

## I. Целевой раздел

### 1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на базе основной образовательной программы дошкольного образования муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения Центра развития ребенка – детского сада «Золотой ключик» г. Зернограда, составленной с учетом требований Федеральной образовательной программы дошкольного образования, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25 ноября 2022 г. N 1028, разработанной в соответствии с ФГОС ДО, и обеспечивающей достижение воспитанниками дошкольного возраста результатов освоения основной образовательной программы.

Рабочая образовательная программа по физическому воспитанию детей 2-7 лет разработана в соответствии с учетом требований нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ 2. Федеральный закон от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ. О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся.

2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14 ноября 2013 г., регистрационный N 30384), с изменением, внесенным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 21 января 2019 г. N 31 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 13 февраля 2019 г., регистрационный N 53776).

3. Федеральная образовательная программа дошкольного образования, утвержденная приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25 ноября 2022 г. N 1028.

4. Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. N 28 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 г., регистрационный N 61573), действующим до 1 января 2027 года.

5. Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания, утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. N 2 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 29 января 2021 г., регистрационный N 62296), действующим до 1 марта 2027 года, (СанПиН 1.2.3685-21).

#### **Цель и задачи программы:**

Целью образовательной программы является разностороннее развитие ребенка в период дошкольного детства с учетом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей российского народа, исторических и национально-культурных традиций.

Цель Образовательной программы достигается через решение следующих задач:

- обеспечение единых для Российской Федерации содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО;
- приобщение детей (в соответствии с возрастными особенностями) к базовым ценностям российского народа - жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, высокие нравственные идеалы, крепкая семья,

созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России;

- создание условий для формирования ценностного отношения к окружающему миру, становления опыта действий и поступков на основе осмысления ценностей;
- построение (структурирование) содержания образовательной деятельности на основе учета возрастных и индивидуальных особенностей развития;
- создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учетом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;
- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребенка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах воспитания, обучения и развития, охраны и укрепления здоровья детей, обеспечения их безопасности;
- достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования.

*Образовательная программа построена на следующих принципах ДО, установленных ФГОС ДО:*

- 1) полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возрастов), обогащение (амплификация) детского развития;
- 2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- 3) содействие и сотрудничество детей и родителей (законных представителей), совершеннолетних членов семьи, принимающих участие в воспитании детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов, а также педагогических работников (далее вместе - взрослые);
- 4) признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- 5) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- 6) сотрудничество ДОО с семьей;
- 7) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- 8) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- 9) возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- 10) учет этнокультурной ситуации развития детей.

*Срок реализации программы – 1 год.*

## **1.2. Возрастные особенности детей от 2 до 7 лет**

У ребенка с 2 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества.

Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогом посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему.

За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки. За первый год жизни рост ребенка увеличивается примерно на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным. Масса тела ребенка на первом году жизни утраивается по сравнению с массой при рождении. После года отмечаются прибавки на каждом году жизни по 2 – 2,5 кг. К 6-7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка.

Костная система ребенка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности костной системы требуют внимания педагогов к подбору физических упражнений, мебели, одежды и обуви в соответствии с функциональными и возрастными возможностями ребенка.

Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2 – 3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S – образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений.

В дошкольном детстве происходит формирование свода стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. Важно также подобрать ребенку соответствующую обувь.

В младшем возрасте у ребенка мышцы-сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому часто его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т.д. К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5 – 4 кг к 7 годам. С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается становая сила - сила мышц туловища. Она увеличивается к 7 годам до 32 – 34 кг по сравнению с 15 – 17 кг в 3 – 4 года.

Статическое состояние мышц называется мышечным тонусом. Мышечный тонус в дошкольном возрасте имеет большое значение для формирования правильной осанки. Мышечный тонус туловища создает естественный «мышечный корсет». С годами у ребенка укрепляются мышцы спины и живота. Это является результатом, как регулярного функционирования центральной нервной системы, так и положительным воздействием физических упражнений.

В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечнососудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела.

На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей

нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки.

После пяти лет резко возрастает потребность ребенка в общении со сверстниками. В игре и других видах совместной деятельности дети осуществляют обмен информацией, планирование, разделение и координацию функций. Постепенно складывается достаточно сплоченное детское общество. Существенно увеличиваются интенсивность и широта круга общения.

Проявления в психическом развитии:

- хочет заниматься интересными делами, умеет сам их находить;
- стремится к контактам, проявляет доброжелательность в общении со взрослыми и сверстниками, адекватность в поведении, эмоциональную отзывчивость;
- стремится к освоению нового (информации, игр, способов действия с различными предметами).

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) у детей 6-7 лет еще далеко до завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. В 6-8 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребенка 6-8 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Так, брюшной пресс ребенка 6 лет как мышечно-фасциальный комплекс еще слабо развит и не в состоянии выдержать значительные напряжения, например, связанные с подъемом тяжестей.

К 6-7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 6-7 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени – это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость).

Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6-7 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 6-7 лет.

Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще не велики.

В старшем дошкольном возрасте на фоне общего физического развития улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов, накапливается резерв здоровья: снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений.

Однако дети все еще быстро устают, «истощаются» и при перегрузках возникает охранительное торможение. Поэтому одним из основных условий эффективности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста является учет их возрастных особенностей.

Таким образом, познание особенностей психофизического развития, формирования двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребенка

возможности правильно двигаться, т.е. заложить у него основы физической культуры. Важную роль здесь, об этом нельзя забывать, играют воспитание и обучение.

### **1.3. Планируемые результаты реализации образовательной программы**

#### **Планируемые результаты в раннем возрасте (к трем годам):**

- ✓ у ребенка развита крупная моторика, он активно использует освоенные ранее движения, начинает осваивать бег, прыжки, повторяет за взрослым простые имитационные упражнения, понимает указания взрослого, выполняет движения по зрительному и звуковому ориентирам; с желанием играет в подвижные игры;
- ✓ ребенок демонстрирует элементарные культурно-гигиенические навыки, владеет простейшими навыками самообслуживания (одевание, раздевание, самостоятельно ест и тому подобное).

#### **К четырем годам:**

- ✓ ребенок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля мяча, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;
- ✓ ребенок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические упражнения под музыку;
- ✓ ребенок демонстрирует координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе;
- ✓ ребенок владеет культурно-гигиеническими навыками: умывание, одевание и тому подобное, соблюдает требования гигиены, имеет первичные представления о факторах, положительно влияющих на здоровье.

#### **К пяти годам:**

- ✓ ребенок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности;
- ✓ ребенок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность;
- ✓ ребенок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;
- ✓ ребенок стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации.

#### **К шести годам:**

- ✓ ребенок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам,

- показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;
- ✓ ребенок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений;
  - ✓ ребенок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;
  - ✓ ребенок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов;
  - ✓ ребенок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие); мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих.

**Планируемые результаты на этапе завершения освоения Программы (к концу дошкольного возраста):**

- ✓ у ребенка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества;
- ✓ ребенок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движение и управлять ими;
- ✓ ребенок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;
- ✓ ребенок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристских пеших прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;
- ✓ ребенок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;
- ✓ ребенок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;
- ✓ ребенок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта;
- ✓ ребенок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;
- ✓ ребенок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям.

**1.4. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов**

1.4.1 Педагогическая диагностика достижений планируемых результатов направлена на изучение деятельностных умений ребенка, его интересов, предпочтений, склонностей, личностных особенностей, способов взаимодействия со взрослыми и сверстниками. Она позволяет выявлять особенности и динамику развития ребенка, составлять на основе полученных данных индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной программы, своевременно вносить изменения в планирование, содержание и организацию образовательной деятельности.

1.4.2. Цели педагогической диагностики, а также особенности ее проведения соответствуют требованиям ФГОС ДО. При реализации Программы для получения информации о динамике возрастного развития ребенка и успешности ее освоения, проводится оценка индивидуального развития детей, которая осуществляется педагогом в рамках педагогической диагностики.

1.4.3. Специфика педагогической диагностики достижения планируемых образовательных результатов обусловлена следующими требованиями ФГОС ДО:

- планируемые результаты освоения образовательной программы ДО заданы как целевые ориентиры ДО и представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на разных этапах дошкольного детства;

- целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе и в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей и основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей.

Данные положения подчеркивают направленность педагогической диагностики на оценку индивидуального развития детей дошкольного возраста, на основе которой определяется эффективность педагогических действий и осуществляется их дальнейшее планирование.

1.4.4. Результаты педагогической диагностики (мониторинга) могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);

2) оптимизации работы с группой детей.

1.4.5. Периодичность проведения педагогической диагностики - проведение диагностики на начальном этапе освоения ребенком образовательной программы в зависимости от времени его поступления в дошкольную группу (стартовая диагностика) и на завершающем этапе освоения программы его возрастной группой (заключительная, финальная диагностика). При проведении диагностики на начальном этапе учитывается адаптационный период пребывания ребенка в группе. Сравнение результатов стартовой и финальной диагностики позволяет выявить индивидуальную динамику развития ребенка.

1.4.6. Педагогическая диагностика индивидуального развития детей проводится педагогом в произвольной форме на основе малоформализованных диагностических методов: наблюдения, свободных бесед с детьми, специальных диагностических ситуаций. При необходимости педагог может использовать специальные методики диагностики физического развития.

1.4.7. Основным методом педагогической диагностики является наблюдение. Ориентирами для наблюдения являются возрастные характеристики развития ребенка. Они выступают как обобщенные показатели возможных достижений детей на разных этапах дошкольного детства в соответствующих образовательных областях. Педагог наблюдает за поведением ребенка в деятельности (игровой, двигательной), разных ситуациях (в режимных процессах, в группе и на прогулке, совместной и самостоятельной деятельности детей и других ситуациях). В процессе наблюдения педагог отмечает особенности проявления ребенком личностных качеств, деятельностных умений, интересов, предпочтений, фиксирует реакции на успехи и неудачи, поведение в конфликтных ситуациях и тому подобное.

Наблюдая за поведением ребенка, педагог обращает внимание на частоту проявления каждого показателя, самостоятельность и инициативность ребенка в деятельности. Частота проявления указывает на периодичность и степень устойчивости показателя. Самостоятельность выполнения действия позволяет определить зону актуального и

ближайшего развития ребенка. Инициативность свидетельствует о проявлении субъектности ребенка в деятельности и взаимодействии.

Результаты наблюдения фиксируются, способ и форму их регистрации педагог выбирает самостоятельно. Оптимальной формой фиксации результатов наблюдения является карта развития ребенка. Педагог составляет ее самостоятельно, отразив показатели возрастного развития ребенка и критерии их оценивания. Фиксация данных наблюдения позволяет педагогу выявить и проанализировать динамику в развитии ребенка на определенном возрастном этапе, а также скорректировать образовательную деятельность с учетом индивидуальных особенностей развития ребенка и его потребностей.

Результаты наблюдения дополняются беседами с детьми в свободной форме, что позволяет выявить причины поступков, наличие интереса к определенному виду деятельности, уточнить знания о предметах и явлениях окружающей действительности и другое.

1.4.8. Педагогическая диагностика завершается анализом полученных данных, на основе которых педагог выстраивает взаимодействие с детьми, организует РППС, мотивирующую активную творческую деятельность обучающихся, составляет индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной Программы, осознанно и целенаправленно проектирует образовательный процесс.

Педагогическая диагностика в ДОУ проводится два раза в год (в начале и конце учебного года).

Методика организации мониторинга подобрана специалистом инструктора по физической культуре в соответствии с реализуемой Программой.

Контрольные упражнения предлагаются в игровой и соревновательной форме.

Результаты заносятся в диагностическую карту.

Педагогическая диагностика детей проходит с использованием методических рекомендаций Т.Э. Токаевой «Мониторинг физического развития детей»; С.Ю. Федоровой «Мониторинг освоения содержания образовательной области «Физическое развитие»».

#### Критерии оценки при диагностике детей старшей и подготовительной группы

##### 1. Челночный бег.

Испытуемые пробегают дистанцию 30 метров (5 отрезков по 6 метров), перенося поочередно с линии старта на линию финиша 3 кубика (ребро – 7 см).

Тестирование проводится парами. На линии старта устанавливается два набора кубиков (по три). На расстоянии 6 метров от линии старта обозначается линия финиша. За линией финиша, напротив каждого набора кубиков, кладется по обручу. По команде «На старт!» двое тестируемых встают около кубиков. По команде «Внимание!» наклоняются к первому кубику, но не касаются его. По команде «Марш!» хватают первый кубик, добегают до своего обруча, ставят (не бросают) кубик в обруч, возвращаются бегом к линии старта, берут второй кубик, снова бегут к обручу, ставят кубик, возвращаются бегом к линии старта, берут третий кубик, бегут к обручу, ставят в обруч кубик и встают, подняв руки вверх, обозначая окончание выполнения теста.

Руководитель останавливает секундомер в момент касания кубиком пола. Тест выполняется с интервалом отдыха не менее 2-х минут.

##### 1. Прыжок в длину с места.

Ребенок встает у линии старта, касаясь ее носками, полуприседая, отводит руки назад и с махом руками вперед выполняет прыжок, приземляясь на две ноги. Учитывается

расстояние от линии старта до ближайшей точки касания ребенком мата. Выполняется три попытки.

### 2. Подъем туловища в сед из положения лежа.

Исходное положение: ребенок садится на гимнастический мат, ноги согнуты в коленных суставах, руки скрещены на груди. Педагог придерживает ноги ребенка в области голеностопного сустава.

Из исходного положения ребенок ложиться на спину, коснувшись плечами мата, поднимается в сед касаясь коленей руками. Подсчитывается количество подниманий за 30 секунд.

### 3. Метание теннисного мяча в цель.

Метание в мишень (обруч) диаметром 50 см с расстояния 3м, высота до центра 1,5 м. В протокол заносится число попаданий в мишень из 5 попыток, сделанных подряд. Метание проводится удобной для ребенка рукой.

### 2. Прыжки через скакалку.

Ребенку предлагается выполнить, как можно прыжков через скакалку за 30 сек. Засчитываются прыжки, выполненные толчком двух ног. Количество прыжков заносится в протокол.

### 3. Отбивание мяча (от пола).

Ребенку предлагается отбивать мяч от пола удобной рукой, в течение 30сек. При этом разрешается движение с мячом. При потере мяча, ребенок подбирает мяч и продолжает выполнять отбивания до истечения времени. В протокол заносится общее количество ударов мяча об пол за 30сек.

## Критерии оценки при диагностике детей младшей группы

### 1. *Ходьба*

Могут ходить прямо, не шаркая, сохраняя заданное воспитателем направление; выполнять задания воспитателя: остановиться, присесть, повернуться.

### 2. *Бег*

Могут бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указанием воспитателя.

### 3. *Равновесие*

Могут сохранять равновесие при ходьбе, и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы.

### 4. *Ползание, лазанье*

Могут ползать на четвереньках, лазать по гимнастической стенке произвольным способом.

### 5. *Прыжки*

Могут энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40 см.

### 6. *Упражнения с мячом*

Могут катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить.

### 7. *Метание*

Могут метать предметы правой и левой рукой на расстояние на менее 4 м.

## Критерии оценки при диагностике детей средней группы

### 1. *Ходьба, бег*

Могут ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений.

## *2. Лазанье*

Могут лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками.

## *3. Прыжки*

Могут принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 70 см.

## *4. Упражнения с мячом*

Могут ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м; принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.

## *5. Метание.*

Могут метать предметы разными способами правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

## *6. Равновесие*

Могут выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.

## *7. Ориентировка в пространстве.*

Могут ориентироваться в пространстве, находить правую и левую стороны

## **II. Содержательный раздел Образовательной программы**

### **2.1. Задачи и содержание образования (обучения и воспитания) образовательной области «Физическое развитие».**

#### **2.1.2 От 2 лет до 3 лет.**

#### **2.1.3. Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:**

- ❖ обогащать двигательный опыт детей, помогая осваивать упражнения основной гимнастики: основные движения (бросание, катание, ловля, ползание, лазание, ходьба, бег, прыжки), общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения;
- ❖ развивать психофизические качества, равновесие и ориентировку в пространстве;
- ❖ поддерживать у детей желание играть в подвижные игры вместе с педагогом в небольших подгруппах;
- ❖ формировать интерес и положительное отношение к выполнению физических упражнений, совместным двигательным действиям;
- ❖ укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, формировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, приобщая к здоровому образу жизни.

#### **2.1.4. Содержание образовательной деятельности**

Педагог формирует умение выполнять основные движения, общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения в различных формах физкультурно-оздоровительной работы (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры, индивидуальная работа по развитию движений и другое), развивает психофизические качества, координацию, равновесие и ориентировку в пространстве. Педагог побуждает детей совместно играть в подвижные игры, действовать согласованно, реагировать на сигнал. Оптимизирует двигательную деятельность, предупреждая утомление,

осуществляет помощь и страховку, поощряет стремление ребенка соблюдать правила личной гигиены и проявлять культурно-гигиенические навыки.

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения).

**Основные движения:**

*бросание, катание, ловля:* скатывание мяча по наклонной доске; прокатывание мяча педагогу и друг другу двумя руками стоя и сидя (расстояние 50 - 100 см), под дугу, в воротца; остановка катящегося мяча; передача мячей друг другу стоя; бросание мяча от груди двумя руками, снизу, из-за головы; бросание предмета в горизонтальную цель и вдаль с расстояния 100 - 125 см двумя и одной рукой; перебрасывание мяча через сетку, натянутую на уровне роста ребенка с расстояния 1 - 1,5 м; ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния до 1 м;

*ползание и лазанье:* ползание на животе, на четвереньках до погремушки (флажка) 3 - 4 м (взяв ее, встать, выпрямиться), по доске, лежащей на полу, по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 - 30 см; по гимнастической скамейке; проползание под дугой (30 - 40 см); влезание на лесенку-стремянку и спуск с нее произвольным способом;

*ходьба:* ходьба стайкой за педагогом с перешагиванием через линии, палки, кубы; на носках; с переходом на бег; на месте, приставным шагом вперед, в сторону, назад; с предметами в руке (флажок, платочек, ленточка и другие); в рассыпную и в заданном направлении; между предметами; по кругу по одному и парами, взявшись за руки;

*бег:* бег стайкой за педагогом, в заданном направлении и в разных направлениях; между линиями (расстояние между линиями 40 - 30 см); за катящимся мячом; с переходом на ходьбу и обратно; непрерывный в течение 20 - 30 - 40 секунд; медленный бег на расстояние 40 - 80 м;

*прыжки:* прыжки на двух ногах на месте (10 - 15 раз); с продвижением вперед, через 1 - 2 параллельные линии (расстояние 10 - 20 см); в длину с места как можно дальше, через 2 параллельные линии (20 - 30 см); вверх, касаясь предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка на 10 - 15 см;

*упражнения в равновесии:* ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2 - 3 м); по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 см; по гимнастической скамейке; перешагивание линий и предметов (высота 10 - 15 см); ходьба по извилистой дорожке (2 - 3 м), между линиями; подъем без помощи рук на скамейку, удерживая равновесие с положением рук в стороны; кружение на месте.

В процессе обучения основным движениям педагог побуждает детей действовать сообща, двигаться, не наталкиваясь друг на друга, придерживаясь определенного направления движения, предлагает разнообразные упражнения.

**Общеразвивающие упражнения:**

*упражнения для кистей рук, развития и укрепления плечевого пояса:* поднятие рук вперед, вверх, разведение в стороны, отведение назад, за спину, сгибание и разгибание, выполнение хлопков руками перед собой, над головой; махи руками вверх-вниз, вперед-назад;

*упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника:* повороты вправо-влево, с передачей предмета сидящему рядом ребенку, наклоны вперед из исходного положения стоя и сидя; одновременное сгибание и разгибание ног из исходного положения сидя и лежа, поочередное поднятие рук и ног из исходного положения лежа на спине;

упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и гибкости позвоночника: сгибание и разгибание ног, держась за опору, приседание, потягивание с подниманием на носки и другое;

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, включаются в содержание подвижных игр и игровых упражнений; педагог показывает детям и выполняет вместе с ними: хлопки в ладоши под музыку, хлопки с одновременным притопыванием, приседание "пружинка", приставные шаги вперед-назад, кружение на носочках, имитационные упражнения.

Педагог предлагает образец для подражания и выполняет вместе с детьми упражнения с предметами: погремушками, платочками, малыми обручами, кубиками, флажками и другое, в том числе, сидя на стуле или на скамейке.

2) Подвижные игры: педагог развивает и поддерживает у детей желание играть в подвижные игры с простым содержанием, с текстом, с включением музыкально-ритмических упражнений. Создает условия для развития выразительности движений в имитационных упражнениях и сюжетных играх, помогает самостоятельно передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики, помахать крылышками, как птичка, походить как лошадка, поклевать зернышки, как цыплята, и тому подобное).

3) Формирование основ здорового образа жизни: педагог формирует у детей полезные привычки и элементарные культурно-гигиенические навыки при приеме пищи, уходе за собой (самостоятельно и правильно мыть руки перед едой, после прогулки и посещения туалета, чистить зубы, пользоваться предметами личной гигиены); поощряет умения замечать нарушения правил гигиены, оценивать свой внешний вид, приводить в порядок одежду; способствует формированию положительного отношения к закаливающим и гигиеническим процедурам, выполнению физических упражнений.

### 2.1.5. Планирование образовательной деятельности по физическому развитию детей от 2 лет до 3 лет, обеспечивающее реализацию содержания Федеральной программы

#### Тематическое планирование по физическому развитию

Месяц	Темы занятий
Сентябрь	Тема месяца «Разные движения», «Подвижные игры с ходьбой и бегом»
Октябрь	Тема месяца «Построения» (стайкой, с имитацией движений персонажей, в рассыпную по залу), «Подвижные игры с прыжками»
Ноябрь	Тема месяца «Ползание и лазание» (с подлезанием под дугу, 4 метра)
Декабрь	Тема месяца «Общеразвивающие упражнения», «Упражнения в равновесии». «Подвижные игры на ориентировку в пространстве»
Январь	Тема месяца «Игры и игровые действия по подражанию», «Зимние забавы»
Февраль	Тема месяца «Катание, бросание, метание», «Игры с мячом»
Март	Тема месяца «Прыжки» (на двух ногах на месте, с продвижением вперед,

	через шнур). «Подвижные игры с прыжками».
<b>Апрель</b>	<b>Тема месяца «Ловкие и смелые».</b> Месяц подвижной игры
<b>Май</b>	<b>Тема месяца «Игры и движения под музыку».</b> Подготовка и проведение развлечения (двигательное образовательно-развлекательное событие).

## 2.2. От 3 лет до 4 лет.

### 2.2.1. Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- ❖ обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре;
- ❖ развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал;
- ❖ формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху, воспитывать самостоятельность;
- ❖ укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности;
- ❖ закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.

### 2.2.2. Содержание образовательной деятельности

Педагог формирует умение организованно выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях. Выполнять общеразвивающие, музыкально-ритмические упражнения по показу; создает условия для активной двигательной деятельности и положительного эмоционального состояния детей. Педагог воспитывает умение слушать и следить за показом, выполнять предложенные задания сообща, действуя в общем для всех темпе. Организует подвижные игры, помогая детям выполнять движения с эмоциональным отражением замысла, соблюдать правила в подвижной игре.

Педагог продумывает и организует активный отдых, приобщает детей к здоровому образу жизни, к овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности, формирует умения и навыки личной гигиены, воспитывает полезные для здоровья привычки.

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие и строевые упражнения).

#### **Основные движения:**

*бросание, катание, ловля, метание:* прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади; скатывание мяча по наклонной доске; катание мяча друг другу, сидя парами ноги врозь, стоя на коленях; прокатывание мяча в

воротца, под дугу, стоя парами; ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя и одной рукой; произвольное прокатывание обруча, ловля обруча, катящегося от педагога; бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя и одной рукой; подбрасывание мяча вверх и ловля его; бросание мяча о землю и ловля его; бросание и ловля мяча в парах; бросание, одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребенка, с расстояния 1,5 м; метание вдаль; перебрасывание мяча через сетку;

*ползание, лазанье:* ползание на четвереньках на расстояние 4 - 5 - 6 м до кегли (взять ее, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой); по гимнастической скамейке, за катящимся мячом; проползание на четвереньках под 3 - 4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м); ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске; влезание на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее; подлезание под дугу, не касаясь руками пола;

*ходьба:* ходьба в заданном направлении, небольшими группами, друг за другом по ориентирам (по прямой, по кругу, обходя предметы, в рассыпную, "змейкой", с поворотом и сменой направления); на носках; высоко поднимая колени, перешагивая предметы, с остановкой по сигналу; парами друг за другом, в разных направлениях; с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше); по наклонной доске; в чередовании с бегом;

*бег:* бег группами и по одному за направляющим, в рассыпную, со сменой темпа; по кругу, обегая предметы, между двух или вдоль одной линии; со сменой направления, с остановками, мелким шагом, на носках; в чередовании с ходьбой; убегание от ловящего, ловля убегающего; бег в течение 50 - 60 сек; быстрый бег 10 - 15 м; медленный бег 120 - 150 м;

*прыжки:* прыжки на двух и на одной ноге; на месте, продвигаясь вперед на 2 - 3 м; через линию, (вперед и, развернувшись, в обратную сторону); в длину с места (не менее 40 см); через 2 линии (расстояние 25 - 30 см), из обруча в обруч (плоский) по прямой; через 4 - 6 параллельных линий (расстояние 15 - 20 см); спрыгивание (высота 10 - 15 см), перепрыгивание через веревку (высота 2 - 5 см);

*упражнения в равновесии:* ходьба по прямой и извилистой дорожке (ширина 15 - 20 см, длина 2 - 2,5 м), обычным и приставным шагом; по гимнастической скамье, по ребристой доске, наклонной доске; перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу; по шнуру, плоскому обучу, лежащему на полу, приставным шагом; с выполнением заданий (присесть, встать и продолжить движение); на носках, с остановкой.

### **Общеразвивающие упражнения:**

*упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса:* поднимание и опускание прямых рук вперед, отведение их в стороны, вверх, на пояс, за спину (одновременно, поочередно); переключивание предмета из одной руки в другую; хлопки над головой и перед собой; махи руками; упражнения для кистей рук;

*упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника:* потягивание, приседание, обхватив руками колени; наклоны вперед и в стороны; сгибание и разгибание ног из положения сидя; поднимание и опускание ног из положения лежа; повороты со спины на живот и обратно;

*упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса:* поднимание и опускание ног, согнутых в коленях; приседание с предметами, поднимание на носки; выставление ноги вперед, в сторону, назад;

*музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальных занятиях, педагог включает в содержание физкультурных занятий, различные формы активного отдыха и подвижные игры:* ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу,

держась за руки, на носках, топающим шагом, вперед, приставным шагом; поочередное выставление ноги вперед, на пятку, притопывание, приседания "пружинки", кружение; имитационные движения - разнообразные упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, шустрый зайчик и так далее).

#### ***Строевые упражнения:***

педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг по ориентирам; перестроение в колонну по два, в рассыпную, смыкание и размыкание обычным шагом, повороты направо и налево переступанием.

Педагог выполняет вместе с детьми упражнения из разных исходных положений (стоя, ноги слегка расставлены, ноги врозь, сидя, лежа на спине, животе, с заданным положением рук), с предметами (кубики двух цветов, флажки, кегли и другое).

2) Подвижные игры: педагог поддерживает активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры. Воспитывает умение действовать сообща, соблюдать правила, начинать и заканчивать действия по указанию и в соответствии с сюжетом игры, двигаться определенным способом и в заданном направлении, придавать своим движениям выразительность (кошка просыпается, потягивается, мяукает).

3) Спортивные упражнения: педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

*Катание на санках:* по прямой, перевоза игрушки или друг друга, и самостоятельно с невысокой горки.

*Катание на трехколесном велосипеде:* по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

4) Формирование основ здорового образа жизни: педагог поддерживает стремление ребенка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками; формирует первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья, напоминает о необходимости соблюдения правил безопасности в двигательной деятельности (бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила).

5) Активный отдых.

*Физкультурные досуги:* досуг проводится 1 - 2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительностью 20 - 25 минут. Содержание составляют подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения.

*Дни здоровья:* в этот день проводятся подвижные игры на свежем воздухе, физкультурный досуг, спортивные упражнения, возможен выход за пределы участка ДОО (прогулка-экскурсия). День здоровья проводится один раз в квартал.

### **2.2.3. Планирование образовательной деятельности по физическому развитию детей 3 - 4 лет, обеспечивающее реализацию содержания Федеральной программы**

#### **Тематическое планирование по физическому развитию**

**Темы бесед, практических действий педагога, инструктора по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни**

<b>Месяц</b>	<b>Тема</b>	<b>Ожидаемый образовательный результат</b>
<b>Сентябрь</b>	<b>Беседа</b> «Органы чувств (глаза, рот, нос, уши)».  Практические действия: покажи и запомни, это глаза, рот, нос, уши.	Формирование представлений ребенка об органах чувств.
<b>Октябрь</b>	<b>Беседа</b> «Для чего нужно мыть руки перед едой?».  Практические действия: ежедневно моем руки (перед едой, после прогулки).	Формирование потребности в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.
<b>Ноябрь</b>	<b>Беседа</b> «Как быть здоровым?».  Практические действия: выполняем упражнения, укрепляющие различные органы и системы организма.	Формирование потребности в двигательной активности.
<b>Декабрь</b>	<b>Беседа</b> «Утренняя зарядка».  Практические действия: ежедневное выполнение упражнений утренней зарядки.	Формирование потребности в двигательной активности.
<b>Январь</b>	<b>Беседа</b> «Закаливание».  Практические действия: закаливание ног, рук.	Ознакомление с понятием «закаливание».
<b>Февраль</b>	<b>Беседа</b> «Зачем нужен сон?».  Практические действия: выполнение рекомендаций по засыпанию.	Выполнение рекомендаций по засыпанию.
<b>Март</b>	<b>Беседа</b> «Спортивные игры и упражнения».  Практические действия: выполнение игровых заданий.	Выполнение игровых двигательных заданий в спортивных играх и упражнениях.
<b>Апрель</b>	<b>Беседа</b> «Будем лазать, ползать».  Практические действия: выполнение игровых действий (доползи до погремушки, лазаем как обезьянки).	Развитие навыков лазанья, ползания.

<b>Май</b>	<b>Беседа «Мой веселый звонкий мяч».</b> Практические действия: игры с мячом.	Развитие навыков «Катания», «бросания», «ловли» мяча.
------------	--	---

### Тематическое планирование по физическому развитию

<b>Месяц</b>	<b>Темы занятий</b>
<b>Сентябрь</b>	<b>1 неделя</b> Педагогическая диагностика.. <b>2 неделя</b> Педагогическая диагностика.. <b>3 неделя</b> «Мы всегда в движении». <b>4 неделя</b> Эстафета.
<b>Октябрь</b>	<b>1 неделя</b> «Осваиваем основные движения». <b>2 неделя</b> «Развитие координации движений. Упражнения с предметами». <b>3 неделя</b> «Прыжки. Метание». <b>4 неделя</b> «Подвижные игры».
<b>Ноябрь</b>	<b>1 неделя</b> «Разные движения. Вот как мы умеем». <b>2 неделя</b> «Обручи». <b>3 неделя</b> «Развитие координации движений». <b>4 неделя</b> «Сильные, ловкие, смелые». Спортивно-музыкальное развлечение.
<b>Декабрь</b>	<b>1 неделя</b> Промежуточная педагогическая диагностика по освоению детьми программных движений по разделу «Ходьба и бег». <b>2 неделя</b> Промежуточная педагогическая диагностика по освоению детьми программных движений по разделу «Прыжки». <b>3 неделя</b> Промежуточная педагогическая диагностика по освоению детьми программных движений по разделу «Метание». <b>4 неделя</b> Промежуточная педагогическая диагностика по освоению детьми программных движений по разделу «Ползание, лазание».
<b>Январь</b>	<b>1, 2 недели</b> - выходные праздничные дни. <b>3 неделя</b> «Перестроение. Ходьба парами». <b>4 неделя</b> «Осанка. Ходьба и бег враспынную. Остановка по сигналу».
<b>Февраль</b>	<b>1 неделя</b> «Ползаем, лазаем, играем с мячом». <b>2 неделя</b> «Подвижные и ловкие». <b>3 неделя</b> «Ловкие и смелые».

	<b>4 неделя</b> «Веселые старты». Спортивно-музыкальное развлечение.
<b>Март</b>	<b>1 неделя</b> «Координация движений». <b>2 неделя</b> «Ловкость и координация». <b>3 неделя</b> «Разные движения». <b>4 неделя</b> Итоговое занятие «Веселые игры».
<b>Апрель</b>	<b>1 неделя</b> «Веселые мячики». <b>2 неделя</b> «Весеннее настроение». <b>3 неделя</b> «Озорные матрешки». <b>4 неделя</b> «Весенние игры». Итоговое занятие.
<b>Май</b>	<b>1 неделя</b> Итоговая педагогическая диагностика по освоению детьми программных движений по разделу «Ходьба и бег». <b>2 неделя</b> Итоговая педагогическая диагностика по освоению детьми программных движений по разделу «Прыжки». <b>3 неделя</b> Итоговая педагогическая диагностика по освоению детьми программных движений по разделам «Метание», «Лазание». <b>4 неделя</b> «Весенние старты». Физкультурный праздник.

### 2.3. От 4 лет до 5 лет.

#### 2.3.1. Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- ❖ обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр;
- ❖ формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;
- ❖ воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;
- ❖ продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта;
- ❖ укреплять здоровье ребенка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания;
- ❖ формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.

#### 2.3.2. Содержание образовательной деятельности

Педагог формирует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества при выполнении упражнений основной гимнастики, а также при проведении подвижных и спортивных игр. Помогает точно принимать исходное положение, поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, показывает возможность использования разученного движения в самостоятельной двигательной деятельности, помогает укреплять дружеские взаимоотношения со сверстниками, слышать и выполнять указания, ориентироваться на словесную инструкцию; поощряет проявление целеустремленности и упорства в достижении цели, стремление к творчеству.

Педагог способствует овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формирует представление о правилах поведения в двигательной деятельности, закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья.

- 1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

#### **Основные движения:**

*бросание, катание, ловля, метание:* прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2 - 3 м), положенными (на расстоянии 15 - 20 см одна от другой) и огибающая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70 - 80 см; прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога; прокатывание обруча друг другу в парах; подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол; бросание и ловля мяча в паре; перебрасывание мяча друг другу в кругу; бросание мяча двумя руками из-за головы стоя; скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет; отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд; подбрасывание и ловля мяча не менее 3 - 4 раз подряд; бросание мяча двумя руками из-за головы сидя; бросание вдаль; попадание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2 - 2,5 м; ползание, лазанье: ползание на четвереньках "змейкой" между расставленными кеглями, по наклонной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; проползание в обручи, под дуги; влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек; переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1 - 2 рейки, ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони; подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком;

*ходьба:* ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменением темпа; на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом вперед и по шнуру; перешагивая предметы; чередуя мелкий и широкий шаг, "змейкой", с остановкой по сигналу, в противоположную сторону; со сменой ведущего; в чередовании с бегом, прыжками; приставным шагом вперед, в сторону, назад на месте; с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной);

*бег:* бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени; обегая предметы; на месте; бег в рассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; в парах; по кругу, держась за руки; со сменой направляющего, меняя направление движения и темп; непрерывный бег 1 - 1,5 мин; пробегание 30 - 40 м в чередовании с ходьбой 2 - 3 раза; медленный бег 150 - 200 м; бег на скорость 20 м; челночный бег 2x5 м; перебегание подгруппами по 5 - 6 человек с одной стороны площадки на другую; бег в рассыпную с ловлей и увертыванием;

*прыжки:* прыжки на двух ногах на месте, с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе-ноги врозь, стараясь достать предмет, подвешенный над головой; подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2 - 3 м; перепрыгивание через шнур, плоский кубик (высота 5 см), через 4 - 6 линий (расстояние между линиями 40 - 50 см); выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами; прыжки в длину с места; спрыгивание со скамейки; прямой галоп; попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой;

*упражнения в равновесии:* ходьба по доске, по скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны); ходьба по доске до конца и обратно с поворотом; ходьба по наклонной доске вверх и вниз; стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на пояс; пробегание по наклонной доске вверх и вниз; ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней; кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны.

Педагог обучает разнообразным упражнениям, которые дети могут переносить в самостоятельную двигательную деятельность.

### **Общеразвивающие упражнения:**

*упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса:* основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью); переключивание предмета из одной руки в другую; сгибание и разгибание рук, махи руками; сжатие и разжатие кистей рук, вращение кистями; выполнение упражнений пальчиковой гимнастики; повороты головы вправо и влево, наклоны головы; упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: наклоны вперед, вправо, влево, повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя; поочередное поднятие ног из положения лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках;

*упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса:* сгибание и разгибание ног; отведение ноги вперед, в сторону, назад; выставление ноги на пятку (носок); приседания на всей стопе и на носках с разведением коленей в стороны; поднятие на носки и опускание на всю ступню; захватывание стопами и переключивание предметов с места на место.

Повышаются требования к детям при выполнении общеразвивающих упражнений. Педагог предлагает выполнять общеразвивающие упражнения из разных исходных положений, в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с предметами и без них. К предметам и пособиям, названным ранее, добавляются малые мячи, косички, палки, обручи и другое. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

### **Ритмическая гимнастика:**

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ритмичная ходьба под музыку в разном темпе; на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком, прямым галопом, по кругу, держась за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под музыку; выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм,

повороты, поочередное "выбрасывание" ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмичные хлопки в ладоши под ритмичную музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками.

### **Строевые упражнения:**

педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, по два, по росту, враспынную; размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего; из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении; повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении.

2) Подвижные игры: педагог продолжает закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, поощряет желание выполнять роль водящего, развивает пространственную ориентировку, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников; приучает к выполнению правил, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений в игре).

3) Спортивные упражнения: педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

*Катание на санках:* подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга.

*Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате:* по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью.

4) Формирование основ здорового образа жизни: педагог уточняет представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга и другое), способствует пониманию детьми необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья. Формирует первичные представления об отдельных видах спорта.

5) Активный отдых.

*Физкультурные праздники и досуги:* педагог привлекает детей данной возрастной группы к участию в праздниках детей старшего дошкольного возраста в качестве зрителей. Праздники проводятся 2 раза в год, продолжительностью не более 1 - 1,5 часов.

*Досуг* организуется 1 - 2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 20 - 25 минут. Содержание составляют подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально-ритмические и танцевальные упражнения.

Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, включать подвижные игры народов России.

*Дни здоровья* проводятся 1 раз в три месяца. В этот день проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе.

### 2.3.3. Планирование образовательной деятельности по физическому развитию детей от 4 до 5 лет, обеспечивающее реализацию содержания Федеральной программы

#### Темы бесед, практических действий педагога, инструктора по формированию ценностей здорового образа жизни

Месяц	Тема	Ожидаемый образовательный результат
Сентябрь	Беседа «Части тела и органы чувств человека».  Практические действия: покажи ноги, руки, туловище, голову, рот, зубы, язык, нос.	Формирование представлений ребенка о частях тела и органах чувств человека.
Октябрь	Беседа «Гигиенические процедуры». «Для чего нужно мыть руки перед едой?»  Практические действия: моем руки (перед едой, после прогулки).	Формирование потребности в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.
Ноябрь	Беседа «Как быть здоровым?»  Практические действия: выполняем упражнения, укрепляющие различные органы и системы организма.	Формирование потребности в двигательной активности.
Декабрь	Беседа «Утренняя зарядка».  Практические действия: ежедневное выполнение упражнений утренней зарядки.	Формирование потребности в двигательной активности.
Январь	Беседа «Закаливание».  Практические действия: закаливание ног, рук.	Ознакомление с понятием «закаливание».
Февраль	Беседа «Зачем нужен сон?».  Практические действия: выполнение рекомендаций по засыпанию.	Выполнение рекомендаций по засыпанию.
Март	Беседа «Спортивные игры и упражнения».  Практические действия: выполнение игровых заданий.	Выполнение игровых двигательных заданий в спортивных играх и упражнениях.

<b>Апрель</b>	<b>Беседа</b> «Будем лазать, ползать, прыгать, бегать, ловить - бросать мяч».  Практические действия: выполнение перечисленных игровых действий.	Комплексное развитие двигательных навыков.
<b>Май</b>	<b>Беседа</b> «Играем с мячом. Прыгаем на скакалке, выполняем движение с предметом - обручем».  Практические действия: игры с мячом, игры со скакалкой, игры с обручем.	Развитие двигательных навыков в процессе игр с предметами.

### Темы занятий по физическому развитию детей

Месяц	Темы занятий
<b>Сентябрь</b>	<b>1 неделя</b> Педагогическая диагностика.. <b>2 неделя</b> Педагогическая диагностика.. <b>3 неделя</b> «Мы ловкие и смелые». <b>4 неделя</b> Эстафета.
<b>Октябрь</b>	<b>1 неделя</b> «Разные движения». <b>2 неделя</b> «Развитие координации движений. Упражнения с предметами». <b>3 неделя</b> «Веселый мяч». <b>4 неделя</b> «Прыжки. Метение».
<b>Ноябрь</b>	<b>1 неделя</b> «Лазание. Прыжки». <b>2 неделя</b> «Движение и дыхание». <b>3 неделя</b> «Развитие координации движений». <b>4 неделя</b> «Осенние старты». Спортивно-музыкальное развлечение.
<b>Декабрь</b>	<b>1 неделя</b> «Укрепляем мышцы плечевого пояса. Развиваем кисти рук». <b>2 неделя</b> «Скольжение по ледяной дорожке». <b>3 неделя</b> «Игры на лыжах». <b>4 неделя</b> «Подвижные игры».
<b>Январь</b>	<b>1 неделя</b> выходные праздничные дни. <b>2 неделя</b> выходные праздничные дни.

	<p><b>3 неделя</b> «Развитие силовых качеств».</p> <p><b>4 неделя</b> «Прыжки, бросание, метание, ловля».</p>
<b>Февраль</b>	<p><b>1 неделя</b> «Игровая двигательная деятельность. Ритмическая гимнастика».</p> <p><b>2 неделя</b> «Зимние забавы».</p> <p><b>3 неделя</b> «Ускоряем темп движений».</p> <p><b>4 неделя</b> «Зимний спортивный праздник».</p>
<b>Март</b>	<p><b>1 неделя</b> «Мы умелые и ловкие» (ползание, лазание, метание).</p> <p><b>2 неделя</b> «Учимся, двигаемся, играем» (прыжки, игровые задания с предметами).</p> <p><b>3 неделя</b> «Координация движений» (упражнения и игры для развития координации).</p> <p><b>4 неделя</b> «Мы всегда здоровы!». Культурно-спортивное совместное с родителями развлечение.</p>
<b>Апрель</b>	<p><b>1 неделя</b> «Калейдоскоп движений».</p> <p><b>2 неделя</b> «Ритмическая гимнастика. Прыжки. Метание».</p> <p><b>3 неделя</b> «Координация движений» (упражнения и игры для развития координации).</p> <p><b>4 неделя</b> «Весенняя эстафета».</p>
<b>Май</b>	<p><b>1 неделя</b> Итоговая педагогическая диагностика по освоению детьми программных движений по разделу «Ходьба и бег», «Равновесие».</p> <p><b>2 неделя</b> Итоговая педагогическая диагностика по освоению детьми программных движений по разделу «Прыжки».</p> <p><b>3 неделя</b> Итоговая педагогическая диагностика по освоению детьми программных движений по разделам «Метание, катание, ловля», «Лазание», «Ритмическая гимнастика».</p> <p><b>4 неделя</b> «Весенние старты» Физкультурный праздник.</p>

## 2.4. От 5 лет до 6 лет.

### 2.4.1. Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- ❖ обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки;
- ❖ развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении

движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде;

- ❖ воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха;
- ❖ продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;
- ❖ укреплять здоровье ребенка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания;
- ❖ расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха;
- ❖ воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.

#### **2.4.2. Содержание образовательной деятельности**

Педагог совершенствует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества, обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими упражнениями, поддерживает детскую инициативу. Закрепляет умение осуществлять самоконтроль и оценку качества выполнения упражнений другими детьми; создает условия для освоения элементов спортивных игр, использует игры-эстафеты; поощряет осознанное выполнение упражнений и соблюдение правил в подвижных играх; поддерживает предложенные детьми варианты их усложнения; поощряет проявление нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношения со сверстниками.

Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образе жизни, начинает формировать элементарные представления о разных формах активного отдыха, включая туризм, способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности. Организует для детей и родителей (законных представителей) туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

##### ***Основные движения:***

*бросание, катание, ловля, метание:* прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой); прокатывание обруча, бег за ним и ловля; прокатывание набивного мяча; передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях; перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях; отбивание мяча об пол на месте 10 раз; ведение мяча 5 - 6 м; метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы; метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и другие); перебрасывание мяча из одной руки в другую; подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4 - 5 раз подряд; перебрасывание мяча через сетку, забрасывание его в баскетбольную корзину;

*ползание, лазанье:* ползание на четвереньках, разными способами (с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, предплечья и колени), ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3 - 4 м), "змейкой" между кеглями; переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле; ползание на животе; ползание по

скамейке с опорой на предплечья и колени; ползание на четвереньках по скамейке назад; проползание под скамейкой; лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом;

*ходьба:* ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом в сторону (направо и налево), в полуприседе, мелким и широким шагом, перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом, с закрытыми глазами 3 - 4 м; ходьба "змейкой" без ориентиров; в колонне по одному и по два вдоль границ зала, обозначая повороты;

*бег:* бег в колонне по одному, "змейкой", с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих; бег с пролезанием в обруч; с ловлей и увертыванием; высоко поднимая колени; между расставленными предметами; группами, догоняя убегающих, и убегая от ловящих; в заданном темпе, обегая предметы; мелким и широким шагом; непрерывный бег 1,5 - 2 мин; медленный бег 250 - 300 м; быстрый бег 10 м 2 - 3 - 4 раза; челночный бег 2 x 10 м, 3 x 10 м; пробегание на скорость 20 м; бег под вращающейся скакалкой;

*прыжки:* подпрыгивание на месте одна нога вперед-другая назад, ноги скрестно-ноги врозь; на одной ноге; подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной; подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок; перепрыгивание с места предметы высотой 30 см; спрыгивание с высоты в обозначенное место; подпрыгивание на месте 30 - 40 раз подряд 2 раза; подпрыгивание на одной ноге 10 - 15 раз; прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3 - 4 м; на одной ноге (правой и левой) 2 - 2,5 м; перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик); впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами; прыжки в длину с места; в высоту с разбега; в длину с разбега;

прыжки со скакалкой: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 3 - 5 см); перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом; прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку;

*упражнения в равновесии:* ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой; стойка на гимнастической скамье на одной ноге; поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье; пробегание по скамье; ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой); приседание после бега на носках, руки в стороны; кружение парами, держась за руки; "ласточка".

Педагог продолжает обучать разнообразным физическим упражнениям, которые дети самостоятельно и творчески используют в игровой и повседневной деятельности.

#### ***Общеразвивающие упражнения:***

*упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса:* поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно); махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя; перекладывание предмета из одной руки в другую впереди и сзади себя; поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); сжимание и разжимание кистей;

*упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника:* поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине; наклоны вперед, касаясь ладонями пола, наклоны вправо и влево; поднимание ног, сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине;

*упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса:* приседание, обхватывая колени руками; махи ногами; поочередное поднимание и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре; захватывание предметов ступнями и пальцами ног и перекладывание их с места на место.

Педагог поддерживает стремление детей выполнять упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой и другими). Подбирает упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги вместе, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной). Педагог поддерживает инициативу, самостоятельность и поощряет комбинирование и придумывание детьми новых общеразвивающих упражнений.

Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

***Ритмическая гимнастика:***

музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, некоторые из упражнений в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, пружинящим, топающим шагом, "с каблука", вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружение по одному и в парах, комбинации из двух-трех освоенных движений.

***Строевые упражнения:***

педагог продолжает обучение детей строевым упражнениям: построение по росту, поддерживая равенство в колонне, шеренге; построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по три, в две шеренги на месте и при передвижении; размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны; повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком; ходьба "змейкой", расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары.

2) Подвижные игры: педагог продолжает закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах, оценивает качество движений и поощряет соблюдение правил, помогает быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность.

Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывает и поддерживает проявление нравственно-волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи команды, стремление к победе, стремление к преодолению трудностей; развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений). Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх.

3) Спортивные игры: педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5 - 6 м) и полукона (2 - 3 м); знание 3 - 4 фигур.

Элементы баскетбола: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам.

Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом.

Элементы футбола: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; ведение мяча ногой между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3 - 5 м); игра по упрощенным правилам.

4) Спортивные упражнения: педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от условий: наличия оборудования и климатических условий региона.

Катание на санках: по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки.

Ходьба на лыжах: по лыжне (на расстояние до 500 м); скользящим шагом; повороты на месте (направо и налево) с переступанием; подъем на склон прямо "ступающим шагом", "полуелочкой" (прямо и наискось), соблюдая правила безопасного передвижения.

*Катание на двухколесном велосипеде, самокате:* по прямой, по кругу, с разворотом, с разной скоростью; с поворотами направо и налево, соблюдая правила безопасного передвижения.

5) Формирование основ здорового образа жизни: педагог продолжает уточнять и расширять представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе). Формировать представления о разных видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и другие) и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья. Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем и оборудованием) и учит их соблюдать в ходе туристских прогулок. Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).

6) Активный отдых.

*Физкультурные праздники и досуги:* педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в том числе, спортивные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры.

*Досуг* организуется 1 - 2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 30 - 40 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания.

Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, олимпиаде и другим спортивным событиям, включать подвижные игры народов России.

*Дни здоровья:* педагог проводит 1 раз в квартал. В этот день проводятся оздоровительные мероприятия и туристские прогулки.

*Туристские прогулки и экскурсии.* Педагог организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии с постепенно удлиняющимися переходами - на стадион, в парк, на берег моря и другое. Время перехода в одну сторону составляет 30 - 40 минут, общая продолжительность не более 1,5 - 2 часов. Время непрерывного движения 20 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. Педагог формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края; оказывает помощь в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки, организует наблюдение за природой, обучает ориентироваться на местности, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения, осторожность в преодолении препятствий; организует с детьми разнообразные подвижные игры во время остановки.

#### **2.4.3. Планирование образовательной деятельности по физическому развитию детей от 5 до 6 лет, обеспечивающее реализацию содержания Федеральной программы**

##### **Темы бесед, практических действий педагога, инструктора по формированию ценностей здорового образа жизни**

<b>Месяц</b>	<b>Тема</b>	<b>Ожидаемый образовательный результат</b>
<b>Сентябрь</b>	<b>Беседа «Моё здоровье».</b> Практические действия: выполнение разных движений, прогулки на свежем воздухе.	Формирование представлений ребенка о здоровье человека.
<b>Октябрь</b>	<b>Беседа «Гигиенические процедуры».</b> «Для чего нужно мыть руки перед едой?» Практические действия: моем руки (перед едой, после прогулки).	Формирование потребности в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.
<b>Ноябрь</b>	<b>Беседа «Как быть здоровым?».</b> Практические действия: выполняем упражнения, укрепляющие различные органы и системы организма.	Формирование потребности в двигательной активности.
<b>Декабрь</b>	<b>Беседа «Утренняя зарядка».</b> Практические действия: ежедневное выполнение упражнений утренней	Формирование потребности в двигательной активности.

	зарядки.	
<b>Январь</b>	<b>Беседа «Закаливание».</b> Практические действия: закаливание ног, рук.	Ознакомление с понятием «закаливание».
<b>Февраль</b>	<b>Беседа «Зачем нужен сон?».</b> Практические действия: выполнение рекомендаций по засыпанию.	Выполнение рекомендаций по засыпанию.
<b>Март</b>	<b>Беседа «Что такое самочувствие».</b> Практические действия: выполнение двигательных заданий.	Выполнение игровых двигательных заданий в спортивных играх и упражнениях.
<b>Апрель</b>	<b>Беседа «Возможности здорового человека».</b> Практические действия: я могу бегать, прыгать, играть, помогать другим.	Комплексное развитие двигательных навыков.
<b>Май</b>	<b>Беседа «Культура еды».</b> Практические действия: есть аккуратно, сохранять осанку во время еды.	Формирование навыков правильного приема пищи.

### Тематическое планирование по физическому развитию

Месяц	Темы занятий
<b>Сентябрь</b>	<b>1 неделя</b> Педагогическая диагностика. <b>2 неделя</b> Педагогическая диагностика.. <b>3 неделя</b> «Спортивные игры». <b>4 неделя</b> «Движение и дыхание».
<b>Октябрь</b>	<b>1 неделя</b> «Ходьба и бег». <b>2 неделя</b> «Прыжки». <b>3 неделя</b> «Занятие на гимнастической стенке». <b>4 неделя</b> «Равновесие».
<b>Ноябрь</b>	<b>1 неделя</b> «Буду расти здоровым». <b>2 неделя</b> «Будем выносливыми и сильными». <b>3 неделя</b> «Ходьба и бег парами. Равновесие». <b>4 неделя</b> Занятие на тренажерах «Здоровье».
<b>Декабрь</b>	<b>1 неделя</b> Освоение игр, упражнений с предметами. <b>2 неделя</b> Игры с метанием. <b>3 неделя</b> «Морские путешественники». <b>4 неделя</b> Игры-эстафеты вместе с родителями.
<b>Январь</b>	<b>1 неделя</b> выходные праздничные дни. <b>2 неделя</b> выходные праздничные дни. <b>3 неделя</b> Подвижные игры. <b>4 неделя</b> Зимние виды спорта. Ходьба на лыжах.

<b>Февраль</b>	<p><b>1 неделя</b> «Ползание и лазание».</p> <p><b>2 неделя</b> «Животные и их движения».</p> <p><b>3 неделя</b> «Красивая осанка».</p> <p><b>4 неделя</b> Подвижные игры с правилами.</p>
<b>Март</b>	<p><b>1 неделя</b> «Упражнения на гимнастической скамейке».</p> <p><b>2 неделя</b> «Выносливость в ходьбе и беге».</p> <p><b>3 неделя</b> «Спортивные игры с элементами соревнования».</p> <p><b>4 неделя</b> «Бег наперегонки, с преодолением препятствий».</p>
<b>Апрель</b>	<p><b>1 неделя</b> «Прыжки в длину, в высоту с разбега».</p> <p><b>2 неделя</b> Катание на двухколесном велосипеде, самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой).</p> <p><b>3 неделя</b> «Подвижные игры».</p> <p><b>4 неделя</b> «Спортивные игры».</p>
<b>Май</b>	<p><b>1 неделя</b> Итоговая педагогическая диагностика по освоению детьми программных движений по разделу «Ходьба и бег», «Равновесие».</p> <p><b>2 неделя</b> Итоговая педагогическая диагностика по освоению детьми программных движений по разделу «Прыжки».</p> <p><b>3 неделя</b> Итоговая педагогическая диагностика по освоению детьми программных движений по разделам «Метание, катание, ловля», «Лазание», «Ритмическая гимнастика».</p> <p><b>4 неделя</b> «Весенние старты» Физкультурный праздник.</p>

## 2.5. От 6 лет до 7 лет.

### 2.5.1. Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- ❖ обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;
- ❖ развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество;
- ❖ поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при ее организации, партнерское взаимодействие в команде;
- ❖ воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха;
- ❖ формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта;
- ❖ сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;

- ❖ воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.

### 2.5.2. Содержание образовательной деятельности

Педагог создает условия для дальнейшего совершенствования основных движений, развития психофизических качеств и способностей, закрепления общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений и их комбинаций, спортивных упражнений, освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет. Поощряет стремление выполнять упражнения технично, рационально, экономно, выразительно, в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой.

В процессе организации разных форм физкультурно-оздоровительной работы педагог обучает детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и давать оценку качества выполнения упражнений.

Поддерживает стремление творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности и на занятиях гимнастикой, самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры, общеразвивающие упражнения, комбинировать их элементы, импровизировать.

Педагог продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, оздоровительных мероприятиях, поддерживает интерес к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху, воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

#### **Основные движения:**

*бросание, катание, ловля, метание:* бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз; передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки, лежа на животе и на спине, в ходьбе; прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей; перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча; передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую; метание в цель из положения стоя на коленях и сидя; метание вдаль, метание в движущуюся цель; забрасывание мяча в баскетбольную корзину; катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу; ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу; ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому).

*ползание, лазанье:* ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами; влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным и разноименным способом; перелезание с пролета на пролет по диагонали; пролезание в обруч разными способами; лазанье по веревочной лестнице; выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками); влезание по канату на доступную высоту;

*ходьба:* ходьба обычная, гимнастическим шагом, скрестным шагом, спиной вперед; выпадами, с закрытыми глазами, приставными шагами назад; в приседе, с различными движениями рук, в различных построениях;

*бег:* бег в колонне по одному, врассыпную, парами, тройками, четверками; с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок); высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук; с захлестыванием голени назад; выбрасывая прямые ноги вперед; бег 10 м с наименьшим числом шагов; медленный бег до 2 - 3 минут; быстрый бег 20 м 2 - 3 раза с перерывами; челночный бег 3x10 м; бег наперегонки; бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега); бег со скакалкой, бег по пересеченной местности;

*прыжки:* подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой, на месте и с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук; впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага; подпрыгивания вверх из глубокого приседа; прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек; прыжки в длину и в высоту с места и с разбега на соревнование;

*прыжки с короткой скакалкой:* прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них; прыжки с ноги на ногу; бег со скакалкой; прыжки через обруч, вращая его как скакалку; прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки через вращающуюся скакалку с места; вбегание под вращающуюся скакалку - прыжок - выбегание; пробегание под вращающейся скакалкой парами.

*упражнения в равновесии:* подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч; стойка на носках; стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом; ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колени другой ноги мешочек с песком; ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони; кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы; после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение "ласточки".

Педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей, создает условия для поддержания инициативы и развития творчества, выполнения упражнений в различных условиях и комбинациях, использования двигательного опыта в игровой деятельности и повседневной жизни.

#### ***Общеразвивающие упражнения:***

*упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса:* поднимание и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх, сгибание и разгибание рук; сжимание пальцев в кулак и разжимание; махи и рывки руками; круговые движения вперед и назад; упражнения пальчиковой гимнастики;

*упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника:* повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений, наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя; поочередное поднимание и опускание ног лежа на спине;

*упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса:* сгибание и разгибание ног, махи ногами из положения стоя, держась за опору, лежа на боку, сидя, стоя на четвереньках; выпады вперед и в сторону; приседания у стены (затылок, лопатки,

ягодицы и пятки касаются стены); подошвенное и тыльное сгибание и разгибание стоп; захватывание предметов ступнями и пальцами ног, перекладывание их с места на место.

Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в том числе, в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с разным мышечным напряжением и амплитудой, с музыкальным сопровождением. Предлагает упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и другое). Педагог поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию из знакомых движений). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

***Ритмическая гимнастика:***

музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Могут быть использованы следующие упражнения, разученные на музыкальных занятиях: танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад, в сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки.

***Строевые упражнения:***

педагог совершенствует навыки детей в построении, перестроении, передвижении строем: быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу; равнение в колонне, шеренге; перестроение из одной колонны в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2 - 3); расчет на первый - второй и перестроение из одной шеренги в две; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом; повороты во время ходьбы на углах площадки.

2) Подвижные игры: педагог продолжает знакомить детей подвижным играм, поощряет использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию подвижных игр (в том числе, игр с элементами соревнования, игр-эстафет), способствующих развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве.

Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность. Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать. Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи и достижения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовно - нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности.

3) Спортивные игры: педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

*Городки:* бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение; знание 4 - 5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

*Элементы баскетбола:* передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении; ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и тому подобное) и с разных сторон; забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

*Элементы футбола:* передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяча "змейкой" между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота, игра по упрощенным правилам.

*Элементы хоккея:* (без коньков - на снегу, на траве): ведение шайбы клюшкой, не отрывая ее от шайбы; прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой; ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения.

*Бадминтон:* перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку.

*Элементы настольного тенниса:* подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену); подача мяча через сетку после его отскока от стола.

4) Спортивные упражнения: педагог продолжает обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

*Катание на санках:* игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость.

*Катание на двухколесном велосипеде, самокате:* по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость.

5) Формирование основ здорового образа жизни: педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья; разных видах спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов. Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий. Приучает детей следить за своей осанкой, формирует представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей.

#### б) Активный отдых.

*Физкультурные праздники и досуги:* педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников предусматривают сезонные спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений.

*Досуг* организуется 1 - 2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 40 - 45 минут. Содержание досуга включает: подвижные игры, в том числе, игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, творческие задания. Досуги и праздники направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, должны иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, ярким спортивным событиям и достижениям выдающихся спортсменов.

*Дни здоровья:* проводятся 1 раз в квартал. В этот день педагог организует оздоровительные мероприятия, в том числе физкультурные досуги, и туристские прогулки. Туристские прогулки и экскурсии организуются при наличии возможностей дополнительного сопровождения и организации санитарных стоянок.

Педагог организует пешеходные прогулки. Время перехода в одну сторону составляет 35 - 40 минут, общая продолжительность не более 2 - 2,5 часов. Время непрерывного движения 20 - 30 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. В ходе туристской прогулки с детьми проводятся подвижные игры и соревнования, наблюдения за природой родного края, ознакомление с памятниками истории, боевой и трудовой славы, трудом людей разных профессий.

Для организации детского туризма педагог формирует представления о туризме, как форме активного отдыха, туристских маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности: правильно по погоде одеваться для прогулки, знать содержимое походной аптечки, укладывать рюкзак весом от 500 гр. до 1 кг (более тяжелые вещи класть на дно, скручивать валиком и аккуратно укладывать запасные вещи и коврик, продукты, мелкие вещи, игрушки, регулировать лямки); преодолевать несложные препятствия на пути, наблюдать за природой и фиксировать результаты наблюдений, ориентироваться на местности, оказывать помощь товарищу, осуществлять страховку при преодолении препятствий, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения во время туристской прогулки.

### 2.5.3. Планирование образовательной деятельности по физическому развитию детей от 6 до 7 лет, обеспечивающее реализацию содержания Федеральной программы

#### Темы бесед, практических действий педагога, инструктора по формированию ценностей здорового образа жизни

Месяц	Тема	Ожидаемый образовательный результат
Сентябрь	Беседа «Наше питание, питьевой режим».	Формирование представлений ребенка о здоровой пище.
Октябрь	Беседа «Гигиенические процедуры». «Для чего нужно мыть руки перед	Формирование потребности в соблюдении навыков гигиены

	едой?». Практические действия: моем руки (перед едой, после прогулки).	и опрятности в повседневной жизни.
<b>Ноябрь</b>	<b>Беседа</b> «Я буду здоровым и сильным». Практические действия: выполняем упражнения, укрепляющие различные органы и системы организма.	Формирование потребности в двигательной активности.
<b>Декабрь</b>	<b>Беседа</b> «Роль утренней зарядки в повседневной жизни». Практические действия: ежедневное выполнение упражнений утренней зарядки.	Формирование потребности в двигательной активности.
<b>Январь</b>	<b>Беседа</b> «Процедура закаливания в детском саду». Практические действия: закаливание ног, рук.	Формирование потребности в процедурах закаливания ног и рук.
<b>Февраль</b>	<b>Беседа</b> «Зачем нужен сон?». Практические действия: выполнение рекомендаций по засыпанию.	Выполнение рекомендаций по засыпанию.
<b>Март</b>	<b>Беседа</b> «Что нужно для того, чтобы всегда хорошо чувствовать себя?». Практические действия: выполнение двигательных заданий.	Выполнение игровых двигательных заданий в спортивных играх и упражнениях.
<b>Апрель</b>	<b>Беседа</b> «Возможности здорового человека». Практические действия: я могу бегать, прыгать, играть, помогать другим.	Комплексное развитие двигательных навыков.
<b>Май</b>	<b>Беседа</b> «Мой внешний вид» Практические действия: аккуратное отношение к своей одежде.	Формирование навыков ухода за своей одеждой и обувью.

### Темы занятий по физическому развитию детей 6 - 7 лет

Месяц	Темы занятий
<b>Сентябрь</b>	<b>1 неделя</b> «Построения и перестроения», «Ходьба и равновесие». <b>2 неделя</b> «Прыжки с разбега. Подлезание». <b>3 неделя</b> «Бросание мяча. Ползание, лазание». <b>4 неделя</b> «Подвижные игры».
<b>Октябрь</b>	<b>1 неделя</b> «Ходьба и равновесие. Прыжки. Бросание мяча». <b>2 неделя</b> «Прыжки. Мяч и обруч». <b>3 неделя</b> «Ведение мяча. Ползание. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Прыжки». <b>4 неделя</b> Осенняя эстафета (дети и родители).

<b>Ноябрь</b>	<p><b>1 неделя</b> «Ходьба по канату» «Прыжки через шнур».</p> <p><b>2 неделя</b> «Баскетбол».</p> <p><b>3 неделя</b> «Ползание. Лазание. Метание».</p> <p><b>4 неделя</b> «Подвижные игры».</p>
<b>Декабрь</b>	<p><b>1 неделя</b> «Ходьба. Бег» (педагогическая диагностика, выполнение игровых заданий).</p> <p><b>2 неделя</b> «Прыжки» (педагогическая диагностика, выполнение игровых заданий).</p> <p><b>3 неделя</b> «Ползание. Лазание. Метание» (педагогическая диагностика, выполнение игровых заданий).</p> <p><b>4 неделя</b> Взаимодействие и сотрудничество в игровой двигательной деятельности. Подвижные игры.</p>
<b>Январь</b>	<p><b>1 неделя</b> выходные праздничные дни.</p> <p><b>2 неделя</b> выходные праздничные дни.</p> <p><b>3 неделя</b> «Метание, ползание».</p> <p><b>4 неделя</b> «Прыжки. Упражнения с мячом».</p>
<b>Февраль</b>	<p><b>1 неделя</b> «Ходьба. Прыжки Бросание мяча».</p> <p><b>2 неделя</b> «Равновесие».</p> <p><b>3 неделя</b> «Ходьба на лыжах. Катание на санках».</p> <p><b>4 неделя</b> «Катание на коньках».</p>
<b>Март</b>	<p><b>1 неделя</b> «Ходьба. Прыжки. Бросание мяча».</p> <p><b>2 неделя</b> «Развиваем выносливость и силу».</p> <p><b>3 неделя</b> «Метание. Лазание Упражнения с обручем».</p> <p><b>4 неделя</b> «Игровая деятельность. Подвижные игры».</p>
<b>Апрель</b>	<p><b>1 неделя</b> «Можем! Умеем!» Ходьба. Равновесие. Прыжки. Метание. Упражнения с мячом.</p> <p><b>2 неделя</b> «Бег. Прыжки. Игры и упражнения с мячом».</p> <p><b>3 неделя</b> «Баскетбол».</p> <p><b>4 неделя</b> Любимые подвижные игры детей.</p>
<b>Май</b>	<p><b>1 неделя</b> Итоговая педагогическая диагностика по освоению детьми программных движений по разделам «Ходьба и бег», «Прыжки».</p> <p><b>2 неделя</b> Итоговая педагогическая диагностика по освоению детьми программных движений по разделам «Метание, катание, ловля», «Лазание».</p> <p><b>3 неделя</b> «Игровое сотрудничество педагога и ребенка в игре».</p> <p><b>4 неделя</b> «Весенние старты» Физкультурный праздник.</p>

В каждой возрастной группе физкультура проводится 3 раза в неделю. Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

Продолжительность занятия по физической культуре:

12 мин. - 2-я группа раннего возраста

15 мин. - младшая группа

20 мин. - средняя группа

25 мин. - старшая группа

30 мин. - подготовительная к школе группа

### Расписание НОД по физкультуре на 2023-2024 год

Физическое развитие (физкультура)	Физкультура на свежем воздухе
Понедельник	
9.00 - 9.10 Ягодки	11.00 - 11.25 - Звездочки
9.50 - 10.10 Незабудки	
10.20 - 10.50 Непоседы	
Вторник	
9.00 - 9.15 Сказка	10.40 - 11.00 - Незабудки
9.30 - 9.50 Семицветики	
10.00 - 10.25 Звездочки	
Среда	
9.00 - 9.10 Ягодки	11.00 - 11.20 - Семицветики
Четверг	
9.00 - 9.20 Незабудки	11.30-12.00 - Непоседы
9.30 - 9.45 Сказка	
10.20 - 10.45 Звездочки	
Пятница	
9.00 - 9.10 Ягодки	11.10 - 11.25 - Сказка
9.30 - 9.50 Семицветики	
10.30 - 11.00 Непоседы	

Занятие по физической культуре состоит из трех частей:

Вводная – помогает организовать, собрать и активировать внимание, вызвать у них интерес к занятию, создать бодрое настроение. В нее входит: беседа, построения, перестроения, упражнения в ходьбе, беге.

Основная – в ней формируются двигательные навыки и умения, развиваются физические качества. В нее входит: общеразвивающие упражнения с предметами и без, основные виды движений, подвижная игра.

Заклучительная – снижение физической нагрузки, приведение организма ребенка в относительно спокойное состояние, сохранив при этом бодрое настроение, подведение итогов занятия. В нее входит: игра малой подвижности, пальчиковая гимнастика, движения со словами, дыхательная гимнастика, самомассаж, различные виды ходьбы.

Занятие по физической культуре может быть организована разнообразно:

- ✓ по традиционной схеме
- ✓ состоящие из набора подвижных игр и игровых заданий большой, средней и малой интенсивности.
- ✓ тренировки в основных видах движений
- ✓ ритмическая гимнастика

- ✓ соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей
- ✓ зачеты, во время которых дети выполняют диагностические задания
- ✓ сюжетно - игровые
- ✓ по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцоброс, полоса препятствий, скакалки).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок. Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой.

Для полной реализации программы укрепляется материально-техническая и учебно-спортивная база, проводятся спортивные соревнования.

**Перспективное планирование основывается на следующей литературе:**

1. Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа. Пензулаева Л.И.
2. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Пензулаева Л.И.
3. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Пензулаева Л.И.
4. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Пензулаева Л.И.
5. Планы физкультурных занятий. 2-3 года. Федорова С.Ю.
6. Планы физкультурных занятий. 3-4 года. Федорова С.Ю.
7. Планы физкультурных занятий. 4-5 лет. Федорова С.Ю.
8. Планы физкультурных занятий. 5-6 лет. Федорова С.Ю.
9. Планы физкультурных занятий. 6-7 лет. Федорова С.Ю.

Планирование образовательной деятельности в летний период (июнь, июль, август) осуществляется по общему календарному плану воспитательной работы Дошкольной образовательной организации.

Решение совокупных задач воспитания в рамках образовательной области "Физическое развитие" направлено на приобщение детей к ценностям "Жизнь", "Здоровье", что предполагает:

- ✓ воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека;
- ✓ формирование у ребенка возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;
- ✓ становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам;
- ✓ воспитание активности, самостоятельности, самоуважения, коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств;
- ✓ приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития;
- ✓ формирование у ребенка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.

## **2.6. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации программы**

Формы, способы, методы и средства реализации образовательной программы педагогический коллектив ДОО определяет самостоятельно в соответствии с задачами воспитания и обучения, возрастными и индивидуальными особенностями детей, спецификой их образовательных потребностей и интересов.

### От 2 лет до 3 лет

Формы общения	Направление деятельности педагога (воспитателя)
Ситуативно-деловое общение со взрослым	Практическое взаимодействие воспитателя с ребенком: - в предметной деятельности (орудийно-предметные действия); - в двигательной деятельности (основные движения, общеразвивающие упражнения, простые подвижные игры); Наблюдение и анализ эмоционального состояния детей при общении друг с другом.
Эмоционально-практическая форма общения со сверстниками	<b>Примерный анализ</b> Общение детей друг с другом сводится к отдельным эпизодам. Дети долго играют одни. Для установления контактов широко используют все действия, которыми овладели в общении со взрослыми - жесты, позы, мимику. Эмоции детей очень глубоки и интенсивны.

### Способы и методы реализации образовательной программы в соответствии с видом детской деятельности и возрастными особенностями детей

**Способы** проявления активности ребенка в игре - это игровые действия, целью которых является получение положительных эмоций, новых знаний, умений и навыков, развитие личностных качеств и отношений с окружающими.

Способы взаимодействия в разных видах деятельности	Методы, используемые педагогом, воспитателем	Результат применения метода
Двигательная деятельность	Практические, наглядные.	- ребенок стремится к общению со взрослыми, активно подражает им в движениях и действиях.
Самообслуживание и элементарные трудовые действия	Словесные, практические, наглядные	- ребенок стремится проявлять настойчивость в достижении результатов своих действий.

### Средства реализации программы

Перечень средств реализации программы	Перечень материалов
Оборудование для двигательного центра (уголка)	Оборудование для ходьбы, бега, ползания, лазанья, прыгания, занятий с мячом

От 3 лет до 4 лет

### Дошкольный возраст

#### Формы организации детско-взрослой (партнерской) деятельности в ходе режимных моментов

Формы организации образовательной деятельности	Направление деятельности педагога (воспитателя)
Коллективная образовательная деятельность в утренний период времени	Организация двигательной деятельности.
Коллективная образовательная деятельность во время прогулки	Организация подвижных игр.
Индивидуальная и групповая образовательная деятельность во второй половине дня	1. Наблюдение за свободной игровой деятельностью. 2. Помощь в организации индивидуальной игры, игры небольшими подгруппами (дидактические, развивающие, сюжетные, музыкальные). 3. Индивидуальные беседы с детьми.

#### Способы и методы реализации Федеральной программы в соответствии с видом детской деятельности и возрастными особенностями детей 3 - 4 лет

Способы проявления активности ребенка в игре - это игровые действия, целью которых является получение положительных эмоций, новых знаний, умений и навыков, развитие личностных качеств и отношений с окружающими.

Способы взаимодействия в разных видах деятельности	Методы, используемые педагогом, воспитателем	Результат применения метода
Двигательная деятельность	Практические, наглядные.	- ребенок проявляет двигательную активность в подвижных играх, спортивных играх, эстафетах.

#### Средства реализации программы

Перечень средств реализации программы	Перечень материалов
Оборудование для двигательного центра (уголка)	Оборудование для ходьбы, бега, ползания, лазанья, прыгания, занятий с мячом.

От 4 лет до 5 лет

**Формы организации детско-взрослой (партнерской) деятельности  
в ходе режимных моментов**

<b>Формы организации образовательной деятельности</b>	<b>Направление деятельности педагога (воспитателя)</b>
<b>Коллективная образовательная деятельность в утренний период времени</b>	Организация двигательной деятельности.
<b>Коллективная образовательная деятельность во время прогулки</b>	Организация подвижных игр.
<b>Образовательная деятельность во второй половине дня</b>	Организация коллективной (совместной) игры детей и воспитателя.

**Способы и методы реализации Федеральной программы в соответствии с видом  
детской деятельности и возрастными особенностями детей 4 - 5 лет**

Способы проявления активности ребенка в игре - это игровые действия, целью которых является получение положительных эмоций, новых знаний, умений и навыков, развитие личностных качеств и отношений с окружающими.

<b>Способы взаимодействия в разных видах деятельности</b>	<b>Методы, используемые педагогом, воспитателем</b>	<b>Результат применения метода</b>
Игровая деятельность	Словесные, практические, наглядные, репродуктивные	- ребенок проявляет интерес к сюжетно-ролевой игре, режиссерской игре, дидактической игре, театрализованной игре.
Двигательная деятельность	Практические, наглядные.	- ребенок проявляет двигательную активность в подвижных играх, спортивных играх, эстафетах.

**Средства реализации программы**

<b>Перечень средств реализации программы</b>	<b>Перечень материалов</b>
Оборудование для двигательного центра	Оборудование для ходьбы, бега, ползания, лазанья, прыгания, занятий с мячом.

(уголка)	
----------	--

От 5 лет до 6 лет

**Формы организации детско-взрослой (партнерской) деятельности  
в ходе режимных моментов**

<b>Формы организации образовательной деятельности</b>	<b>Направление деятельности педагога (воспитателя)</b>
<b>Коллективная образовательная деятельность в утренний период времени</b>	Работа по воспитанию у детей культурно-гигиенических навыков. Организация двигательной деятельности.
<b>Коллективная образовательная деятельность во время прогулки</b>	Организация подвижных игр, направленных на оптимизацию двигательного режима и укрепление здоровья.
<b>Коллективная образовательная деятельности во второй половине дня</b>	Организация коллективной (совместной) игры детей и воспитателя.

**Способы и методы реализации Федеральной программы в соответствии с видом  
детской деятельности и возрастными особенностями детей 5 - 6 лет**

Способы проявления активности ребенка в разных видах игровой деятельности - это игровые действия, целью которых является получение положительных эмоций, новых знаний, умений и навыков, развитие личностных качеств и отношений с окружающими.

<b>Способы взаимодействия в разных видах деятельности</b>	<b>Методы, используемые педагогом, воспитателем</b>	<b>Результат применения метода</b>
Игровая деятельность	Словесные, практические, наглядные, репродуктивные	- ребенок обладает развитым воображением; - ребенок способен выбирать участников по совместной игровой деятельности.
Двигательная деятельность	Практические, наглядные.	- ребенок проявляет двигательную активность в подвижных играх, спортивных играх, эстафетах.

**Средства реализации программы**

<b>Перечень средств реализации программы</b>	<b>Перечень материалов</b>
--	----------------------------

Оборудование для двигательного центра (уголка)	Оборудование для ходьбы, бега, ползания, лазанья, прыгания, занятий с мячом.
--	--

От 6 лет до 7 лет

**Формы организации детско-взрослой (партнерской) деятельности в ходе режимных моментов**

<b>Формы организации образовательной деятельности</b>	<b>Направление деятельности педагога (воспитателя)</b>
<b>Коллективная образовательная деятельность в утренний период времени</b>	Работа по закреплению у детей культурно-гигиенических навыков. Организация двигательной деятельности.
<b>Коллективная образовательная деятельность во время прогулки</b>	Подвижные игры, направленные на оптимизацию двигательного режима и укрепление здоровья.
<b>Коллективная образовательная деятельности во второй половине дня</b>	Организация коллективной (совместной) игры.

**Способы и методы реализации Федеральной программы в соответствии с видом детской деятельности и возрастными особенностями детей 6 - 7 лет**

<b>Способы взаимодействия в разных видах деятельности</b>	<b>Методы, используемые педагогом, воспитателем</b>	<b>Результат применения метода</b>
Двигательная деятельность	Практические, наглядные.	- ребенок проявляет двигательную активность в подвижных играх, спортивных играх, эстафетах.

**Средства реализации программы**

<b>Перечень средств реализации программы</b>	<b>Перечень материалов</b>
Оборудование для двигательного центра (уголка)	Оборудование для ходьбы, бега, ползания, лазанья, прыгания, занятий с мячом.

**2.7. Особенности образовательной деятельности разных видов культурных практик**

### От 2 лет до 3 лет

**Цель:** создание условий для совместных игр со сверстниками под руководством взрослого.

#### Виды культурных практик

Игровая практика, её назначение	Коммуникативная практика, её назначение	Продуктивная практика, её назначение	Трудовая практика, её назначение
Освоение игровых действий:  - манипуляция с предметами и игрушками;  самообслуживание: действия с бытовыми предметами-орудиями.	Общение со взрослым.  Совместные игры со сверстниками под руководством взрослого.	Фантазирование, творческая деятельность.  Создание продуктов самостоятельного детского творчества.	Воспроизведение конкретных трудовых действий в группе, на участке для прогулок.

### От 3 лет до 4 лет

#### Дошкольный возраст

##### Игровая практика

**Цель:** создание условий для развития интереса к различным видам игр.

Вид игры	Развитие детских инициатив
<b>Сюжетно-ролевая игра</b>	Развитие умения выбрать роль.  Развитие навыка взаимодействия в сюжетах с двумя действующими лицами.  Развитие навыка ролевого поведения.
<b>Режиссерская игра</b>	Освоение способов озвучивания действий игрушек.  Развитие навыка игровой импровизации.
<b>Подвижная игра</b>	Развитие волевых и лидерских качеств в коллективной игре.

### От 4 лет до 5 лет

##### Игровая практика

**Цель:** создание условий для развития коллективной игровой деятельности.

<b>Вид игры</b>	<b>Развитие детских инициатив</b>
<b>Сюжетная игра Сюжетно-ролевая игра</b>	Развитие умения обмениваться ролями в совместной игре с воспитателем. Развитие интереса к общему замыслу и согласованию действий. Освоение ролевого поведения. Развитие навыка ролевого поведения.
<b>Режиссерская игра</b>	Освоение опосредованного опыта; отображение событий, которые произвели на ребенка значительное впечатление (приход гостей, посещение врача, увлекательная поездка). Развитие навыка игровой импровизации.
<b>Дидактическая игра</b>	Развитие элементарных навыков планирования своей поисковой деятельности.
<b>Подвижная игра</b>	Развитие волевых и лидерских качеств в коллективной игре.

**От 5 лет до 6 лет**

**Игровая практика**

**Цель:** создание условий для творческого самовыражения в игре.

<b>Вид игры</b>	<b>Развитие детских инициатив</b>
<b>Сюжетно-ролевая игра</b>	Развитие умений передавать действия, настроения, характер персонажей мимикой, жестами, интонацией. Развитие интереса к придумыванию ситуаций взаимодействия между людьми. Освоение разнообразных игровых действий.
<b>Режиссерская игра</b>	Придумывание новых сюжетов. Развитие навыка игровой импровизации.
<b>Дидактическая игра</b>	Развитие элементарных навыков планирования своей поисковой деятельности.
<b>Подвижная игра</b>	Развитие волевых и лидерских качеств в коллективной игре. Развитие навыка самоконтроля и самооценки.

**От 6 лет до 7 лет**

**Игровая практика**

**Цель:** создание условий для развития у детей самостоятельности в организации игр, выполнения игровых норм и правил.

<b>Вид игры</b>	<b>Развитие детских инициатив</b>
<b>Сюжетно-ролевая игра</b>	Развитие умения пояснять и комментировать свои действия. Придумывание новых игровых правил.
<b>Режиссерская игра,</b>	Придумывание игрового замысла.

<b>игра-фантазия</b>	Развитие навыка игровой импровизации.
<b>Дидактическая игра</b>	Освоение способов игрового сотрудничества.

## 2.8. Способы и направления поддержки детской инициативы

От 2 лет до 3 лет

<b>Виды (сферы) инициатив</b>	<b>Способы и направления поддержки детской инициативы</b>
<b>Двигательная инициатива</b>	<b>Включенность ребенка в двигательную деятельность:</b> - поддерживать желание участвовать в подвижных играх, организованных взрослым.

От 3 лет до 4 лет

<b>Виды (сферы) инициатив</b>	<b>Способы и направления поддержки детской инициативы</b>
<b>Коммуникативная инициатива</b>	Педагог (воспитатель) поддерживает интерес ребенка к сверстникам в повседневном общении и бытовой деятельности. Педагог (воспитатель) поддерживает стремление ребенка включаться в совместную деятельность со взрослыми и сверстниками.
<b>Двигательная инициатива</b>	Педагог (воспитатель) поддерживает интерес ребенка к различным видам подвижных игр. Педагог (воспитатель) поддерживает проявления положительных эмоций при физической активности в самостоятельной двигательной деятельности.

От 4 лет до 5 лет

<b>Виды (сферы) инициатив</b>	<b>Способы и направления поддержки детской инициативы</b>
<b>Коммуникативная инициатива</b>	Педагог (воспитатель) способствует распознаванию и пониманию детьми эмоциональных состояний, их разнообразных проявлений, связи эмоций и поступков людей. Педагог (воспитатель) поддерживает участие детей в коллективных играх, помогает освоению игровых правил (как играть, чтобы всем было интересно и никому не было обидно).
<b>Творческая инициатива</b>	Педагог (воспитатель) поддерживает творческую инициативу ребенка в сюжетной игре, помогает в разработке и осуществлении замысла, соблюдению игровых правил.

<b>Двигательная инициатива</b>	Педагог (воспитатель) поддерживает интерес ребенка к различным видам подвижных игр. Педагог (воспитатель) способствует выполнению физических упражнений, направленных на укрепление различных органов и систем организма.
--------------------------------	--

#### От 5 лет до 6 лет

<b>Виды (сферы) инициатив</b>	<b>Способы и направления поддержки детской инициативы</b>
<b>Коммуникативная инициатива</b>	Педагог (воспитатель) сопровождает игровые ситуации, способствующие возникновению эмоций, рассматривает примеры из жизненного опыта детей, произведений литературы и изобразительного искусства, кинематографа и мультипликации.
<b>Двигательная инициатива</b>	Педагог (воспитатель) поддерживает интерес ребенка к различным видам подвижных игр: играм с правилами, спортивным играм, музыкально-двигательным играм.

#### От 6 лет до 7 лет

<b>Виды (сферы) инициатив</b>	<b>Способы и направления поддержки детской инициативы</b>
<b>Коммуникативная инициатива</b>	Педагог (воспитатель) поддерживает детские инициативы, готовность к сотрудничеству. Педагог поощряет умения детей объединяться для совместных занятий (игры, труда, проектов).
<b>Творческая инициатива</b>	Педагог (воспитатель) создает условия для проявления творческой инициативы в разных видах детской деятельности.
<b>Двигательная инициатива</b>	Педагог (воспитатель) поддерживает интерес ребенка к различным видам подвижных игр. Педагог (воспитатель) создает условия для развития инициативы, интереса к спортивным и народным играм (городки, лапта, бадминтон, баскетбол, хоккей, футбол).

### 2.9. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями обучающихся

Главными целями взаимодействия педагогического коллектива ДОО с семьями обучающихся дошкольного возраста являются:

- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах образования, охраны и укрепления здоровья детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов;

- обеспечение единства подходов к воспитанию и обучению детей в условиях ДОО и семьи; повышение воспитательного потенциала семьи.

Достижение целей осуществляется через решение **основных задач**:

1) информирование родителей (законных представителей) и общественности относительно целей ДОО, общих для всего образовательного пространства Российской Федерации, о мерах господдержки семьям, имеющим детей дошкольного возраста, а также об образовательной программе, реализуемой в ДОО;

2) просвещение родителей (законных представителей), повышение их правовой, психолого-педагогической компетентности в вопросах охраны и укрепления здоровья, развития и образования детей;

3) способствование развитию ответственного и осознанного родительства как базовой основы благополучия семьи;

4) построение взаимодействия в форме сотрудничества и установления партнерских отношений с родителями (законными представителями) детей младенческого, раннего и дошкольного возраста для решения образовательных задач;

5) вовлечение родителей (законных представителей) в образовательный процесс.

Построение взаимодействия с родителями (законными представителями) базируется на **следующих принципах**:

1) **приоритет семьи** в воспитании, обучении и развитии ребенка: в соответствии с Законом об образовании у родителей (законных представителей) обучающихся не только есть преимущественное право на обучение и воспитание детей, но именно они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка;

2) **открытость**: для родителей (законных представителей) доступна актуальная информация об особенностях пребывания ребенка в группе; каждому из родителей (законных представителей) предоставлен свободный доступ в ДОО; между педагогами и родителями (законными представителями) организован обмен информацией об особенностях развития ребенка в ДОО и семье;

3) взаимное доверие, уважение и доброжелательность во взаимоотношениях педагогов и родителей (законных представителей):

- при взаимодействии педагог соблюдает нормы этики и культурные правила общения, проявляет позитивный настрой на общение и сотрудничество с родителями (законными представителями);

- этично и разумно использует полученную информацию как со стороны педагогов, так и со стороны родителей (законных представителей) в интересах детей;

4) индивидуально-дифференцированный подход к каждой семье:

- при взаимодействии учитываются особенности семейного воспитания, потребности родителей (законных представителей) в отношении образования ребенка, отношение к педагогу и ДОО, проводимым мероприятиям;

- возможности включения родителей (законных представителей) в совместное решение образовательных задач;

5) **возрастосообразность**: при планировании и осуществлении взаимодействия необходимо учтены особенности и характер отношений ребенка с родителями (законными представителями), прежде всего, с матерью (преимущественно для детей младенческого и раннего возраста), обусловленные возрастными особенностями развития детей.

Деятельность педагогического коллектива ДОО по построению взаимодействия с родителями (законными представителями) обучающихся осуществляется по нескольким **направлениям**:

1) **диагностико-аналитическое направление** включает получение и анализ данных о семье каждого обучающегося, ее запросах в отношении охраны здоровья и развития ребенка; об уровне

психолого-педагогической компетентности родителей (законных представителей); а также планирование работы с семьей с учетом результатов проведенного анализа; согласование воспитательных задач;

2) просветительское направление предполагает просвещение родителей (законных представителей) по вопросам особенностей психофизиологического и психического развития детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов; выбора эффективных методов обучения и воспитания детей определенного возраста; ознакомление с актуальной информацией о государственной политике в области ДО, включая информирование о мерах господдержки семьям с детьми дошкольного возраста; информирование об особенностях реализуемой в ДОО образовательной программы; условиях пребывания ребенка в группе ДОО; содержании и методах образовательной работы с детьми;

3) консультационное направление объединяет в себе консультирование родителей (законных представителей) по вопросам их взаимодействия с ребенком, преодоления возникающих проблем воспитания и обучения детей, в том числе с ООП в условиях семьи; особенностей поведения и взаимодействия ребенка со сверстниками и педагогом; возникающих проблемных ситуациях; способам воспитания и построения продуктивного взаимодействия с детьми младенческого, раннего и дошкольного возрастов; способам организации и участия в детских деятельности, образовательном процессе и другому.

Совместная образовательная деятельность педагогов и родителей (законных представителей) обучающихся предусматривает сотрудничество в реализации некоторых образовательных задач, вопросах организации РППС и образовательных мероприятий; поддержку образовательных инициатив родителей (законных представителей) детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов; разработку и реализацию образовательных проектов ДОО совместно с семьей.

**Особое внимание в просветительской деятельности ДОО** уделяется повышению уровня компетентности родителей (законных представителей) в вопросах здоровьесбережения ребенка.

Реализация темы «Здоровьесбережение» осуществляется в процессе следующих направлений просветительской деятельности:

1) информирование о факторах, положительно влияющих на физическое и психическое здоровье ребенка (рациональная организация режима дня ребенка, правильное питание в семье, закаливание, организация двигательной активности, благоприятный психологический микроклимат в семье и спокойное общение с ребенком и другое), о действии негативных факторов (переохлаждение, перегревание, перекармливание и другое), наносящих непоправимый вред здоровью ребенка;

2) своевременное информирование о важности вакцинирования в соответствии с рекомендациями Национального календаря профилактических прививок и по эпидемическим показаниям;

3) информирование родителей (законных представителей) об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях ДОО и семьи в решении данных задач;

4) знакомство родителей (законных представителей) с оздоровительными мероприятиями, проводимыми в ДОО;

5) информирование родителей (законных представителей) о негативном влиянии на развитие детей систематического и неконтролируемого использования IT-технологий (нарушение сна, возбудимость, изменения качества памяти, внимания, мышления; проблемы социализации и общения и другое).

Эффективность просветительской работы по вопросам здоровьесбережения детей повышена за счет привлечения к тематическим встречам профильных специалистов (медиков, нейропсихологов, физиологов, ГГ-специалистов и других).

Направления деятельности педагога реализуются в разных формах (групповых и (или) индивидуальных) посредством различных методов, приемов и способов взаимодействия с родителями (законными представителями):

1) диагностико-аналитическое направление реализуется через опросы, социологические срезы, индивидуальные блокноты, "почтовый ящик", педагогические беседы с родителями (законными представителями); дни (недели) открытых дверей, открытые просмотры занятий и других видов деятельности детей и так далее;

2) просветительское и консультационное направления реализуются через групповые родительские собрания, конференции, круглые столы, семинары-практикумы, тренинги и ролевые игры, консультации, педагогические гостиные, родительские клубы и другое; информационные проспекты, стенды, ширмы, папки-передвижки для родителей (законных представителей); журналы и газеты, издаваемые ДОО для родителей (законных представителей), педагогические библиотеки для родителей (законных представителей); сайт ДОО и социальные группы в сети Интернет; медиарепортажи и интервью; фотографии, выставки детских работ, совместных работ родителей (законных представителей) и детей. Просветительское и консультационное направления включают досуговую форму - совместные праздники и вечера, семейные спортивные и тематические мероприятия, тематические досуги, знакомство с семейными традициями.

**Для вовлечения родителей (законных представителей) в образовательную деятельность** педагоги (воспитатели) используют специально разработанные (подобранные) дидактические материалы для организации совместной деятельности родителей (законных представителей) с детьми в семейных условиях в соответствии с образовательными задачами, реализуемыми в ДОО. Все материалы сопровождаются подробными инструкциями по их использованию и рекомендациями по построению взаимодействия с ребенком (с учетом возрастных особенностей).

Кроме того, активно используется воспитательный потенциал семьи для решения образовательных задач, путем привлечения родителей (законных представителей) к участию в образовательных мероприятиях, направленных на решение познавательных и воспитательных задач.

Незаменимой формой установления доверительного делового контакта между семьей и ДОО является диалог педагога и родителей (законных представителей). Диалог позволяет совместно анализировать поведение или проблемы ребенка, выяснять причины проблем и искать подходящие возможности, ресурсы семьи и пути их решения. В диалоге проходит просвещение родителей (законных представителей), их консультирование по вопросам выбора оптимального образовательного маршрута для конкретного ребенка, а также согласование совместных действий, которые могут быть предприняты со стороны ДОО и семьи для разрешения возможных проблем и трудностей ребенка в освоении образовательной программы.

Педагоги самостоятельно выбирают педагогически обоснованные методы, приемы и способы взаимодействия с семьями обучающихся, в зависимости от стоящих перед ними задач. Сочетание традиционных и инновационных технологий сотрудничества позволяет педагогам ДОО устанавливать доверительные и партнерские отношения с родителями (законными представителями), эффективно осуществлять просветительскую деятельность и достигать основные цели взаимодействия ДОО с родителями (законными представителями) детей дошкольного возраста.

### **2.9.1. От 2 лет до 3 лет**

#### **Особенность взаимодействия педагогического коллектива с родителями детей:**

- открытость и готовность педагогического коллектива к совместной деятельности с родителями (законными представителями) детей раннего возраста.

**Цель:** организация сотрудничества повышение правовой, психолого-педагогической компетентности в вопросах охраны и укрепления здоровья, развития и образования детей.

**Задачи:**

- построение взаимодействия в форме сотрудничества и установления партнерских отношений с родителями (законными представителями) детей раннего возраста для решения образовательных задач;

- вовлечение родителей (законных представителей) в образовательный процесс.

#### Планирование работы с родителями детей группы от 2 лет до 3 лет

Месяц	Тематика родительских встреч
Сентябрь	Методическая консультация: «Содержание образовательного процесса детей 2 -3 лет (группа раннего возраста) в условиях дошкольного образовательного учреждения (организации). Нормативно-правовое обеспечение образовательного процесса. Беседа: «Представления ребенка о себе и эмоционально близких людях».
Октябрь	Консультация: «Подготовка одежды для занятий физической культурой в зале и на улице»
Ноябрь	Круглый стол «Физическое развитие, здоровье и безопасность - норма жизни наших семей».
Декабрь	Индивидуальные консультации: «Успехи и достижения Вашего ребенка», ознакомление с результатами промежуточной педагогической диагностики по освоению программных требований детей 2 - 3 лет.
Январь	Консультация: «Физическое воспитание ребенка в семье»
Февраль	Консультация: «Значение режима дня для здоровья ребенка»
Март	Совместное музыкально-театрализованное представление к международному женскому «Мамочка моя!». Фотовыставка.
Апрель	Анкетирование «Ваше мнение о работе педагогов, воспитателей, сотрудников детского сада».
Май	Итоговая встреча «Наши достижения».

#### Направления деятельности воспитателя (педагога) по построению взаимодействия с родителями

Направления деятельности	Содержание деятельности
Диагностико-аналитическое	Анализ данных о семье ребенка. Анализ уровня психолого-педагогической компетентности родителей.

	Согласование воспитательных задач.
<b>Просветительское</b>	<p>Просвещение родителей по вопросам особенностей психофизиологического и психического развития детей 2 - 3 лет.</p> <p>Информирование об особенностях реализуемой в ДОО образовательной программы, условиях пребывания ребенка в группе, содержании и методах образовательной работы с детьми.</p>
<b>Консультационное</b>	<p>Особенности поведения и взаимодействие ребенка со сверстниками и воспитателем (педагогом).</p> <p>Способы организации и участия в образовательном процессе.</p>

### 2.9.2. От 3 лет до 4 лет

#### **Особенность взаимодействия педагогического коллектива с родителями детей:**

- открытость и готовность педагогического коллектива к совместной деятельности с родителями (законными представителями) детей дошкольного возраста.

**Цель:** организация сотрудничества повышение правовой, психолого-педагогической компетентности в вопросах охраны и укрепления здоровья, развития и образования детей.

#### **Задачи:**

- построение взаимодействия в форме сотрудничества и установления партнерских отношений с родителями (законными представителями) детей дошкольного возраста для решения образовательных задач;

- вовлечение родителей (законных представителей) в образовательный процесс.

#### **Планирование работы с родителями детей группы от 3 лет до 4 лет**

<b>Месяц</b>	<b>Тематика работы с родителями</b>
<b>Сентябрь</b>	Ознакомление с программой воспитания и развития детей группы.
<b>Октябрь</b>	Консультационные встречи «Здоровье ребенка - наша общая забота».
<b>Ноябрь</b>	Круглый стол «Безопасность детей в условиях ДОО».
<b>Декабрь</b>	Совместная деятельность по подготовке к Новомуднему празднику.
<b>Январь</b>	Беседа «Освоение основных культурно-гигиенических навыков - основа здорового образа жизни ребенка».
<b>Февраль</b>	Беседа: «Закаливание - первый шаг на пути к здоровью»
<b>Март</b>	Консультация: «Играем вместе с ребенком на прогулке»
<b>Апрель</b>	Родительское собрание «Сотрудничество ДОО и семьи. Результаты».
<b>Май</b>	Круглый стол «Достижения и проблемы развития детей группы».

#### **Направления деятельности воспитателя (педагога) по построению взаимодействия с родителями**

Направления деятельности	Содержание деятельности
Диагностико-аналитическое	Анализ данных о семье ребенка. Анализ уровня психолого-педагогической компетентности родителей. Согласование воспитательных задач. День открытых дверей.
Просветительское	Просвещение родителей по вопросам особенностей психофизиологического и психического развития детей 3 - 4 лет. Информирование об особенностях реализуемой в ДОО образовательной программы, условиях пребывания ребенка в группе, содержании и методах образовательной работы с детьми. Знакомство с педагогической библиотекой.
Консультационное	Особенности поведения и взаимодействие ребенка со сверстниками и воспитателем (педагогом). Способы организации и участия в образовательном процессе. Совместный досуг.

### 2.9.3. От 4 лет до 5 лет

#### Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями обучающихся:

- открытость, взаимное доверие, уважение и доброжелательность во взаимоотношениях педагогов и родителей.

**Цель:** обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах образования, охраны и укрепления здоровья детей дошкольного возраста.

#### Задача:

- обеспечение единства подходов к воспитанию и обучению детей в условиях ДОО и семьи; повышение воспитательного потенциала семьи.

#### Работа с родителями детей 4 - 5 лет (средняя группа)

Месяц	Содержание работы с родителями
Сентябрь	1. Ознакомление с программой воспитания и развития детей группы. 2. Подготовка и реализация совместного мини-проекта «Мир увлечений нашей семьи» (рукотворные предметы).
Октябрь	1. Круглый стол «Образ жизни семьи и здоровье наших детей». 2. Подготовка и проведение семейно-группового спортивного праздника. Эстафета.
Ноябрь	Консультация: «Физкультурные упражнения для оздоровления часто болеющих детей».
Декабрь	Индивидуальные консультации. Ознакомление с результатами промежуточной педагогической диагностики (мониторинга) по развитию каждого ребенка группы.

<b>Январь</b>	Беседа с педагогом психологом.
<b>Февраль</b>	Совместные трудовые действия Семейно-групповой проект «Зимняя сказка» (зимние постройки, зимний отдых, забавы). Конкурс на лучшую зимнюю скульптуру из снега (поделки из снега на участке).
<b>Март</b>	Беседа с инструктором (педагогом) по физической культуре «Развитие двигательных качеств детей 4 - 5 лет». Культурно-спортивное совместное с родителями развлечение «Мы всегда здоровы!».
<b>Апрель</b>	Месяц открытых мероприятий. Посещение родителями любых занятий, развлечений, праздников. Наблюдение за деятельностью своих детей в повседневной жизни.
<b>Май</b>	Родительское собрание «Наши успехи, достижения, проблемы».

### Направления деятельности воспитателя (педагога) по построению взаимодействия с родителями

Направления деятельности	Содержание деятельности
<b>Диагностико-аналитическое</b>	«Почтовый ящик» (анализ поступивших вопросов и проблем).
<b>Просветительское</b>	Просвещение родителей по вопросам особенностей психофизиологического и психического развития детей 4-5 лет. Информирование об условиях пребывания ребенка в группе, содержании и методах образовательной работы с детьми. Знакомство с оборудованием, содержанием деятельности Центров активности группы.
<b>Консультационное</b>	Особенности поведения и взаимодействие ребенка со сверстниками и воспитателем (педагогом). Совместный досуг.

#### 2.9.4. От 5 лет до 6 лет

##### Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями обучающихся:

- открытость; выстраивание взаимодействия с учетом принципа **приоритета семьи** в воспитании, обучении и развитии ребенка;
- построение взаимодействия в форме сотрудничества и установления партнерских отношений с родителями (законными представителями) детей дошкольного возраста для решения образовательных задач.

**Цель:** повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах образования, охраны и укрепления здоровья детей дошкольного возраста.

##### Задача:

- обеспечение единства подходов к воспитанию и обучению детей в условиях ДОО и семьи; повышение воспитательного потенциала семьи.

### Работа с родителями детей 5 - 6 лет (старшая группа)

Месяц	Содержание работы с родителями
<b>Сентябрь</b>	Родительское собрание. «Содержание образовательного процесса детей 5 - 6 лет в условиях дошкольного образовательного учреждения (организации). Нормативно-правовое обеспечение образовательного процесса». Совместная работа по подготовке и реализации семейно-группового проекта «Наш город», «Мы - люди разных профессий».
<b>Октябрь</b>	Беседа: «Формирование личностных качеств у детей в соответствии с гендерной принадлежностью». Совместная подготовка и проведение выставки работ детского творчества «Мы такие разные - девочки и мальчики».
<b>Ноябрь</b>	Круглый стол «Физическое развитие, здоровье и безопасность - норма жизни наших семей». Семейно-групповой праздник «Мы вместе!» (эстафета).
<b>Декабрь</b>	Индивидуальные консультации: «Успехи и достижения Вашего ребенка», ознакомление с результатами промежуточной педагогической диагностики (мониторинга) по освоению программных требований детей старшей группы.
<b>Январь</b>	Консультация: «Здоровый образ жизни в семье - залог здоровья ребенка»
<b>Февраль</b>	«Зарница». Совместная спортивная игра ко Дню Защитника Отечества.
<b>Март</b>	Семинар-практикум: «Игры, в которые играют взрослые и дети»
<b>Апрель</b>	Подготовка и проведение совместной исторической экскурсии «Вдоль по улице пешком».
<b>Май</b>	Итоговая встреча «Наши достижения».

### Направления деятельности воспитателя (педагога) по построению взаимодействия с родителями

Направления деятельности	Содержание деятельности
<b>Диагностико-аналитическое</b>	Социологический опрос.
<b>Просветительское</b>	Просвещение родителей по вопросам особенностей психофизиологического и психического развития детей 5 - 6 лет. Посещение родителями (мини-экскурсия) группового помещения, ознакомление с содержанием деятельности Центров активности группы.
<b>Консультационное</b>	Особенности поведения и взаимодействие ребенка со сверстниками и воспитателем (педагогом). Круглый стол: «Успехи, достижения, проблемы воспитания и

	обучения детей группы».
--	-------------------------

### 2.9.5. От 6 лет до 7 лет

#### Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями обучающихся:

- открытость; взаимодействие с использованием модели «педагогической ассамблеи».

**Цель:** повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах образования, охраны и укрепления здоровья детей дошкольного возраста.

#### Задача:

- обеспечение единства подходов к воспитанию и обучению детей в условиях ДОО и семьи; повышение воспитательного потенциала семьи.

### Работа с родителями детей 6 - 7 лет (подготовительная к школе группа)

Месяц	Содержание работы с родителями
Сентябрь	Родительское собрание. «Содержание образовательного процесса детей 6-7 лет в условиях дошкольного образовательного учреждения (организации). Нормативно-правовое обеспечение образовательного процесса».
Октябрь	Круглый стол: «Приоритетные вопросы семейного воспитания детей 6-7 лет».
Ноябрь	Беседы: «Развитие физических качеств в играх и игровых упражнениях», «Прогулка для здоровья».
Декабрь	Индивидуальные консультации: «Успехи и достижения Вашего ребенка», ознакомление с результатами промежуточной педагогической диагностики (мониторинга) по освоению программных требований детей подготовительной группы.
Январь	Подготовка и реализация семейно-группового панорамного проекта «Наш город».
Февраль	«Зарница» совместная спортивная игра ко Дню Защитника Отечества.
Март	Совместное музыкально-театрализованное представление к международному женскому Дню «Ярмарка».
Апрель	Семейно-групповой праздник «Мы вместе!» (эстафета).
Май	Итоговая встреча «Наши достижения».

### Направления деятельности воспитателя (педагога) по построению взаимодействия с родителями

Направления деятельности	Содержание деятельности
Диагностико-аналитическое	Индивидуальные беседы со специалистами (педагогом-психологом, медицинским работником, инструктором по физическому воспитанию, педагогом дополнительного образования).
Просветительское	Ознакомление родителей с содержанием образовательной и

	<p>воспитательной работы в шести направлениях (форматах):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- читаем вместе;</li> <li>- смотрим вместе;</li> <li>- играем вместе;</li> <li>- рассуждаем вместе;</li> <li>- трудимся вместе;</li> <li>- мастерим вместе.</li> </ul>
<b>Консультационное</b>	Круглый стол: «Успехи, достижения, проблемы воспитания и обучения детей группы».

## НАПРАВЛЕНИЯ И ЗАДАЧИ КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕЙ РАБОТЫ

КРР и (или) инклюзивное образование в ДОО направлено на обеспечение коррекции нарушений развития у различных категорий детей (целевые группы), включая детей с ООП, в том числе детей с ОВЗ и детей-инвалидов; оказание им квалифицированной помощи в освоении Программы, их разностороннее развитие с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, социальной адаптации.

КРР объединяет комплекс мер по психолого-педагогическому сопровождению обучающихся, включающий психолого-педагогическое обследование, проведение индивидуальных и групповых коррекционно-развивающих занятий, а также мониторинг динамики их развития. КРР в ДОО осуществляют педагоги, педагоги-психологи, учителя-дефектологи, учителя-логопеды и другие квалифицированные специалисты.

ДОО имеет разработанную программу КРР в соответствии с ФГОС ДО, которая включает:

- план диагностических и коррекционно-развивающих мероприятий;
- рабочие программы КРР с обучающимися различных целевых групп, имеющих различные ООП и стартовые условия освоения Программы.
- методический инструментарий для реализации диагностических, коррекционно-развивающих и просветительских задач программы КРР.

### **Задачи КРР на уровне Дошкольной организации:**

- определение ООП обучающихся, в том числе с трудностями освоения Федеральной программы и социализации в ДОО;
- своевременное выявление обучающихся с трудностями социальной адаптации, обусловленными различными причинами;
- осуществление индивидуально ориентированной психолого-педагогической помощи обучающимся с учетом особенностей их психического и (или) физического развития, индивидуальных возможностей и потребностей (в соответствии с рекомендациями психолого-медико-педагогической комиссии или психолого-педагогического консилиума образовательной организации (далее - ППК));
- оказание родителям (законным представителям) обучающихся консультативной психолого-педагогической помощи по вопросам развития и воспитания детей дошкольного возраста;
- содействие поиску и отбору одаренных обучающихся, их творческому развитию;
- выявление детей с проблемами развития эмоциональной и интеллектуальной сферы;
- реализация комплекса индивидуально ориентированных мер по ослаблению, снижению или устранению отклонений в развитии и проблем поведения.

КРР организуется:

по обоснованному запросу педагогов и родителей (законных представителей); на основании результатов психологической диагностики;  
на основании рекомендаций ППК.  
КРР в ДОО реализуется в форме групповых и индивидуальных коррекционно-развивающих занятий.

Содержание КРР для каждого обучающегося определяется с учетом его ООП на основе рекомендаций ППК ДОО.

В образовательной практике определяются категории целевых групп обучающихся для оказания им адресной психологической помощи и включения их в программы психолого-педагогического сопровождения:

1) нормотипичные дети с нормативным кризисом развития;

2) обучающиеся с ООП:

с ОВЗ и (или) инвалидностью, получившие статус в порядке, установленном законодательством Российской Федерации;

обучающиеся по индивидуальному учебному плану (учебному расписанию) на основании медицинского заключения (дети, находящиеся под диспансерным наблюдением, в том числе часто болеющие дети); часто болеющие дети характеризуются повышенной заболеваемостью острыми респираторными инфекциями, которые не связаны с врожденными и наследственными состояниями, приводящими к большому количеству пропусков ребенком в посещении ДОО;

обучающиеся, испытывающие трудности в освоении образовательных программ, развитии, социальной адаптации;

одаренные обучающиеся;

3) дети и (или) семьи, находящиеся в трудной жизненной ситуации, признанные таковыми в нормативно установленном порядке;

4) дети и (или) семьи, находящиеся в социально опасном положении (безнадзорные, беспризорные, склонные к бродяжничеству), признанные таковыми в нормативно установленном порядке;

5) обучающиеся "группы риска": проявляющие комплекс выраженных факторов риска негативных проявлений (импульсивность, агрессивность, неустойчивая или крайне низкая (завышенная) самооценка, завышенный уровень притязаний).

КРР с обучающимися целевых групп в ДОО осуществляется в ходе всего образовательного процесса, во всех видах и формах деятельности, как в совместной деятельности детей в условиях дошкольной группы, так и в форме коррекционно-развивающих групповых (индивидуальных) занятий.

КРР построена дифференцированно в зависимости от имеющихся у обучающихся дисфункций и особенностей развития (в познавательной, речевой, эмоциональной, коммуникативной, регулятивной сферах) и предусматривает индивидуализацию психолого-педагогического сопровождения.

## **Содержание КРР на уровне Дошкольной организации**

### **Диагностическая работа включает:**

- своевременное выявление детей, нуждающихся в психолого-педагогическом сопровождении;
- раннюю диагностику отклонений в развитии и анализ причин трудностей социальной адаптации;
- комплексный сбор сведений об обучающемся на основании диагностической информации от специалистов разного профиля;
- определение уровня актуального и зоны ближайшего развития обучающегося с ОВЗ, с трудностями в обучении и социализации, выявление его резервных возможностей;

- изучение уровня общего развития обучающихся (с учетом особенностей нозологической группы), возможностей вербальной и невербальной коммуникации со сверстниками и взрослыми;
- изучение развития эмоционально-волевой сферы и личностных особенностей обучающихся;
- изучение индивидуальных образовательных и социально-коммуникативных потребностей обучающихся;
- изучение социальной ситуации развития и условий семейного воспитания ребенка;
- изучение уровня адаптации и адаптивных возможностей обучающегося;
- изучение направленности детской одаренности;
- изучение, констатацию в развитии ребенка его интересов и склонностей, одаренности;
- мониторинг развития детей и предупреждение возникновения психолого-педагогических проблем в их развитии;
- выявление детей-мигрантов, имеющих трудности в обучении и социально-психологической адаптации, дифференциальная диагностика и оценка этнокультурной природы имеющих трудности;
- всестороннее психолого-педагогическое изучение личности ребенка;
- выявление и изучение неблагоприятных факторов социальной среды и рисков образовательной среды;
- системный разносторонний контроль специалистов за уровнем и динамикой развития обучающегося, а также за созданием необходимых условий, соответствующих особым (индивидуальным) образовательным потребностям обучающегося.

**КРР включает:**

- выбор оптимальных для развития обучающегося коррекционно-развивающих программ (методик) психолого-педагогического сопровождения в соответствии с его особыми (индивидуальными) образовательными потребностями;
- организацию, разработку и проведение специалистами индивидуальных и групповых коррекционно-развивающих занятий, необходимых для преодоления нарушений поведения и развития, трудностей в освоении образовательной программы и социализации;
- коррекцию и развитие высших психических функций;
- развитие эмоционально-волевой и личностной сферы обучающегося и психологическую коррекцию его поведения;
- развитие коммуникативных способностей, социального и эмоционального интеллекта обучающихся, формирование их коммуникативной компетентности;
- коррекцию и развитие психомоторной сферы, координации и регуляции движений;
- создание условий, обеспечивающих развитие, обучение и воспитание детей с ярко выраженной познавательной направленностью, высоким уровнем умственного развития или иной направленностью одаренности;
- создание насыщенной РППС для разных видов деятельности; формирование инклюзивной образовательной среды, в том числе обеспечивающей включение детей иностранных граждан в российское образовательное пространство с сохранением культуры и идентичности, связанных со страной исхода (происхождения);
- оказание поддержки ребенку в случаях неблагоприятных условий жизни, психотравмирующих обстоятельствах при условии информирования соответствующих структур социальной защиты;
- преодоление педагогической запущенности в работе с обучающимся, стремление устранить неадекватные методы воспитания в семье во взаимодействии родителей (законных представителей) с детьми;
- помощь в устранении психотравмирующих ситуаций в жизни ребенка.

**Консультативная работа включает:**

- разработку рекомендаций по основным направлениям работы с обучающимся с трудностями в обучении и социализации, единых для всех участников образовательных отношений;
- консультирование специалистами педагогов по выбору индивидуально ориентированных методов и приемов работы с обучающимся;
- консультативную помощь семье в вопросах выбора оптимальной стратегии воспитания и приемов КРР с ребенком.

**Информационно-просветительская работа предусматривает:**

- различные формы просветительской деятельности (лекции, беседы, информационные стенды, печатные материалы, электронные ресурсы), направленные на разъяснение участникам образовательных отношений-обучающимся (в доступной для дошкольного возраста форме), их родителям (законным представителям), педагогам-вопросов, связанных с особенностями образовательного процесса и психолого-педагогического сопровождения обучающихся, в том числе с ОВЗ, трудностями в обучении и социализации;
- проведение тематических выступлений, онлайн-консультаций для педагогов и родителей (законных представителей) по разъяснению индивидуально-типологических особенностей различных категорий обучающихся, в том числе с ОВЗ, трудностями в обучении и социализации.

**Направленность КРР с детьми, находящимися под диспансерным наблюдением, в том числе часто болеющими детьми на дошкольном уровне образования:**

- коррекция (развитие) коммуникативной, личностной, эмоционально-волевой сфер, познавательных процессов;
- снижение тревожности;
- помощь в разрешении поведенческих проблем;
- создание условий для успешной социализации, оптимизация межличностного взаимодействия со взрослыми и сверстниками.

Включение часто болеющих детей в программу КРР, определение индивидуального маршрута психолого-педагогического сопровождения осуществляется на основании медицинского заключения и рекомендаций ППК по результатам психологической и педагогической диагностики.

**Направленность КРР с одаренными обучающимися на дошкольном уровне образования:**

- определение вида одаренности, интеллектуальных и личностных особенностей детей, прогноз возможных проблем и потенциала развития;
- вовлечение родителей (законных представителей) в образовательный процесс и установление с ними отношений сотрудничества как обязательного условия поддержки и развития одаренного ребенка, как в ДОО, так и в условиях семейного воспитания;
- создание атмосферы доброжелательности, заботы и уважения по отношению к ребенку, обстановки, формирующей у ребенка чувство собственной значимости, поощряющей проявление его индивидуальности;
- сохранение и поддержка индивидуальности ребенка, развитие его индивидуальных способностей и творческого потенциала как субъекта отношений с людьми, миром и самим собой;
- формирование коммуникативных навыков и развитие эмоциональной устойчивости;
- организация предметно-развивающей, обогащенной образовательной среды в условиях ДОО, благоприятной для развития различных видов способностей и одаренности.

Включение ребенка в программу КРР, определение индивидуального маршрута психолого-педагогического сопровождения осуществляется на основе заключения ППК по результатам психологической и педагогической диагностики.

**В ДОО отсутствуют категории целевых групп. Обучающимся оказывается адресная психологическая помощь педагогами-специалистами по коррекционным программам. Для этого определено время встречи с каждым ребенком.**

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ**

### **Пояснительная записка**

Программа воспитания основана на воплощении национального воспитательного идеала, который понимается как высшая цель образования, нравственное (идеальное) представление о человеке.

Под воспитанием понимается деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Основу воспитания на всех уровнях, начиная с дошкольного, составляют традиционные ценности российского общества. Традиционные ценности - это нравственные ориентиры, формирующие мировоззрение граждан России, передаваемые от поколения к поколению, лежащие в основе общероссийской гражданской идентичности и единого культурного пространства страны, укрепляющие гражданское единство, нашедшие свое уникальное, самобытное проявление в духовном, историческом и культурном развитии многонационального народа России.

Программа воспитания предусматривает приобщение детей к традиционным ценностям российского общества - жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, служение Отечеству и ответственность за его судьбу, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России.

Вся система ценностей российского народа находит отражение в содержании воспитательной работы ДОО, в соответствии с возрастными особенностями детей.

Ценности Родина и природа лежат в основе патриотического направления воспитания.

Ценности милосердие, жизнь, добро лежат в основе духовно-нравственного направления воспитания

Ценности человек, семья, дружба, сотрудничество лежат в основе социального направления воспитания.

Ценность познание лежит в основе познавательного направления воспитания.

Ценности жизнь и здоровье лежат в основе физического и оздоровительного направления воспитания.

Ценность труд лежит в основе трудового направления воспитания.

Ценности культура и красота лежат в основе эстетического направления воспитания. Целевые ориентиры воспитания следует рассматривать как возрастные характеристики возможных достижений ребенка, которые коррелируют с портретом выпускника ДОО и с традиционными ценностями российского общества.

С учетом особенностей социокультурной среды, в которой воспитывается ребенок, в программе воспитания находит отражение взаимодействие всех субъектов воспитательных отношений. Реализация Программы воспитания предполагает социальное партнерство ДОО с другими учреждениями образования и культуры (музеи, театры, библиотеки, и другое), в том числе системой дополнительного образования детей.

Структура Программы воспитания включает три раздела: целевой, содержательный и организационный.

## **1. Целевой раздел Программы воспитания**

### **1.1. Цели и задачи воспитания.**

**1.2. Общая цель воспитания в ДОО** - личностное развитие каждого ребенка с учетом его индивидуальности и создание условий для позитивной социализации детей на основе традиционных ценностей российского общества, что предполагает:

- 1) формирование первоначальных представлений о традиционных ценностях российского народа, социально приемлемых нормах и правилах поведения;
- 2) формирование ценностного отношения к окружающему миру (природному и социокультурному), другим людям, самому себе;
- 3) становление первичного опыта деятельности и поведения в соответствии с традиционными ценностями, принятыми в обществе нормами и правилами.

### **1.3. Общие задачи воспитания в ДОО:**

- 1) содействовать развитию личности, основанному на принятых в обществе представлениях о добре и зле, должном и недопустимом;
- 2) способствовать становлению нравственности, основанной на духовных отечественных традициях, внутренней установке личности поступать согласно своей совести;
- 3) создавать условия для развития и реализации личностного потенциала ребенка, его готовности к творческому самовыражению и саморазвитию, самовоспитанию;
- 4) осуществлять поддержку позитивной социализации ребенка посредством проектирования и принятия уклада, воспитывающей среды, создания воспитывающих общностей.

### **1.4. Направления воспитания**

#### **Физическое и оздоровительное направление воспитания**

- 1) **Цель** физического и оздоровительного воспитания - формирование ценностного отношения детей к здоровому образу жизни, овладение элементарными гигиеническими навыками и правилами безопасности.
- 2) Ценности - жизнь и здоровье лежит в основе физического и оздоровительного направления воспитания.
- 3) Физическое и оздоровительное направление воспитания основано на идее охраны и укрепления здоровья детей, становления осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека.

#### **1.4.1. Целевые ориентиры воспитания**

1) Деятельность воспитателя нацелена на перспективу становления личности и развития ребенка. Поэтому планируемые результаты представлены в виде целевых ориентиров как обобщенные "портреты" ребенка к концу раннего и дошкольного возрастов.

2) В соответствии с ФГОС ДО, оценка результатов воспитательной работы не осуществляется, так как целевые ориентиры основной образовательной программы дошкольного образования не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей.

#### 1.4.2. Целевые ориентиры воспитания детей раннего возраста (к трем годам)

Направление воспитания	Ценности	Целевые ориентиры
Физическое оздоровительное	Здоровье, жизнь	Понимающий ценность жизни и здоровья, владеющий основными способами укрепления здоровья - физическая культура, закаливание, утренняя гимнастика, личная гигиена, безопасное поведение и другое; стремящийся к сбережению и укреплению собственного здоровья и здоровья окружающих. Проявляющий интерес к физическим упражнениям подвижным играм, стремление к личной и командной победе, нравственные и волевые качества.

#### 1.4.3. Целевые ориентиры воспитания детей на этапе завершения освоения программы.

Направления воспитания	Ценности	Целевые ориентиры
Физическое оздоровительное	Здоровье, жизнь	Понимающий ценность жизни, владеющий основными способами укрепления здоровья - занятия физической культурой, закаливание, утренняя гимнастика; соблюдение личной гигиены и безопасного поведения и другое; стремящийся к сбережению и укреплению собственного здоровья и здоровья окружающих. Проявляющий интерес к физическим упражнениям подвижным играм, стремление к личной и командной победе, нравственные и волевые качества. Демонстрирующий потребность в двигательной деятельности. Имеющий представление о некоторых видах спорта активного отдыха.

## 2. Содержательный раздел Программы воспитания

### 2.1. Уклад образовательной организации

Уклад - устоявшийся порядок жизни, который задается Уставом, Конституцией, Общественным Договором, Нормами, Правилами, Традициями, Психологическим климатом (атмосферой), Безопасностью, Ценностно-смысловой валентностью всего пространства дошкольного воспитания.

**Миссия дошкольного образовательного учреждения** - создание условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка к жизни в современном обществе, к обучению в школе, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника.

**В основе Уклада дошкольной образовательной организации заложены базовые национальные ценности:**

- система отношений взрослых и детей, основанная на взаимном уважении;
- традиционные праздники и событий;
- режим дня, правила поведения, ритуалы.
- возможность разновозрастного общения и взаимодействия;
- воспитание ответственности через доверие и уважение;
- значимость и авторитет труда и знания;
- свобода и ответственность.

**Уклад** в дошкольной образовательной организации является общественным договором всех участников образовательных отношений (внутренних и внешних).

**Уклад** определяет культуру поведения для профессионального, профессионально-родительского, детско-взрослого, детского сообществ детского сада.

Уклад в условиях дошкольной организации выполняет функцию корпоративной культуры, с которой ознакомлены все участники воспитательного процесса.

Корпоративная культура - это совокупность эффективных моделей поведения, которые сложились в дошкольной организации в процессе адаптации к внешней среде и внутренней интеграции и которые разделяет большинство сотрудников.

### Компоненты уклада ДОО

<b>Уклад на уровне коллектива</b>	
<b>Ценности</b>	<b>Задачи коллектива</b>
Сотрудничество всех участников образовательных отношений	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Понимание значимости своей профессии</li> <li>2. Профессиональная взаимопомощь и поддержка</li> <li>3. Создание единого корпоративного стиля (внешний вид, одежда)</li> </ol>
<b>История детского сада и его традиции</b>	
<b>Ценности</b>	<b>Задачи коллектива</b>
История детского сада, традиции	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сохранение памяти, уважение к своей истории</li> </ol>
<b>Корпоративное сотрудничество (праздники, события)</b>	
<b>Ценности</b>	<b>Задачи коллектива</b>
Взаимодействие с коллегами	Организация совместного досуга (день дошкольного работника, Новогодний праздник, день 8 марта, посещение культурных объектов, выезд на природу, пешеходные и автомобильные экскурсии)
<b>Уклад на уровне профессионально-родительского сообщества</b>	

Ценности	Задачи коллектива
Сотрудничество с семьёй	1. Построение взаимодействия в форме сотрудничества и вовлечения партнерских отношений с родителями (законными представителями) детей для решения воспитательных задач 2. Вовлечение родителей (законных представителей) в воспитательный процесс
<b>Уклад на уровне группы</b>	
Ценности	Задачи коллектива
Детско-взрослое сообщество	1. Обеспечить эмоциональное благополучие детей группы 2. Выполнение норм и правил жизни группы
<b>Сетевое взаимодействие</b>	
Ценности	Задачи коллектива
Взаимодействие с коллегами	1. Обмен опытом 2. Создание команды единомышленников

## 2.2. Воспитывающая среда образовательной организации

**Воспитывающая среда** - это особая форма организации образовательного процесса, реализующего цели и задачи воспитания.

Воспитывающая среда определяется, с одной стороны, целями и задачами воспитания, с другой - культурными ценностями, образцами и практиками.

Основными характеристиками воспитательной среды являются ее насыщенность и структурированность.

Способ структурирования предполагает интеграцию:

- «от взрослого»: предметно-пространственной развивающей образовательной среды,
- «от совместности ребенка и взрослого»: событийной среды как способ жизнедеятельности и событийности детско-взрослой общности,
- «от ребенка (детская инициатива, поддержанная и сопровождаемая взрослым)»: рукотворной среды, которая, с одной стороны, является результатом развития, с другой - формирует ценностно-смысловую перспективу творческого и созидющего отношения ребенка к окружающему миру.

### Организация воспитывающей среды

#### Характеристика среды

(структурированность, насыщенность)

Направления воспитания	Внесение воспитательных элементов в среду («от взрослого»)	Событийность («от совместной деятельности ребенка и взрослого»)	Среда продуктов детского творчества и инициатив ребенка («от ребенка (детская инициатива, поддержанная и сопровождаемая взрослым)»)
Трудовое	Пополнение	Совместная	Самостоятельное

	уголка орудиями для труда (лопатки, метелки). Предметы одежды для дежурства (фартук, колпак).	трудовая деятельность в группе, спортивном зале (уборка оборудования), на прогулке.	речевое высказывание по фото и видео материалам группы «Наши достижения и трудовые успехи».
<b>Физическое</b>	Наполнение спортивным оборудованием и игрушками «Спортивного Центра» (уголка).	Совместные подвижные игры, эстафеты. События спортивной жизни.	Самостоятельное речевое высказывание по видео материалам группы «Ловкие, сильные, смелые».
<b>Результат</b>	<b>Формирование</b> готовности к совместной деятельности	<b>Развитие и поддержка детской инициативы</b>	Самооценка (яркое проявление самостоятельности, становление самосознания). Реализация проектов уклада жизни группы. Представление продуктов деятельности ребенка.

### 2.3. Общности дошкольной образовательной организации

Общность характеризуется системой связей и отношений между людьми, основанной на разделяемых всеми ее участниками ценностных основаниях, определяющих цели совместной деятельности.

В дошкольной организации присутствуют **три общности**:

- педагог - дети;
- родители (законные представители) - дети;
- педагог - родители (законные представители).

**Цель общности «педагог - дети»:** создание условий для формирования гуманистических ценностей и открытых отношений между сверстниками и педагогом.

<b>Общность «педагог - дети»</b>	
<b>Особенности организации общности «педагог - дети»</b>	Общность «педагог - дети» организована по принципу «События» и проектируются в соответствии с логикой и тематикой календарного плана.
<b>Значение общности в процессе воспитания детей</b>	Значение: - общие интересы, объединяющие педагога и детей; - обсуждение проблемных ситуаций, совместный поиск решений;

- совместное проживание событий.

Содержание воспитательной работы общности «Педагог - дети» представлено в разделе «Рабочая программа воспитания».

**Цель общности «родители (законные представители) - дети»:** создание условий для построения взаимодействия в форме сотрудничества с родителями (законными представителями) детей для решения воспитательных задач.

<b>Общность «родители (законные представители) - дети</b>	
<b>Особенности организации общности «родители - дети»</b>	Общность «родители - дети» организована для обеспечения единства подходов к воспитанию детей в условиях детского сада и семьи.
<b>Значение общности в процессе воспитания детей</b>	Значение: - общие интересы родителей и детей; - обеспечение максимального участия родителей и детей в жизни дошкольной организации; - совместное проживание событий.

Содержание воспитательной работы общности «Родители (законные представители) - дети» представлено в разделе «Рабочая программа воспитания».

**Цель общности «педагог - родители» (законные представители):** создание условий для взаимного доверия, уважения и доброжелательность во взаимоотношениях педагогов и родителей (законных представителей).

<b>Общность «педагог - родители (законные представители)»</b>	
<b>Особенности организации общности «педагог - родитель»</b>	Общность «педагог - родители» организована для общения и сотрудничества с родителями.
<b>Значение общности в процессе воспитания детей</b>	Значение: - совместное осознание происходящих событий; - выход в единое ценностно-смысловое пространство; - поддержка отношения равенства, взаимного интереса, взаимоуважения.

Содержание воспитательной работы общности «Педагог - родители» представлено в разделе «Рабочая программа воспитания».

## **2.4. Задачи воспитания в образовательной области**

### **Физическое развитие**

#### **Задачи:**

- формирование у ребенка возрастосообразных представлений о жизни, здоровье и физической культуре;
- становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, интереса к физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, к овладению гигиеническим нормам и правилами;
- воспитание активности, самостоятельности, уверенности, нравственных и волевых качеств.

Решение задач воспитания в рамках образовательной области "Физическое развитие" направлено на приобщение детей к ценностям "Жизнь", "Здоровье",.

#### 2.4.1. От 2 лет до 3 лет

### Содержание воспитательной работы в дошкольной образовательной организации Группа детей раннего возраста (2 - 3 года)

Вся система ценностей находит отражение в **содержании воспитательной работы** в соответствии с возрастными особенностями детей **раннего возраста**.

Содержание Программы воспитания реализуется в ходе освоения детьми дошкольного возраста всех образовательных областей, обозначенных в ФГОС ДО

Направления воспитания. Ценности	Цель, задачи	Направление деятельности педагога, воспитателя, руководителя ДОО
<b>Физическое и оздоровительное</b> <b>Ценности:</b> здоровье, жизнь	<b>Цель:</b> создание условий для физического и оздоровительного воспитания и развития детей. <b>Задача:</b> обеспечить построение воспитательного процесса по физическому и оздоровительному воспитанию и развитию детей.	1. Организация режимных моментов по освоению культурно-гигиенических навыков. 2. Организация двигательной деятельности. 3. Ознакомление родителей с содержанием воспитательной и физкультурно-оздоровительной работы в группе.

### Годовое тематическое планирование воспитательной работы (интегрированная модель)

#### Содержание воспитательной работы по физическому и оздоровительному направлению воспитания детей 2 - 3 лет

Физическое и оздоровительное направление воспитания соотносится с образовательной областью ФГОС ДО «Физическое развитие».

**Цель:** формирование ценностного отношения детей к здоровому образу жизни, овладение элементарными гигиеническими навыками и правилами безопасности.

Месяц	Тематика взросло-детской партнёрской деятельности	Ценности	Целевые ориентиры
-------	---	----------	-------------------

<b>Сентябрь</b>	<p><b>Тема месяца</b> «Разные движения», «Подвижные игры с ходьбой и бегом».</p> <p><b>Оздоровительная работа:</b> комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов (воздух, вода, солнце).</p>	Жизнь Здоровье	<p>- ребенок проявляет интерес к двигательной деятельности;</p> <p>- ребенок проявляет интерес к закаливающим процедурам.</p>
<b>Октябрь</b>	<p><b>Тема месяца</b> «Построения» (стайкой, с имитацией движений персонажей, в рассыпную по залу), «Подвижные игры с прыжками».</p> <p><b>Оздоровительная работа:</b> пребывание на воздухе в соответствии с режимом дня.</p>	Жизнь Здоровье	<p>- ребенок проявляет интерес к имитации движений персонажей.</p>
<b>Ноябрь</b>	<p><b>Тема месяца</b> «Ползание и лазание» (с подлезанием под дугу, 4 метра).</p> <p><b>Оздоровительная работа:</b> закаливающие процедуры (по решению медицинского персонала и родителей).</p>	Жизнь Здоровье	<p>- ребенок умеет ползать, лазать.</p>
<b>Декабрь</b>	<p><b>Тема месяца</b> «Общеразвивающие упражнения», «Упражнения в равновесии».</p> <p>«Подвижные игры на ориентировку в пространстве».</p> <p><b>Оздоровительная работа:</b> предупреждение утомляемости детей.</p>	Жизнь Здоровье	<p>- ребенок владеет навыками ориентировки в пространстве.</p>
<b>Январь</b>	<p><b>Тема месяца</b> «Игры и игровые действия по подражанию», «Зимние забавы».</p> <p><b>Оздоровительная работа</b></p> <p><b>Беседа</b> «Органы чувств (глаза, рот, нос, уши)».</p> <p>Практические действия: покажи и запомни, это глаза, рот, нос, уши.</p>	Жизнь Здоровье	<p>- ребенок с интересом выполняет игровые действия по подражанию;</p> <p>- ребенок имеет представления ребенка об органах чувств.</p>
<b>Февраль</b>	<p><b>Тема месяца</b> «Катание, бросание, метание», «Игры с мячом».</p> <p><b>Оздоровительная работа</b></p> <p><b>Беседа</b> «Хочу быть здоровым».</p> <p>Практические действия: выполняем упражнения, укрепляющие различные органы и системы организма.</p>	Жизнь Здоровье	<p>- ребенок умеет катать мяч двумя руками;</p> <p>- ребенок испытывает потребность в двигательной деятельности.</p>
<b>Март</b>	<p><b>Тема месяца</b> «Прыжки» (на двух ногах на месте, с продвижением вперед, через шнур).</p> <p>«Подвижные игры с прыжками».</p> <p><b>Оздоровительная работа</b></p> <p><b>Беседа</b> «Утренняя зарядка».</p> <p>Практические действия:</p>	Жизнь Здоровье	<p>- ребенок испытывает интерес к двигательным упражнениям.</p>

	ежедневное выполнение упражнений утренней зарядки.		
<b>Апрель</b>	<b>Тема месяца</b> «Ловкие и смелые». Месяц подвижной игры. <b>Оздоровительная работа</b> <b>Беседа</b> «Зачем нужен сон?». Практические действия: выполнение рекомендаций по засыпанию.	Жизнь Здоровье	- ребенок с интересом участвует в коллективных подвижных играх.
<b>Май</b>	<b>Тема месяца</b> «Игры и движения под музыку». Подготовка и проведение развлечения (двигательное образовательно-развлекательное событие). <b>Оздоровительная работа</b> <b>Беседа</b> «Будем лазать, ползать». Практические действия: выполнение игровых действий (доползи до погремушки, лазаем как обезьянки).	Жизнь Здоровье	- ребенок проявляет волевые качества при выполнении двигательных заданий.

#### 2.4.2. От 3 лет до 4 лет

**Содержание воспитательной работы в дошкольной образовательной организации с детьми младшей группы (3 - 4 года).**

Вся система ценностей находит отражение в **содержании воспитательной работы** в соответствии с возрастными особенностями детей **3 - 4 лет**.

<b>Направления воспитания. Ценности</b>	<b>Цель, задачи</b>	<b>Направление деятельности педагога, воспитателя, руководителя ДОО</b>
<b>Физическое и оздоровительное Ценности:</b> здоровье, жизнь	<b>Цель:</b> создание условий для физического воспитания и развития детей 3 - 4 лет в процессе ежедневной двигательной деятельности. <b>Задача:</b> обеспечить построение воспитательного процесса по физическому	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Организация работы по физическому воспитанию детей 3 - 4 лет с учетом обновления и пополнения развивающей предметно - пространственной среды.</li> <li>2. Организация и проведение подвижных игр.</li> <li>3. Организация и проведение спортивных игр.</li> <li>4. Организация и проведение народных игр.</li> <li>5. Ознакомление родителей с содержанием воспитательной и физкультурно-оздоровительной работы в группе.</li> </ol>

	воспитанию и развитию детей 3 - 4 лет в процессе двигательной деятельности.	6. Привлечение родителей к участию в спортивно-игровых праздниках.
--	--	--

**Годовое тематическое планирование воспитательной работы  
(интегрированная модель)**

**Содержание воспитательной работы по физическому и оздоровительному направлению воспитания детей 3 - 4 лет**

Физическое и оздоровительное направления развития соотносится с образовательной областью ФГОС ДО «Физическое развитие».

**Цель:** формирование ценностного отношения детей к здоровому образу жизни, овладение элементарными гигиеническими навыками и правилами безопасности.

Месяц	Тематика взросло-детской партнёрской деятельности	Ценности	Целевые ориентиры
<b>Сентябрь</b>	Тема: «Основные движения» <b>Оздоровительная работа</b> Цикл бесед: «Органы чувств (глаза, рот, нос, уши)».	Жизнь Здоровье	- приобретение практического опыта освоения основных движений; - ознакомление с различными органами организма.
<b>Октябрь</b>	Тема: «Развитие координации движений. Упражнения с предметами». <b>Оздоровительная работа</b> Цикл бесед: «Для чего нужно мыть руки перед едой?».	Жизнь Здоровье	- приобретение практического опыта в разных видах двигательной деятельности; - формирование потребности в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.
<b>Ноябрь</b>	Тема: «Сильные, ловкие, смелые». Спортивно-музыкальная деятельность. <b>Оздоровительная работа</b> Цикл бесед: «Как быть здоровым?».	Жизнь Здоровье	- приобретение опыта в совместной двигательной, игровой деятельности; - формирование потребности в двигательной активности.
<b>Декабрь</b>	Тема: «Построения, перестроения».	Жизнь Здоровье	- воспитание навыков коллективного

	<p><b>Промежуточная педагогическая диагностика.</b></p> <p><b>Оздоровительная работа:</b> «Утренняя зарядка».</p> <p>Практические действия: ежедневное выполнение упражнений утренней зарядки.</p>		<p>взаимодействия;</p> <p>- формирование потребности в двигательной активности.</p>
<b>Январь</b>	<p>Тема: «Осанка»</p> <p><b>Оздоровительная работа</b> «Закаливание».</p> <p>Практические действия: закаливание ног, рук.</p>	<p>Жизнь Здоровье</p>	<p>- освоение упражнений для красивой осанки;</p> <p>- ознакомление с процедурами, важными для здоровья человека.</p>
<b>Февраль</b>	<p>Месяц подвижной игры.</p> <p>Тема: «Ловкие и смелые». «Веселые старты».</p> <p>Спортивно-музыкальное развлечение (итог месяца).</p> <p><b>Оздоровительная работа</b> Цикл бесед «Зачем нужен сон?»</p>	<p>Жизнь Здоровье</p>	<p>- воспитание потребности в двигательной деятельности;</p> <p>- выполнение рекомендаций по засыпанию.</p>
<b>Март</b>	<p>Тема: «Разные движения» (ловкость и координация).</p> <p><b>Оздоровительная работа</b> Цикл бесед: Спортивные игры и упражнения».</p> <p>Практические действия: выполнение игровых заданий.</p>	<p>Жизнь Здоровье</p>	<p>- воспитание интереса к спортивным играм и упражнениям.</p>
<b>Апрель</b>	<p>Тема: «Весенние игры - весенние старты».</p> <p><b>Оздоровительная работа</b></p>	<p>Жизнь Здоровье</p>	<p>- воспитание интереса к коллективной соревновательной деятельности.</p>
<b>Май</b>	<p><b>Педагогическая диагностика</b></p> <p><b>1 неделя</b> Итоговая педагогическая диагностика по освоению детьми программных движений по разделу «Ходьба и бег».</p> <p><b>2 неделя</b> Итоговая педагогическая диагностика по освоению детьми программных движений по разделу «Прыжки».</p> <p><b>3 неделя</b> Итоговая педагогическая диагностика по освоению детьми программных движений по разделам «Метание», «Лазание».</p>	<p>Жизнь Здоровье</p>	<p>- ребенок проявляет волевые качества при выполнении двигательных заданий.</p>

	<b>4 неделя</b> «Весенние старты». Физкультурный праздник.		
--	--	--	--

### 2.4.3. От 4 лет до 5 лет

#### Содержание воспитательной работы в дошкольной образовательной организации с детьми средней группы (4- 5 лет).

Вся система ценностей находит отражение в содержании воспитательной работы, в соответствии с возрастными особенностями детей 4 - 5 лет

<b>Направления воспитания. Ценности</b>	<b>Цель, задачи</b>	<b>Направление деятельности педагога, воспитателя, руководителя ДОО</b>
<b>Физическое и оздоровительное</b> <b>Ценности:</b> здоровье, жизнь	<b>Цель:</b> создание условий для физического воспитания и развития детей 4 - 5 лет в процессе ежедневной двигательной деятельности. <b>Задача:</b> обеспечить построение воспитательного процесса по физическому воспитанию и развитию детей 4 - 5 лет в процессе двигательной деятельности.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Организация работы по физическому воспитанию детей 4 - 5 лет с учетом обновления и пополнения развивающей предметно-пространственной среды.</li> <li>2. Организация и проведение подвижных игр.</li> <li>3. Организация и проведение спортивных игр.</li> <li>4. Организация и проведение народных игр.</li> <li>5. Ознакомление родителей с содержанием воспитательной и физкультурно-оздоровительной работы в группе.</li> <li>6. Привлечение родителей к участию в спортивно-игровых праздниках.</li> </ol>

#### Годовое тематическое планирование воспитательной работы (интегрированная модель)

#### Содержание воспитательной работы по физическому и оздоровительному направлению воспитания детей 4 - 5 лет

Физическое и оздоровительное направление соотносится с образовательной областью ФГОС ДО «Физическое развитие».

**Цель:** формирование ценностного отношения детей к здоровому образу жизни, овладение элементарными гигиеническими навыками и правилами безопасности.

Месяц	Тематика взросло-детской партнёрской деятельности	Ценности	Целевые ориентиры
<b>Сентябрь</b>	<p>Тема: «Растим детей ловкими, активными, жизнерадостными».</p> <p>Освоение основных движений: ходьба, бег, равновесие.</p> <p><b>Оздоровительная работа</b></p> <p>Цикл бесед: «Части тела и органы чувств человека».</p> <p>Практические действия: покажи ноги, руки, туловище, голову, рот, зубы, язык, нос.</p>	Жизнь Здоровье	<ul style="list-style-type: none"> <li>- приобретение практического опыта освоения основных движений;</li> <li>- ознакомление с различными органами организма.</li> </ul>
<b>Октябрь</b>	<p>Тема: «Разные движения» (развитие координации движений, игровые упражнения с предметами).</p> <p><b>Оздоровительная работа</b></p> <p>Цикл бесед: «Гигиенические процедуры».</p> <p>«Для чего нужно мыть руки перед едой?».</p> <p>Практические действия: моем руки (перед едой, после прогулки).</p>	Жизнь Здоровье	<ul style="list-style-type: none"> <li>- приобретение практического опыта в разных видах двигательной деятельности;</li> <li>- формирование потребности в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.</li> </ul>
<b>Ноябрь</b>	<p>Тема: «Движение и дыхание» (двигательные игры, упражнения).</p> <p>«Осенние старты».</p> <p>Спортивно-музыкальное развлечение.</p> <p><b>Оздоровительная работа</b></p> <p>Цикл бесед: «Как быть здоровым?»</p> <p>Практические действия: выполняем упражнения, укрепляющие различные органы и системы организма.</p>	Жизнь Здоровье	<ul style="list-style-type: none"> <li>- приобретение опыта в совместной двигательной, игровой деятельности;</li> <li>- формирование потребности в двигательной активности.</li> </ul>
<b>Декабрь</b>	<p>Тема: «Скольжение по ледяным дорожкам».</p> <p>Игры на лыжах (в помещении и на воздухе).</p>	Жизнь Здоровье	<ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитание навыков коллективного взаимодействия;</li> <li>- формирование</li> </ul>

	<p><b>Оздоровительная работа</b> Цикл бесед: «Утренняя зарядка». Практические действия: ежедневное выполнение упражнений утренней зарядки.</p>		потребности в двигательной активности.
<b>Январь</b>	<p>Тема: «Развитие силовых качеств». <b>Оздоровительная работа</b> Цикл бесед: «Закаливание». Практические действия: закаливание ног, рук.</p>	Жизнь Здоровье	<ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение упражнений для развития силовых качеств;</li> <li>- ознакомление с процедурами, важными для здоровья человека.</li> </ul>
<b>Февраль</b>	<p>Тема: «Игровая двигательная деятельность. Ритмическая гимнастика». «Зимний спортивный праздник». <b>Оздоровительная работа</b> Цикл бесед: «Зачем нужен сон?».</p>	Жизнь Здоровье	<ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитание потребности в двигательной деятельности;</li> <li>- выполнение рекомендаций по засыпанию.</li> </ul>
<b>Март</b>	<p>Тема: «Мы умелые и ловкие» (ползание, лазание, метание). «Мы всегда здоровы!». Культурно-спортивное совместное с родителями развлечение. <b>Оздоровительная работа</b> Цикл бесед: «Спортивные игры и упражнения». Практические действия: выполнение игровых заданий.</p>	Жизнь Здоровье	<ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитание интереса к спортивным играм и упражнениям.</li> </ul>
<b>Апрель</b>	<p>Тема: «Калейдоскоп движений» (ритмическая гимнастика, прыжки, метание). Весенняя эстафета. <b>Оздоровительная работа</b> Цикл практических упражнений на тему: «Будем лазать, ползать, прыгать, бегать, ловить - бросать мяч».</p>	Жизнь Здоровье	<ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитание интереса к коллективной соревновательной деятельности.</li> </ul>
<b>Май</b>	<p><b>1 неделя</b> Итоговая педагогическая диагностика по освоению детьми программных</p>	Жизнь Здоровье	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ребенок проявляет волевые качества при выполнении двигательных</li> </ul>

	<p>движений по разделу «Ходьба и бег», «Равновесие».</p> <p><b>2 неделя</b> Итоговая педагогическая диагностика по освоению детьми программных движений по разделу «Прыжки».</p> <p><b>3 неделя</b> Итоговая педагогическая диагностика по освоению детьми программных движений по разделам «Метание, катание, ловля», «Лазание», «Ритмическая гимнастика».</p> <p><b>4 неделя</b> «Весенние старты». Физкультурный праздник.</p>		заданий.
--	---	--	----------

#### 2.4.4. От 5 лет до 6 лет

#### Содержание воспитательной работы в дошкольной образовательной организации с детьми старшей группы (5 - 6 лет)

Вся система ценностей находит отражение в **содержании воспитательной работы** в соответствии с возрастными особенностями детей **5 - 6 лет**.

<p><b>Направления воспитания.</b> <b>Ценности</b></p>	<p><b>Цель, задачи</b></p>	<p><b>Направление деятельности педагога, воспитателя, руководителя ДОО</b></p>
<p><b>Физическое и оздоровительное</b> <b>Ценности:</b> здоровье, жизнь</p>	<p><b>Цель:</b> создание условий для физического воспитания и развития детей 5 - 6 лет в процессе ежедневной двигательной деятельности.</p> <p><b>Задача:</b> обеспечить построение воспитательного процесса по физическому воспитанию и развитию детей 5 - 6 лет в процессе двигательной деятельности.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Организация работы по физическому воспитанию детей 5 - 6 лет с учетом обновления и пополнения развивающей предметно-пространственной среды.</li> <li>2. Организация и проведение подвижных, спортивных и народных игр.</li> <li>3. Ознакомление родителей с содержанием воспитательной и физкультурно-оздоровительной работы в группе.</li> <li>4. Привлечение родителей к участию в спортивно-игровых праздниках.</li> <li>5. Веселые старты (совместно с родителями) спортивные соревнования.</li> </ol>

#### Годовое тематическое планирование воспитательной работы (интегрированная модель)

## Содержание воспитательной работы по физическому и оздоровительному направлению воспитания детей 5 - 6 лет

Физическое и оздоровительное направление воспитания соотносится с образовательными областями ФГОС ДО «Физическое развитие».

**Цель:** формирование ценностного отношения детей к здоровому образу жизни, овладение элементарными гигиеническими навыками и правилами безопасности.

Месяц	Тематика взросло-детской партнёрской деятельности	Ценности	Целевые ориентиры
<b>Сентябрь</b>	Тема: «Золотой лес: движение и дыхание» (дует ветер; листья летят по дорожкам; листья летят вверх - вниз; листья кружатся, ползание на полянке). <b>Оздоровительная работа</b> Цикл бесед: «Моё здоровье»	Жизнь Здоровье	- приобретение практического опыта освоения основных движений; - ознакомление с различными органами организма.
<b>Октябрь</b>	Тема: «Ходьба и бег». «Прыжки». «Занятие на гимнастической стенке». «Равновесие». <b>Оздоровительная работа</b> Цикл бесед: «Гигиенические процедуры». «Для чего нужно мыть руки перед едой?». Практические действия: моем руки (перед едой, после прогулки).	Жизнь Здоровье	- приобретение практического опыта в разных видах двигательной деятельности; - формирование потребности в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.
<b>Ноябрь</b>	Тема: «Буду расти здоровым, выносливым, сильным» <b>Оздоровительная работа</b> Цикл бесед: «Как быть здоровым?».	Жизнь Здоровье	- приобретение опыта в совместной двигательной, игровой деятельности; - формирование потребности в двигательной активности.
<b>Декабрь</b>	Тема: «Обогащение двигательного опыта». <b>Оздоровительная работа</b> Цикл бесед: «Утренняя зарядка». Практические действия: ежедневное выполнение упражнений утренней зарядки.	Жизнь Здоровье	- воспитание навыков коллективного взаимодействия; - формирование потребности в двигательной активности.
<b>Январь</b>	Тема: «Освоение игр, упражнений с предметами» Игры-эстафеты вместе с родителями.	Жизнь Здоровье	- освоение упражнений для развития силовых качеств;

	<p><b>Оздоровительная работа</b> «Закаливание».</p> <p>Практические действия: закаливание ног, рук.</p>		- ознакомление с процедурами, важными для здоровья человека.
<b>Февраль</b>	<p>Тема: «Подвижные игры с правилами».</p> <p><b>Оздоровительная работа</b> <b>Цикл бесед:</b> «Зачем нужен сон?».</p> <p>Практические действия: выполнение рекомендаций по засыпанию.</p>	Жизнь Здоровье	- воспитание потребности в двигательной деятельности; - выполнение рекомендаций по засыпанию.
<b>Март</b>	<p>Тема: «Спортивные игры с элементами соревнования».</p> <p><b>Оздоровительная работа</b> <b>Цикл бесед:</b> «Что такое самочувствие».</p> <p>Практические действия: выполнение двигательных заданий.</p>	Жизнь Здоровье	- воспитание интереса к спортивным играм и упражнениям.
<b>Апрель</b>	<p>Тема: «Подвижные игры, спортивные игры».</p> <p>Весенняя эстафета.</p> <p><b>Оздоровительная работа</b> «Возможности здорового человека».</p> <p>Практические действия: я могу бегать, прыгать, играть, помогать другим.</p>	Жизнь Здоровье	- воспитание интереса к коллективной соревновательной деятельности.
<b>Май</b>	<p><b>1 неделя.</b> Итоговая педагогическая диагностика по освоению детьми программных движений по разделу «Ходьба и бег», «Равновесие».</p> <p><b>2 неделя.</b> Итоговая педагогическая диагностика по освоению детьми программных движений по разделу «Прыжки».</p> <p><b>3 неделя.</b> Итоговая педагогическая диагностика по освоению детьми программных движений по разделам «Метание, катание, ловля», «Лазание», «Ритмическая гимнастика».</p> <p><b>4 неделя.</b> «Весенние старты» Физкультурный праздник.</p>	Жизнь Здоровье	- ребенок проявляет волевые качества при выполнении двигательных заданий.

#### 2.4.5. От 6 лет до 7 лет

Содержание воспитательной работы в дошкольной образовательной организации с детьми подготовительной к школе группы (6 - 7 лет).

Вся система ценностей находит отражение в содержании воспитательной работы, в соответствии с возрастными особенностями детей 6 - 7 лет.

Направления воспитания. Ценности	Цель, задачи	Направление деятельности педагога, воспитателя, руководителя ДОО
<b>Физическое и оздоровительное</b> <b>Ценности:</b> здоровье, жизнь	<b>Цель:</b> создание условий для физического воспитания и развития детей 6 - 7 лет в процессе ежедневной двигательной деятельности. <b>Задача:</b> обеспечить построение воспитательного процесса по физическому воспитанию и развитию детей 6 - 7 лет в процессе двигательной деятельности.	1. Организация работы по физическому воспитанию детей 6 - 7 лет с учетом обновления и пополнения развивающей предметно - пространственной среды. 2. Организация и проведение подвижных, спортивных и народных игр. 3. Ознакомление родителей с содержанием воспитательной и физкультурно-оздоровительной работы в группе. 4. Привлечение родителей к участию в спортивно-игровых праздниках. 5. Веселые старты (совместно с родителями) спортивные соревнования (дату и содержание соревнования определяет воспитатель, родители и инструктор по физической культуре).

### Годовое тематическое планирование воспитательной работы (интегрированная модель)

#### Содержание воспитательной работы по физическому и оздоровительному направлению воспитания детей 6 - 7 лет

Физическое и оздоровительное направление воспитания соотносится с образовательной областью ФГОС ДО «Физическое развитие».

**Цель:** формирование ценностного отношения детей к здоровому образу жизни, овладение элементарными гигиеническими навыками и правилами безопасности.

Месяц	Тематика взросло-детской партнёрской деятельности	Ценности	Целевые ориентиры
<b>Сентябрь</b>	Тема: «Построения и перестроения. Ходьба и равновесие». <b>Оздоровительная работа</b> <b>Цикл бесед:</b> «Наше питание, питьевой режим».	Жизнь Здоровье	- приобретение практического опыта освоения основных движений; - ознакомление с правилами питания и

			питьевого режима.
<b>Октябрь</b>	<p>Тема: «Ритмическая гимнастика. Групповые упражнения с переходами.</p> <p><b>Оздоровительная работа</b></p> <p><b>Цикл бесед:</b> «Гигиенические процедуры». «Для чего нужно мыть руки перед едой?».</p> <p>Практические действия: моем руки (перед едой, после прогулки).</p>	Жизнь Здоровье	<p>- приобретение практического опыта в разных видах двигательной деятельности;</p> <p>- формирование потребности в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.</p>
<b>Ноябрь</b>	<p>Тема: «Овладение приемами работы с мячом (баскетбол)»</p> <p><b>Оздоровительная работа</b></p> <p><b>Цикл бесед:</b> «Как быть здоровым?».</p>	Жизнь Здоровье	<p>- приобретение опыта в совместной двигательной, игровой деятельности;</p> <p>- формирование потребности в двигательной активности.</p>
<b>Декабрь</b>	<p>Тема: «Взаимодействие и сотрудничество в игровой двигательной деятельности. Подвижные игры»</p> <p><b>Оздоровительная работа</b></p> <p><b>Цикл бесед:</b> «Утренняя зарядка».</p> <p>Практические действия: ежедневное выполнение упражнений утренней зарядки.</p>	Жизнь Здоровье	<p>- воспитание навыков коллективного взаимодействия;</p> <p>- формирование потребности в двигательной активности.</p>
<b>Январь</b>	<p>Тема: «Освоение игр, упражнений с предметами»</p> <p>Игры - эстафеты вместе с родителями.</p> <p><b>Оздоровительная работа</b></p> <p>«Процедура закаливания в детском саду».</p> <p>Практические действия: закаливание ног, рук.</p>	Жизнь Здоровье	<p>- освоение упражнений для развития силовых качеств;</p> <p>- ознакомление с процедурами, важными для здоровья человека.</p>
<b>Февраль</b>	<p>Тема: «Осанка. Упражнения по формированию правильной и красивой осанки».</p> <p><b>Оздоровительная работа</b></p> <p><b>Цикл бесед:</b> «Зачем нужен сон?».</p> <p>Практические действия: выполнение рекомендаций по засыпанию.</p>	Жизнь Здоровье	<p>- воспитание потребности в двигательной деятельности;</p> <p>- выполнение рекомендаций по засыпанию.</p>
<b>Март</b>	<p>Тема: «Спортивные игры с элементами соревнования».</p>	Жизнь Здоровье	<p>- воспитание интереса к спортивным играм и</p>

	<p><b>Оздоровительная работа</b>  <b>Цикл бесед:</b>  «Что такое самочувствие».  Практические действия:  выполнение двигательных заданий.</p>		упражнениям.
<b>Апрель</b>	<p>Тема: «Подвижные игры, спортивные игры».  Весенняя эстафета.  <b>Оздоровительная работа</b>  «Возможности здорового человека», «Мой внешний вид».  Практические действия: я могу бегать, прыгать, играть, помогать другим.</p>	Жизнь Здоровье	- воспитание интереса к коллективной соревновательной деятельности.
<b>Май</b>	<p><b>1 неделя.</b> Итоговая педагогическая диагностика по освоению детьми программных движений по разделу «Ходьба и бег», «Равновесие».  <b>2 неделя.</b> Итоговая педагогическая диагностика по освоению детьми программных движений по разделу «Прыжки».  <b>3 неделя.</b> Итоговая педагогическая диагностика по освоению детьми программных движений по разделам «Метание, катание, ловля», «Лазание», «Ритмическая гимнастика».  <b>4 неделя.</b> «Весенние старты».  Физкультурный праздник.</p>	Жизнь Здоровье	- ребенок проявляет волевые качества при выполнении двигательных заданий.

## 2.5. Формы совместной деятельности в ДОО

### 2.5.1. Работа с родителями (законными представителями)

Виды, формы, направления сотрудничества педагогов и родителей	
<b>Родительское собрание</b>	Ознакомление родителей с нормативно-правовыми документами, программой воспитания; знакомство с коллективом педагогов, специалистов, сотрудников дошкольной организации.
<b>Педагогический лекторий</b>	Ознакомление с основными направлениями воспитания дошкольной организации. Просветительская деятельность.

<b>Методические консультации</b>	Консультирование родителей (законных представителей) по вопросам их взаимодействия с ребенком. Обсуждение вопросов психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса, поддержки семьи.
<b>Индивидуальные консультации</b>	Консультирование по вопросам возникающих проблем воспитания и обучения детей; особенностей поведения и взаимодействия ребенка со сверстниками и педагогом.
<b>Круглый стол</b>	Обсуждение вопросов по обеспечению единства подходов к воспитанию детей в условиях дошкольного учреждения и семьи.
<b>Совместные проекты</b>	Вовлечение родителей (законных представителей) в воспитательный процесс. Например, совместно запланированный социально-культурный проект «Наш город: вчера, сегодня, завтра» (лента времени).

### 2.5.2. События образовательной организации

#### *Образовательное событие и его воспитательная ценность*

**Образовательное событие** - это новая форма деятельности детей и взрослых.

#### **Воспитательная ценность:**

- общая заинтересованность детей и взрослых в происходящем;
- эмоциональное сближение детей и взрослых;
- совместное участие, совместные действия детей и взрослых во времени и пространстве.

**Цель:** создание условий для воспитания гармонично развитой и социально - ответственной личности в процессе освоения новых способов взаимодействия детей и взрослых

#### **Задачи:**

- развивать творческую инициативу и самостоятельность в процессе коллективной продуктивной деятельности;
- развивать умения работать в команде, конструктивно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми.

<b>События дошкольной образовательной организации</b>	
<b>Праздники</b>	Новый год, День защитника Отечества, Международный женский день 8 Марта, День Победы.
<b>Общие дела</b>	Создание общей видеотеки основных событий. Коллективный труд, трудовые поручения (ежедневно). Организация детских мини-мастерских и студий для продуктивной досуговой деятельности. Мастерская «Умелые руки» (ремонт и изготовление игрушек и предметов).
<b>Физкультурные и оздоровительные</b>	Общие спортивные праздники: семейно-групповые эстафеты, соревнования, игра «Зарница».
<b>Проекты воспитательной направленности</b>	<b>Ранний возраст:</b> «Родные, близкие люди» (детско-родительский проект); «Играем вместе» (детско-родительский проект). <b>Дошкольный возраст</b> <b>Совместные проекты:</b> «Смотрим вместе», «Рассуждаем

вместе», «Я - человек», «Лента времени», «Экологическая мозаика России», «Россия - необъятная страна».

Организация, планирование, реализация событий дошкольной образовательной организации осуществляются **по новым образовательным технологиям** Н. Вераксы, Т. Комаровой, Э. Дорофеевой: «Пространство детской реализации»; «Образовательное событие»; «Утренний и вечерний круг»; «Развивающий диалог»; «Технология позитивной социализации»; «Технология создания детского сообщества» (ровестничество).

Проектирование событий осуществляется также **по материалам Института изучения детства, семьи и воспитания «Воспитателю о воспитании»**, что позволяет построить целостный годовой цикл методической работы на основе традиционных ценностей российского общества.

### 2.5.3. Совместная деятельность в образовательных ситуациях

#### Основные виды организации совместной деятельности, их воспитательный потенциал

Виды организации совместной деятельности, их воспитательный потенциал	
<p><b>Игровая деятельность:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сюжетно-ролевая игра;</li> <li>- режиссерская игра;</li> <li>- игра-экспериментирование с разными материалами,</li> <li>- дидактические и развивающие игры;</li> <li>- подвижные игры;</li> <li>- музыкальные игры.</li> </ul>	<p><b>Воспитательный потенциал:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в игре ребенок развивается, познает мир, приобретает игровой опыт, контролирует свои действия;</li> <li>- проявляет настойчивость в поиске решения;</li> <li>- проявляет интерес к игровому экспериментированию;</li> <li>- придумывает новые правила игры;</li> <li>- создает вместе с детьми продукты - сюжеты, зафиксированные разными способами (рисунки, пиктограммы, карты сказочной страны);</li> <li>- осваивает умение объяснять воспитателю и сверстникам содержание и правила игры;</li> <li>- бережно относится к игровым материалам.</li> </ul>
<p><b>Трудовая деятельность:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- трудовые поручения;</li> <li>- дежурство;</li> <li>- коллективный труд.</li> </ul>	<p><b>Воспитательный потенциал:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- стремление к познанию разных видов трудовой деятельности;</li> <li>- приобретает опыт уважительного отношения к труду взрослых и сверстников;</li> <li>- приобретает опыт безопасного обращения с инструментами и орудиями труда.</li> </ul>
<p><b>Двигательная деятельность:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подвижные игры;</li> <li>- спортивные игры;</li> <li>- дидактические игры;</li> <li>- рассматривание физкультурных пособий, оборудования.</li> </ul>	<p><b>Воспитательный потенциал:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие физических качеств;</li> <li>- освоение моделирующей структуры основных движений в процессе дидактической игры;</li> <li>- освоение способов практических действий в процессе ознакомления с физкультурными пособиями и оборудованием.</li> </ul>

## 2.6. Организация предметно-пространственной среды

Для реализации требований Программы и ФГОС ДО пространство групп организовано в виде хорошо разграниченных зон (центры, уголки, площадки и пр.), оснащенных большим количеством развивающих материалов (книги, игрушки, материалы для творчества, развивающее оборудование и пр.).

Разделение пространства в помещении группы на центры активности способствует большей упорядоченности самостоятельных игр и занятий и позволяет детям заниматься конкретной деятельностью, используя конкретные материалы, без дополнительных пояснений и вмешательства со стороны взрослого. Кроме того, наличие центров активности помогает детям лучше понимать, где и как работать с материалами.

Предметно-пространственная среда организована с учетом компонентов, **отражающих** региональные, этнографические и другие особенности социокультурных условий; экологичность, природосообразность и безопасность; ценность семьи, людей разных поколений, труда, здорового образа жизни и **обеспечивающих** детям возможность общения, игры и совместной деятельности, познавательного развития, экспериментирования, освоения новых технологий, знакомство с особенностями традиций многонационального русского народа.

Игрушки, материалы и оборудование соответствуют требованиям безопасности и возрастным задачам воспитания детей дошкольного возраста.

## 2.7. Социальное партнерство

Дошкольная образовательная организация является открытой социальной системой.

В результате взаимодействия с партнерами происходит развитие дошкольной организации. Работа с социальными партнерами способствует формированию позитивной самооценки дошкольников. Дети познают окружающий социальный мир, взаимодействуют с людьми разных профессий и сверстниками.

Работа с родителями - одна из важных составляющих партнерской деятельности.

Родительская ответственность, заинтересованность, взаимопонимание способствуют целостному развитию личности каждого ребенка.

Специалисты учреждений культуры ведут интересную работу по приобщению детей к культурным ценностям своего народа.

Социальные партнеры принимают участие в региональных праздниках, воспитательных мероприятиях. Партнеры - пожарные проводят встречи-занятия с детьми по освоению правил пожарной безопасности; сотрудники ГАИ помогают детям освоить правила поведения на дороге.

### Партнеры дошкольной образовательной организации, направления взаимодействия

Партнеры	Направления взаимодействия
<b>Родители</b>	Совместная подготовка и проведение образовательных, воспитательных, оздоровительных, трудовых проектов.
<b>Учреждения культуры:</b> - детская Центральная библиотека; - краеведческий музей; - детский спортивный комплекс	Детская библиотека: посещение выставок детской книги, встречи с писателями, поэтами, художниками родного края. Краеведческий музей: экскурсии, знакомство с новыми экспонатами родного края. Кукольный театр: посещение и просмотр спектаклей, встречи с артистами.

	Детский спортивный комплекс: участие в соревнованиях, эстафетах с детьми других детских садов, родителями.
<b>Спасательные службы:</b> - пожарная часть; - автоинспекция	Пожарная часть: экскурсия в музей пожарной части, беседа со специалистами - пожарными. Служба ГАИ: посещение музея ГАИ, беседа с автоинспектором о соблюдении правил дорожного движения.
<b>Учреждение здравоохранения:</b> - детская поликлиника	Детская поликлиника: приглашение специалистов в детский сад, беседы о здоровье и здоровом образе жизни.

### 3. Организационный раздел Программы воспитания

#### 3.1. Нормативно-методическое обеспечение

**Нормативно-правовую основу воспитательной работы дошкольной образовательной организации определяют следующие документы:**

- Конституция Российской Федерации;
- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации от 02.07.2021 № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года.

#### Методическое обеспечение программы воспитания

##### Методические пособия

Автор, название методического пособия	Краткое содержание методического пособия
Методические рекомендации по реализации Федеральной образовательной программы дошкольного образования. Министерство Просвещения РФ, Москва, 10 марта, 2023.	Методические рекомендации отвечают на вопрос «В чем состоит специфика Федеральной программы?». В содержании раскрыты вопросы: - нормативно-правовые и научно-теоретические основы Федеральной программы; - Федеральная программа - обязательная часть образовательной программы ДОО; - Вариативная часть образовательной программы ДОО; - Анализ соответствия Программы обязательному минимуму содержания, заданному в Федеральной программе; - Приложения.
Практическое руководство «Воспитателю о воспитании». Издательство: М., 2022 Институт изучения детства, семьи и воспитания.	Практическое руководство «Воспитателю о воспитании» предлагает педагогу профессиональный инструмент реализации программы воспитания в дошкольных образовательных организациях. Содержание практического руководства направлено на достижение цели воспитания через решение следующих задач: - содействие становлению первичных представлений о базовых ценностях российского общества;

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование ценностного отношения к окружающему миру, другим людям, самому себе;</li> <li>- поддержка освоения первичного опыта деятельности и поведения в соответствии с базовыми ценностями и нормами российского общества.</li> </ul>
<p>А. Теплова «Разработка программы воспитания» Издательство: М., 2022 Институт изучения детства, семьи и воспитания.</p>	<p>Назначение программы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- программа воспитания есть инструмент управления становлением и развитием личности ребенка в пространстве образования.</li> </ul> <p>Вариативная структура программы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- уклад, воспитывающая среда, общность, деятельность, событие.</li> </ul>
<p>В. Савченко «Организация системы методической работы в ДОО по сопровождению ФГОС ДО» Издательство: «Детство-Пресс», 2021.</p>	<p>В материалах представлены основные формы и содержание методической деятельности по сопровождению введения ФГОС ДО. Раскрыта технология планирования основной методической работы ДОО.</p>

### 3.2. Требования к условиям работы с особыми категориями детей

#### Условия, обеспечивающие достижение целевых ориентиров в работе с особыми категориями детей

Условия	Направление деятельности педагога
<b>Взаимодействие взрослых с детьми</b>	Создание игровых ситуаций, в которых каждому ребенку с особыми образовательными потребностями предоставляется возможность выбора деятельности, партнера и средств.
<b>Игровое взаимодействие</b>	<p>Организация игр для развития и закрепления навыков коммуникации, развитию общей и мелкой моторики, развитию памяти.</p> <p>Организация игр для развития способности к преодолению физических и психологических барьеров.</p>
<b>Воспитывающая среда</b>	<p>Организация игр в сенсорной комнате, оснащенной специальным оборудованием для работы с детьми с ОВЗ и детьми-инвалидами.</p> <p>(Наполняемость сенсорной комнаты: мягкое оборудование, светозвуковые панели, сухой бассейн, тактильное оборудование, развивающие оборудование).</p>
<b>Совместные воспитательные мероприятия</b>	<p>Организация выставки поделок.</p> <p>Организация выставки рисунков.</p> <p>Спортивный праздник «Дружная семья».</p> <p>Театрализация знакомых сказок.</p>

<b>Взаимодействие с семьей</b>	<p>Консультативная помощь семье в вопросах выбора оптимальной стратегии воспитания и приемов коррекционно-развивающей работы с ребенком.</p> <p>Консультирование специалистами педагогов по выбору индивидуально ориентированных методов и приемов работы с детьми.</p> <p>Для родителей: лекции, беседы, информационные стенды, печатные материалы, электронные ресурсы.</p> <p>Проведение тематических выступлений, онлайн-консультаций для педагогов и родителей (законных представителей).</p>
--------------------------------	--

### III. Организационный раздел Образовательной программы

#### 3.1. Психолого-педагогические условия реализации Образовательной программы

<b>Условия</b>	<b>Деятельность педагогического коллектива по обеспечению психолого-педагогических условий</b>
<p>Признание детства как уникального периода в становлении человека</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- понимание неповторимости личности каждого ребенка;</li> <li>- принятие воспитанника таким, какой он есть, со всеми его индивидуальными проявлениями;</li> <li>- проявление уважения к развивающейся личности, как высшей ценности;</li> <li>- поддержка уверенности в собственных возможностях и способностях у каждого воспитанника.</li> </ul>
<p>Решение образовательных задач с использованием новых и традиционных форм организации</p>	<p><b>Реализация новых форм</b> организации воспитательно-образовательного процесса: проектная деятельность, образовательная ситуация, образовательное событие, обогащенные игры детей в центрах активности, проблемно-обучающие ситуации в рамках интеграции <b>образовательных областей.</b></p> <p><b>Реализация традиционных форм</b> воспитательно-образовательного процесса: фронтальные, подгрупповые, индивидуальные занятия.</p> <p><b>Занятие рассматривается как дело</b> занимательное и интересное детям, развивающее их; деятельность, направленная на освоение детьми одной или нескольких образовательных областей или их интеграцию с использованием разнообразных педагогически обоснованных форм и методов работы, выбор которых осуществляется педагогом.</p>
<p>Обеспечение преемственности содержания и форм организации образовательного процесса в</p>	<p>Преемственность дошкольного и начального общего уровней образования с опорой на опыт детей, накопленный на предыдущих этапах развития, изменение форм и методов образовательной работы, ориентация на стратегический</p>

ДОО	приоритет непрерывного образования - формирование умения учиться.
Учет специфики возрастного и индивидуального психофизического развития обучающихся	<ul style="list-style-type: none"> <li>- использование форм и методов, соответствующих возрастным особенностям детей;</li> <li>- использование видов деятельности, специфических для каждого возрастного периода, социальной ситуации развития.</li> </ul>
Создание развивающей и эмоционально комфортной для ребенка образовательной среды	- обеспечение развивающей и эмоционально комфортной для ребенка образовательной среды, способствующей эмоционально-ценностному, социально-личностному, познавательному, эстетическому развитию ребенка и сохранению его индивидуальности, в которой ребенок реализует право на свободу выбора деятельности.
Построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми	<ul style="list-style-type: none"> <li>- учет интересов и возможностей каждого ребенка;</li> <li>- учет социальной ситуации развития ребенка.</li> </ul>
Индивидуализация образования	<ul style="list-style-type: none"> <li>- поддержка ребенка, построение его образовательной траектории;</li> <li>- оптимизация работы с группой детей, основанная на результатах педагогической диагностики (мониторинга).</li> </ul>
Оказание ранней коррекционной помощи детям с ООП, в том числе с ОВЗ	Планирование, организация и использование специальных психолого-педагогических подходов, методов, способов общения и условий, способствующих получению ДОО, социальному развитию этих детей, в том числе посредством организации инклюзивного образования.
Совершенствование образовательной работы на основе результатов выявления запросов родительского и профессионального сообщества	<p>Выявление выявления запросов родительского и профессионального сообщества:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- личные встречи;</li> <li>- беседы с педагогами, специалистами;</li> <li>- анкетирование.</li> </ul>
Психологическая, педагогическая и методическая помощь и поддержка	<p>Консультирование родителей (законных представителей) в вопросах обучения, воспитания и развития детей, охраны и укрепления их здоровья.</p> <p>Консультативная помощь семье в вопросах выбора оптимальной стратегии воспитания и приемов коррекционно-развивающей работы с ребенком.</p>
Вовлечение родителей (законных представителей) в процесс реализации образовательной программы	Построение отношений сотрудничества в соответствии с образовательными потребностями и возможностями семьи обучающихся.
Формирование и развитие профессиональной компетентности педагогов, психолого-педагогического	Повышение квалификации педагогов для психолого-педагогического просвещения родителей (законных представителей).

просвещения родителей (законных представителей) обучающихся	
Непрерывное психолого-педагогическое сопровождение участников образовательных отношений в процессе реализации Федеральной программы в ДОО	Обеспечение вариативности содержания, направлений и форм сопровождения по запросам родительского и профессионального сообществ.
Взаимодействие с различными социальными институтами	<ul style="list-style-type: none"> <li>- взаимодействие и сотрудничество с учреждениями сферы образования, культуры, физкультуры и спорта, другими социально-воспитательными субъектами открытой образовательной системы;</li> <li>- использование форм и методов взаимодействия, востребованных современной педагогической практикой и семьей;</li> <li>- участие всех сторон взаимодействия в совместной социально-значимой деятельности.</li> </ul>
Использование широких возможностей социальной среды, социума	Обеспечение использования социальной среды как дополнительного средства развития личности, совершенствования процесса ее социализации.
Предоставление информации о Федеральной программе	Информирование семьи, заинтересованных лиц, вовлеченных в образовательную деятельность, а также широкой общественности о Федеральной программе образования.
Обеспечение возможностей для обсуждения Федеральной программы	Использование материалов, обеспечивающих реализацию Федеральной программы, в том числе в информационной среде.

**Обеспечение условий для достижения целевых ориентиров в работе с особыми категориями детей**

Условия	Направление взаимодействия
<b>Взаимодействие взрослых с детьми</b>	Выбор деятельности, партнеров, средств. Создание игровых ситуаций для приобретения опыта взаимодействия.
<b>Социализация</b>	Игровая деятельность на основе детских интересов и потребностей.
<b>Воспитывающая среда</b>	Насыщение и структурирование среды материалами и оборудованием для укрепления здоровья и эмоционального благополучия ребенка.

<b>Доступность воспитательных мероприятий</b>	Подвижные и статичные игровые ситуации.
<b>Участие родителей (семьи)</b>	Психологическая, консультативная помощь и поддержка.

### 3.2. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

**Развивающая предметно-пространственная среда** является частью образовательной среды и выступает основой для разнообразной, разносторонне развивающей, содержательной и привлекательной для каждого ребенка деятельности.

<b>Развивающая предметно-пространственная среда</b>	<b>Организованное пространство предметно-развивающей среды</b>
Материальные объекты предметно-пространственной среды	<p>Территория ДОО, групповые комнаты, специализированные, технологические, административные помещения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- материалы, оборудование, электронные образовательные ресурсы и средства обучения и воспитания, охраны и укрепления здоровья детей дошкольного возраста;</li> <li>- материалы для организации самостоятельной творческой деятельности детей.</li> </ul>
<b>Возможности развивающей предметно-пространственной среды</b>	
<p><b>Реализации разных видов индивидуальной и коллективной деятельности:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- игровой, коммуникативной, познавательно-исследовательской, двигательной, продуктивной в соответствии с потребностями каждого возрастного этапа детей;</li> <li>- охрану и укрепления их здоровья, возможностями учета особенностей и коррекции недостатков их развития.</li> </ul>	
<b>Принципы организации развивающей предметно-пространственной среды</b>	
<p><b>Развивающая предметно-пространственная среда является:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- содержательно насыщенной, трансформируемой, полифункциональной, доступной, безопасной.</li> </ul>	
<b>Условия, обеспечивающие комфорт и эффективность деятельности</b>	
<p><b>Созданы условия для:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- эмоционального благополучия детей и комфортной работы педагогических и учебно-вспомогательных сотрудников;</li> <li>- использования информационно-коммуникационных технологий в образовательном процессе;</li> <li>- подключения всех групповых, а также иных помещений ДОО к сети Интернет;</li> <li>- использования элементов цифровой образовательной среды.</li> </ul>	
<b>Обеспечение развивающей предметно-пространственной среды мебелью и</b>	

## оборудованием

### Развивающая предметно-пространственная среда обеспечена:

- групповые помещения имеют достаточно пространства (места) для специального оборудования.

### 3.3. Материально-техническое обеспечение Образовательной программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания

В ДОО созданы материально-технические условия, обеспечивающие:

- возможность достижения обучающимися планируемых результатов освоения Федеральной программы;

- выполнение ДОО требований санитарно-эпидемиологических правил и гигиенических нормативов, содержащихся в документе "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения", утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020 г. N 32 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 11 ноября 2020 г., регистрационный N 60833), действующим до 1 января 2027 года (далее - СанПиН 2.3/2.4.3590-20),

- ДОО следует правилам СанПиН 1.2.3685 - 21:

к условиям размещения организаций, осуществляющих образовательную деятельность;

- помещениям, их оборудованию и содержанию;
- естественному и искусственному освещению помещений;
- отоплению и вентиляции;
- водоснабжению и канализации;
- организации режима дня;
- организации физического воспитания;

- 1) выполнение требований пожарной безопасности и электробезопасности;
- 2) выполнение требований по охране здоровья обучающихся и охране труда работников детского сада.

Спортивные залы оснащены полным набором оборудования для различных видов детской деятельности.

### Наименование оборудования, учебно-методических и игровых материалов в одном спортивно-музыкальном зале

Гимнастическая лестница (высота 2,75 м)	2 пролета
Скамейка гимнастическая жесткая	3 шт.
Мячи:	
• маленькие (теннисные и пластмассовые),	30 шт.
• средние (резиновые),	20 шт.
• большие ( резиновые)	10 шт.
Гимнастический мат	1 шт.
Палка гимнастическая (длина 76 см)	20 шт.
Скакалка детская	20 шт.
Кегли	25 шт.
Мешочки для метания	30+30 шт.
Обруч пластиковый детский	15 шт.
Конус для эстафет	4 шт.
Дуга для подлезания	3 шт.

Кубики пластмассовые	30 шт.
Цветные ленточки	40 шт.
Бубен	2 шт.
Ребристая дорожка	2 шт.
Шнур 1,5м	3 шт.
Погремушки	20 шт.
Флажки разноцветные	50 шт.
Корзина для инвентаря мягкая	2 шт.
Корзина для инвентаря пластмассовая	4 шт.
Рулетка измерительная (5м)	1 шт.
Свисток	1 шт.
Набивные мячи	5 шт.
Шапочки-маски	

ДОО **оснащена** полным набором оборудования для различных видов детской деятельности в помещении и на участке, игровыми и физкультурными площадками, озелененной территорией.

В ДОО созданы условия для **материально-технического оснащения дополнительных помещений**: экологической тропы на территории ДОО.

### 3.4. Организация двигательного режима

направления	2 младшая группа	средняя группа	старшая группа	подготовительная группа
утренняя гимнастика	ежедневно 5 мин.	ежедневно 5 мин.	ежедневно 8 мин.	ежедневно 10 мин.
физкультминутки	2-3 мин.	2-3 мин.	2-3 мин.	2-3 мин.
занятия по физическому развитию (2 в зале, 1 на улице)	3 раза в неделю 15 мин.	3 раза в неделю 20 мин.	3 раза в неделю 25 мин.	3 раза в неделю 30 мин.
подвижные игры: - сюжетные; - безсюжетные; - игры-забавы; - соревнования; - эстафеты; - аттракционы.	ежедневно не менее 2-х игр по 5-7 мин.	ежедневно не менее 2-х игр по 7-8 мин.	ежедневно не менее 2-х игр по 8-10 мин.	ежедневно не менее 2-х игр по 10-12 мин.
оздоровительные мероприятия: - гимнастика после сна; - дыхательная гимнастика;	ежедневно 5 мин.	ежедневно 6 мин.	ежедневно 7 мин.	ежедневно 8 мин.
Физические упражнения и игровые задания:	ежедневно, сочетая упражнения по выбору			

- артикуляционная гимнастика; - пальчиковая гимнастика; - зрительная гимнастика	3-5 мин.	6-8 мин.	8-10 мин.	10-15 мин.
физкультурный досуг	1 раз в месяц по 10-15 мин.	1 раз в месяц по 15-20 мин.	1 раз в месяц по 25-30 мин.	1 раз в месяц по 30-35 мин.
спортивный праздник	1 раз в месяц по 10-15 мин.	1 раз в месяц по 15-20 мин.	1 раз в месяц по 25-30 мин.	1 раз в месяц по 30-35 мин.

## Развернутое планирование физкультурных занятий в первой младшей группе «Ягодки»

№ зан.	Дата	Задачи	Содержание	Литература	Оборудование
<b>СЕНТЯБРЬ</b>					
	1-2 нед.	АДАПТАЦИОННЫЙ ПЕРИОД			
	3-4 нед.	ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА			
<b>ОКТАБРЬ</b>					
9	2	<b>Задачи на октябрь:</b> Способствовать психофизическому развитию детей; формировать умение ориентироваться в пространстве.	<i>Вводная часть</i> Ходьба «стайкой» за воспитателем. Бег от воспитателя. Общеразвивающие упражнения. Комплекс № 1. <i>Основная часть</i> Основные движения <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка.</li> <li>➤ Подползание под веревку.</li> <li>➤ Прокатывание мяча одной и двумя руками.</li> </ul> <i>Игровое упражнение «Собери колечки»</i> <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1.5 мин.	С.Ю. Федорова Планы физкультурных занятий в ясельных группах Стр. 32	<b>В октябре понадобятся:</b> Мячи малые, обручи, платочки, стульчики, дуги, веревка, игрушки (мишка, лиса), колокольчик, колечки, большая пирамида,
10	4		<i>Вводная часть</i> Ходьба «стайкой» за воспитателем. Бег от воспитателя. Общеразвивающие упражнения. Комплекс № 1. <i>Основная часть</i> Основные движения <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка.</li> <li>➤ Подползание под дугу.</li> <li>➤ Прокатывание мяча одной и двумя руками под дугу.</li> </ul> <i>Игровое упражнение «Собери пирамидку»</i> <i>Заключительная часть</i>	С.Ю. Федорова Планы физкультурных занятий в ясельных группах Стр. 32	тканевые комочки, погремушки, скамейки, воротца.

			Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1.5 мин.		
6 Повтор занятия № 9 и 10					
11	9		<p><i>Вводная часть</i> Ходьба с согласованными движениями рук и ног. Бег от воспитателя. Общеразвивающие упражнения. Комплекс № 1.</p> <p><i>Основная часть</i> Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Подпрыгивание до погремушки, подвешенной выше поднятых рук ребенка.</li> <li>➤ Подползание под веревку.</li> <li>➤ Прокатывание мяча одной и двумя руками под дугу и проползание за ним.</li> </ul> <p><i>Игровое упражнение «Доползи до игрушки»</i></p> <p><i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1.5 мин.</p>	С.Ю. Федорова Планы физкультурных занятий в ясельных группах Стр. 33	
12	11		<p><i>Вводная часть</i> Ходьба с согласованными движениями рук и ног. Бег в различных направлениях. Общеразвивающие упражнения. Комплекс № 1.</p> <p><i>Основная часть</i> Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Прыжки на двух ногах на месте с подпрыгиванием до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка.</li> <li>➤ Подползание в вертикально стоящий обруч с захватом впереди стоящей игрушки.</li> <li>➤ Прокатывание мяча одной рукой, бег за мячом.</li> </ul> <p><i>Игровое упражнение «К мишке в гости».</i></p> <p><i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1.5 мин.</p>	С.Ю. Федорова Планы физкультурных занятий в ясельных группах Стр. 34	
	13	Повтор 11 и 12			

13	16		<p><i>Вводная часть</i> Ходьба с согласованными движениями рук и ног. Бег в различных направлениях. Общеразвивающие упражнения. Комплекс № 2.</p> <p><i>Основная часть</i> Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Прыжки на двух ногах на месте с подпрыгиванием до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка.</li> <li>➤ Подползание под веревку, приподнятую на 50 см от пола, за стоящей впереди игрушкой.</li> <li>➤ Катание мяча среднего размера в паре с воспитателем и друг с другом.</li> </ul> <p>Игровое упражнение «Доползи до игрушки».</p> <p><i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1.5 мин.</p>	С.Ю. Федорова Планы физкультурных занятий в ясельных группах Стр. 34
14	18		<p><i>Вводная часть</i> Ходьба с согласованными движениями рук и ног. Бег в различных направлениях. Общеразвивающие упражнения. Комплекс № 2.</p> <p><i>Основная часть</i> Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Прыжки на двух ногах, сопровождающиеся небольшим продвижением вперед.</li> <li>➤ Подползание под скамейку.</li> <li>➤ Прокатывание мяча под скамейку одной рукой.</li> </ul> <p>Игровое упражнение «Собери комочки».</p> <p><i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1.5 мин.</p>	С.Ю. Федорова Планы физкультурных занятий в ясельных группах Стр. 35
	20	Повтор 13 и 14		
15	23		<p><i>Вводная часть</i> Ходьба с согласованными движениями рук и ног. Бег в различных направлениях. Общеразвивающие упражнения. Комплекс № 2.</p> <p><i>Основная часть</i></p>	С.Ю. Федорова Планы физкультурных занятий в

			<p>Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Подпрыгивание до ладони воспитателя, находящегося выше поднятых рук ребенка, сопровождающееся небольшим продвижением вперед.</li> <li>➤ Проползание в вертикально стоящий обруч и в воротца с захватом мяча.</li> <li>➤ Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу, между предметами.</li> </ul> <p>Игровое упражнение «Собери пирамидку».</p> <p><i>Заключительная часть</i></p> <p>Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1.5 мин.</p>	ясельных группах Стр. 35	
16	25		<p><i>Вводная часть</i></p> <p>Ходьба «стайкой» за воспитателем. Бег от воспитателя.</p> <p>Общеразвивающие упражнения. Комплекс № 2.</p> <p><i>Основная часть</i></p> <p>Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка.</li> <li>➤ Проползание в вертикально стоящий обруч.</li> </ul> <p>Игровое упражнение «Собери пирамидку».</p> <p><i>Заключительная часть</i></p> <p>Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1.5 мин.</p>	С.Ю. Федорова Планы физкультурных занятий в ясельных группах Стр. 36	
	27	Повтор			
17	30		<p><i>Вводная часть</i></p> <p>Ходьба в прямом направлении. Бег не наталкиваясь друг на друга.</p> <p>Общеразвивающие упражнения. Комплекс № 1.</p> <p><i>Основная часть</i></p> <p>Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.</li> <li>➤ Проползание в два вертикально стоящих обруча.</li> <li>➤ Скатывание мяча среднего размера с горки и скатывание</li> </ul>	С.Ю. Федорова Планы физкультурных занятий в ясельных группах Стр. 38	

			<p>вслед за ним. Игровое упражнение «Скати с горки». <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1.5 мин.</p>		
			<b>НОЯБРЬ</b>		
18	1	<p><b>Задачи на ноябрь:</b> Воспитывать умение действовать самостоятельно; формировать основные жизненно важные движения; развивать интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях; обеспечивать закаливание организма детей.</p>	<p><i>Вводная часть</i> Ходьба в прямом направлении. Бег не наталкиваясь друг на друга. Общеразвивающие упражнения. Комплекс № 1. <i>Основная часть</i> Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Прыжки на двух ногах на месте с мячом в руках.</li> <li>➤ Проползание заданного расстояния с прокатыванием мяча перед собой.</li> <li>➤ Прокатывание мяча одной рукой между двумя игрушками.</li> </ul> <p>Игровое упражнение «Скати и догони». <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1.5 мин.</p>	С.Ю. Федорова Планы физкультурных занятий в ясельных группах Стр. 38	<p><b>В ноябре понадобятся:</b> мячи (малые и средние), обручи, кубики, мягкие модули, дуги, воротца, веревка, горка, игрушки небольшого размера, гимнастические скамейки, гимнастические палки, колокольчик, погремушки, бубен.</p>
	3		Повтор 17 и 18		
19	8		<p><i>Вводная часть</i> Ходьба по кругу, взявшись за руки. Бег в различных направлениях. Общеразвивающие упражнения. Комплекс № 1. <i>Основная часть</i> Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Подпрыгивание до двух игрушек, находящихся выше поднятых рук ребенка, слегка продвигаясь вперед.</li> <li>➤ Подползание под две скамейки, стоящие рядом.</li> <li>➤ Прокатывание мячей поочередно (двумя руками).</li> </ul>	С.Ю. Федорова Планы физкультурных занятий в ясельных группах Стр. 39	

		Игровое упражнение «Подпрыгни до ладони». <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1.5 мин.		
20	10	<i>Вводная часть</i> Ходьба по кругу, взявшись за руки. Бег в различных направлениях. Общеразвивающие упражнения. Комплекс № 1. <i>Основная часть</i> Основные движения <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Прыжки с продвижением вперед с мячом в руках.</li> <li>➤ Подползание под гимнастическую палку, расположенную на высоте 50 см от пола.</li> <li>➤ Прокатывание мячей поочередно (двумя руками) под дугу.</li> </ul> Игровое упражнение «Подпрыгни до ладони». <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1.5 мин.	С.Ю. Федорова Планы физкультурных занятий в ясельных группах Стр. 40	
21	13	<i>Вводная часть</i> Ходьба в прямом направлении. Бег в различных направлениях. Общеразвивающие упражнения. Комплекс № 2. <i>Основная часть</i> Основные движения <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Перепрыгивание через веревку на двух ногах.</li> <li>➤ Подползание под гимнастическую палку, расположенную на высоте 50 см от пола.</li> <li>➤ Прокатывание двух мячей поочередно правой и левой ногой.</li> </ul> Игровое упражнение «Проползи под дугой». <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1.5 мин.	С.Ю. Федорова Планы физкультурных занятий в ясельных группах Стр. 40	
22	15	<i>Вводная часть</i> Ходьба в прямом направлении. Бег не наталкиваясь друг на друга.	С.Ю. Федорова Планы	

			<p>Общеразвивающие упражнения. Комплекс № 2.</p> <p><i>Основная часть</i></p> <p>Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Подпрыгивание до погремушек, висящих выше поднятых рук ребенка.</li> <li>➤ Подползание под скамейку.</li> <li>➤ Прокатывание двух мячей друг другу и воспитателю.</li> </ul> <p>Игровое упражнение «Попрыгай как мячик».</p> <p><i>Заключительная часть</i></p> <p>Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1.5 мин.</p>	<p>физкультурных занятий в ясельных группах Стр. 40</p>	
	17		Повтор 21 и 22		
23	20		<p><i>Вводная часть</i></p> <p>Ходьба по кругу, взявшись за руки. Бег не наталкиваясь друг на друга. общеразвивающие упражнения. Комплекс № 2.</p> <p><i>Основная часть</i></p> <p>Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Подпрыгивание до ладони воспитателя, находящейся выше поднятых рук ребенка, слегка продвигаясь вперед.</li> <li>➤ Проползание в вертикально стоящий обруч с захватом мяча.</li> <li>➤ Прокатывание мяча двумя руками и одной рукой друг другу, между предметами.</li> </ul> <p>Игровое упражнение «Прокати мяч и догони его».</p> <p><i>Заключительная часть</i></p> <p>Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1.5 мин.</p>	<p>С.Ю. Федорова Планы физкультурных занятий в ясельных группах Стр. 41</p>	
24	22		<p><i>Вводная часть</i></p> <p>Ходьба в прямом направлении. Бег в различных направлениях. общеразвивающие упражнения. Комплекс № 2.</p> <p><i>Основная часть</i></p> <p>Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Проползание в вертикально стоящий обруч.</li> <li>➤ Прокатывание мяча одной рукой.</li> </ul>	<p>С.Ю. Федорова Планы физкультурных занятий в ясельных группах Стр. 41</p>	

			Игровое упражнение «Доползи до игрушки». <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1.5 мин.		
	24		Повтор		
25	27		<i>Вводная часть</i> Ходьба с перешагиванием через предметы. Бег за воспитателем, от воспитателя. Общеразвивающие упражнения. Комплекс № 1. <i>Основная часть</i> Основные движения <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Перепрыгивание через линию, веревку, лежащую на полу.</li> <li>➤ Проползание в заданном направлении.</li> <li>➤ Скатывание мяча с горки.</li> </ul> Игровое упражнение «Пройди по дорожке». <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1.5 мин.	С.Ю. Федорова Планы физкультурных занятий в ясельных группах Стр. 44	
26	29		<i>Вводная часть</i> Ходьба с перешагиванием через предметы. Бег за воспитателем, от воспитателя. Общеразвивающие упражнения. Комплекс № 1. <i>Основная часть</i> Основные движения <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Перепрыгивание через линию, веревку, лежащую на полу.</li> <li>➤ Проползание заданного направления до предмета.</li> <li>➤ Скатывание мяча с горки.</li> </ul> Игровое упражнение «Пройди по мостику». <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1.5 мин.	С.Ю. Федорова Планы физкультурных занятий в ясельных группах Стр. 44	
			ДЕКАБРЬ		
	1	<b>Задачи в декабре:</b>	Повтор 25 и 26		
27	4	Формировать умения в	<i>Вводная часть</i> Ходьба в прямом направлении. Бег, догоняя катящиеся предметы.	С.Ю. Федорова Планы	<b>В декабря понадобятся:</b>

		основных видах движений (ходьбе, беге, прыжках), побуждать детей к двигательной активности; формировать умение сохранять устойчивое положение тела;	Общеразвивающие упражнения. Комплекс № 1. <i>Основная часть</i> Основные движения <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Прыжки на двух ногах с небольшим продвижением вперед.</li> <li>➤ Перелезание через валик.</li> <li>➤ Катание мяча двумя руками воспитателю.</li> </ul> Игровое упражнение «Через ручеек». <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1.5 мин.	физкультурных занятий в ясельных группах Стр. 45	Мячи малые, деревянные кубы, обручи, флажки, гимнастические скамейки, дуги, веревки, горка, гимнастическая доска, игрушки (мишка, лиса),
28	6	совершенствовать грациозность, выразительность движений; обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.	<i>Вводная часть</i> Ходьба, перешагивая через предметы. Бег, догоняя катящиеся предметы. общеразвивающие упражнения. Комплекс № 1. <i>Основная часть</i> Основные движения <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Проползание в вертикально стоящий обруч.</li> <li>➤ Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед с хлопками.</li> <li>➤ Катание мяча двумя руками друг другу.</li> </ul> Игровое упражнение «Лови мяч». <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1.5 мин.	С.Ю. Федорова Планы физкультурных занятий в ясельных группах Стр. 45	валик, гимнастическое бревно, воротца.
	8		Повтор 27 и 28		
29	11		<i>Вводная часть</i> Ходьба, перешагивая через предметы. Бег, догоняя катящиеся предметы. общеразвивающие упражнения. Комплекс № 2. <i>Основная часть</i> Основные движения <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Проползание в вертикально стоящий обруч за игрушкой.</li> <li>➤ Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед с хлопками.</li> <li>➤ Катание мяча двумя руками друг другу и воспитателю.</li> </ul>	С.Ю. Федорова Планы физкультурных занятий в ясельных группах Стр. 46	

			Игровое упражнение «Перелезь через бревно». <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1.5 мин.		
30	13		<i>Вводная часть</i> Ходьба в прямом направлении. Бег, догоняя катящиеся предметы. Общеразвивающие упражнения. Комплекс № 2. <i>Основная часть</i> Основные движения <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Проползание в воротца.</li> <li>➤ Подпрыгивание на двух ногах с хлопками.</li> <li>➤ Прокатывание мяча двумя руками воспитателю.</li> </ul> Игровое упражнение «Через ручеек». <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1.5 мин.	С.Ю. Федорова Планы физкультурных занятий в ясельных группах Стр. 46	
	15		Повтор 29 и 30		
31	18		<i>Вводная часть</i> Ходьба, перешагивая через предметы. Бег за воспитателем, от воспитателя. общеразвивающие упражнения. Комплекс № 2. <i>Основная часть</i> Основные движения <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Подпрыгивание до ладони воспитателя, находящейся выше поднятых рук ребенка.</li> <li>➤ Подползание под скамейку.</li> <li>➤ Катание мяча двумя руками друг другу и воспитателю.</li> </ul> Игровое упражнение «Прокати мяч». <i>Заключительная часть</i> Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1.5 мин.	С.Ю. Федорова Планы физкультурных занятий в ясельных группах Стр. 47	
32	20		<i>Вводная часть</i> Ходьба, перешагивая через предметы. Бег за воспитателем, от воспитателя. общеразвивающие упражнения. Комплекс № 2. <i>Основная часть</i>	С.Ю. Федорова Планы физкультурных занятий в	

			<p>Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Прыжки на двух ногах на месте и продвигаясь вперед.</li> <li>➤ Катание мяча двумя и одной рукой в паре с воспитателем.</li> </ul> <p>Игровое упражнение «Брось мяч».</p> <p><i>Заключительная часть</i></p> <p>Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1.5 мин.</p>	ясельных группах Стр. 47	
	22		Повтор 31 и 32		
			<b>ЯНВАРЬ</b>		
33	10	<p><b>Задачи в январе:</b></p> <p>способствовать психофизическому развитию детей;</p> <p>учить выразительности движений;</p> <p>обеспечивать закаливание организма детей.</p>	<p><i>Вводная часть</i></p> <p>Ходьба с опорой на зрительные ориентиры. Бег, догоняя катящиеся предметы. Общеразвивающие упражнения. Комплекс № 1.</p> <p><i>Основная часть</i></p> <p>Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Прыжки в высоту.</li> <li>➤ Перелезание через валик.</li> <li>➤ Бросание мяча двумя руками снизу.</li> </ul> <p>Игровое упражнение «Перелезь через бревно»</p> <p><i>Заключительная часть</i></p> <p>Спокойная ходьба, сопровождаемая дыхательными упражнениями, в течение 1.5 мин.</p>	С.Ю. Федорова Планы физкультурных занятий в ясельных группах Стр. 49	<p><b>В январе понадобятся:</b></p> <p>мячи малые, обручи, платочки, стульчики, дуги, веревка, игрушки (мишка, лиса), ленты, гимнастическое бревно, гимнастические скамейки, гимнастические палки, погремушки.</p>
	12		Повтор		
34	15		<p><i>Вводная часть</i></p> <p>Ходьба с опорой на зрительные ориентиры. Бег, за воспитателем, от воспитателя. Общеразвивающие упражнения. Комплекс № 1.</p> <p><i>Основная часть</i></p> <p>Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Подпозание под дугу.</li> <li>➤ Подпрыгивание до игрушки, находящейся выше поднятых рук ребенка.</li> <li>➤ Прокатывание мяча одной и двумя руками под дугу.</li> </ul> <p>Игровое упражнение «Пройди по дорожке»</p> <p><i>Заключительная часть</i></p> <p>Ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 1.5 мин.</p>	С.Ю. Федорова Планы физкультурных занятий в ясельных группах Стр. 49	

35	17	<p><i>Вводная часть</i> Ходьба с опорой на зрительные ориентиры. Бег, догоня катящиеся предметы. Общеразвивающие упражнения. Комплекс № 1.</p> <p><i>Основная часть</i> Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Перепрыгивание через веревку, лежащую на полу.</li> <li>➤ Бросание мяча двумя руками снизу.</li> <li>➤ Подлезание под веревку.</li> </ul> <p>Игровое упражнение «Прокати мяч».</p> <p><i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1.5 мин.</p>	С.Ю. Федорова Планы физкультурных занятий в ясельных группах Стр. 50	
	19	Повтор		
36	22	<p><i>Вводная часть</i> Ходьба с опорой на зрительные ориентиры. Бег в различных направлениях. Общеразвивающие упражнения. Комплекс № 1.</p> <p><i>Основная часть</i> Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Прыжки на двух ногах на месте с подпрыгиванием до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка.</li> <li>➤ Проползание в вертикально стоящий обруч с захватом впереди стоящей игрушки.</li> <li>➤ Ловля мяча, брошенного воспитателем.</li> </ul> <p>Игровое упражнение «Лови мяч».</p> <p><i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1.5 мин.</p>	С.Ю. Федорова Планы физкультурных занятий в ясельных группах Стр. 51	
37	24	<p><i>Вводная часть</i> Ходьба по кругу, взявшись за руки. Бег в различных направлениях. Общеразвивающие упражнения. Комплекс № 2.</p> <p><i>Основная часть</i> Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Подпрыгивание до игрушки, находящейся выше поднятых</li> </ul>	С.Ю. Федорова Планы физкультурных занятий в ясельных группах Стр. 51	

			<p>рук ребенка.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Подползание под веревку с захватом впереди стоящей игрушки.</li> <li>➤ Бросание мяча двумя руками снизу.</li> </ul> <p>Игровое упражнение «Через ручеек».</p> <p><i>Заключительная часть</i></p> <p>Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1.5 мин.</p>		
38	26		<p><i>Вводная часть</i></p> <p>Ходьба по кругу, взявшись за руки. Бег, догоняя катящиеся предметы. Общеразвивающие упражнения. Комплекс № 2.</p> <p><i>Основная часть</i></p> <p>Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Прыжки на двух ногах, сопровождающиеся небольшим продвижением вперед.</li> <li>➤ Перелезание через валик.</li> <li>➤ Перебрасывание малого мяча через ленту, натянутую на уровне груди ребенка.</li> </ul> <p>Игровое упражнение «Брось мяч».</p> <p><i>Заключительная часть</i></p> <p>Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1.5 мин.</p>	С.Ю. Федорова Планы физкультурных занятий в ясельных группах Стр. 52	
39	29		<p><i>Вводная часть</i></p> <p>Ходьба приставными шагами вперед, в стороны. Бег в различных направлениях. Общеразвивающие упражнения. Комплекс № 2.</p> <p><i>Основная часть</i></p> <p>Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Подпрыгивание до ладони воспитателя, находящейся выше поднятых рук ребенка, слегка продвигаясь вперед.</li> <li>➤ Подползание под скамейку.</li> <li>➤ Перебрасывание малого мяча через веревку, натянутую на уровне груди ребенка.</li> </ul> <p>Игровое упражнение «Лови мяч».</p>	С.Ю. Федорова Планы физкультурных занятий в ясельных группах Стр. 52	

			<i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1.5 мин.		
40	31		<i>Вводная часть</i> Ходьба по кругу, взявшись за руки. Бег, догоняя катящиеся предметы. Общеразвивающие упражнения. Комплекс № 2. <i>Основная часть</i> Основные движения <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Перепрыгивание через веревку, лежащую на полу.</li> <li>➤ Подползание в заданном направлении.</li> </ul> Игровое упражнение «Через ручеек». <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1.5 мин.	С.Ю. Федорова Планы физкультурных занятий в ясельных группах Стр. 53	
			<b>ФЕВРАЛЬ</b>		
	2	<b>Задачи на февраль:</b> воспитывать умение самостоятельно действовать; формировать основные жизненно важные движения; обеспечивать закаливание организма детей.	Повтор 40		<b>В феврале понадобятся:</b> мячи, обручи, кубики, мягкие модули, дуги, веревка, гимнастическая доска, валик, гимнастические палки, горка, игрушки небольшого размера, скамейка, погремушка, бубен, воротца.
41	5		<i>Вводная часть</i> Ходьба со сменой направления движения. Бег между двумя линиями. Общеразвивающие упражнения. Комплекс № 1. <i>Основная часть</i> Основные движения <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (от игрушки к игрушке).</li> <li>➤ Проползание в два вертикально стоящих обруча.</li> <li>➤ Скатывание мяча с горки, скатывание вслед за ним.</li> </ul> Игровое упражнение «Скати с горки». <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1.5 мин.	С.Ю. Федорова Планы физкультурных занятий в ясельных группах Стр. 55	
42	7		<i>Вводная часть</i> Ходьба со сменой направления движения. Бег между двумя линиями. Общеразвивающие упражнения. Комплекс № 1. <i>Основная часть</i>	С.Ю. Федорова Планы физкультурных занятий в	

		<p>Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Прыжки на двух ногах с мячом в руках.</li> <li>➤ Проползание заданного расстояния, прокатывая мяч перед собой.</li> <li>➤ Прокатывание мяча одной рукой между двумя игрушками.</li> </ul> <p>Игровое упражнение «Скати и догони».</p> <p><i>Заключительная часть</i></p> <p>Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1.5 мин.</p>	ясельных группах Стр. 55	
	9	Повтор 41 и 42		
43	12	<p><i>Вводная часть</i></p> <p>Ходьба со сменой направления движения. Бег в различных направлениях. Общеразвивающие упражнения. Комплекс № 1.</p> <p><i>Основная часть</i></p> <p>Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Подпрыгивание до двух игрушек, находящихся выше поднятых рук ребенка, слегка продвигаясь вперед.</li> <li>➤ Подползание под двумя скамейками, стоящими рядом.</li> <li>➤ Ловля мяча, брошенного воспитателем.</li> </ul> <p>Игровое упражнение «Пройди по мостику».</p> <p><i>Заключительная часть</i></p> <p>Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1.5 мин.</p>	С.Ю. Федорова Планы физкультурных занятий в ясельных группах Стр. 56	
44	14	<p><i>Вводная часть</i></p> <p>Ходьба со сменой направления движения. Бег в различных направлениях. Общеразвивающие упражнения. Комплекс № 1.</p> <p><i>Основная часть</i></p> <p>Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Подползание под гимнастическую палку, расположенную на высоте 50 см от пола.</li> <li>➤ Прокатывание двух мячей поочередно (двумя руками), под дугу.</li> <li>➤ Прыжки с продвижением вперед с мячом в руках.</li> </ul>	С.Ю. Федорова Планы физкультурных занятий в ясельных группах Стр. 57	

			Игровое упражнение «Пройди по дорожке». <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1.5 мин.		
	16		Повтор 43 и 44		
45	19		<i>Вводная часть</i> Ходьба, перешагивая через предметы. Бег между двумя линиями. Общеразвивающие упражнения. Комплекс № 2. <i>Основная часть</i> Основные движения <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Перепрыгивание через веревку (или гимнастическую палку), лежащую на полу, на двух ногах.</li> <li>➤ Подползание под гимнастическую палку, расположенную на высоте 50 см от пола.</li> <li>➤ Прокатывание двух мячей поочередно правой и левой рукой.</li> </ul> Игровое упражнение «Проползи в воротца». <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1.5 мин.	С.Ю. Федорова Планы физкультурных занятий в ясельных группах Стр. 57	
46	21		<i>Вводная часть</i> Ходьба с опорой на зрительные ориентиры. Бег в различных направлениях. Общеразвивающие упражнения. Комплекс № 2. <i>Основная часть</i> Основные движения <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Подпрыгивание до погремущек, висящих выше поднятых рук ребенка.</li> <li>➤ Подползание под скамейку.</li> <li>➤ Бросание мяча двумя руками снизу.</li> </ul> Игровое упражнение «Попрыгай как мячик». <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1.5 мин.	С.Ю. Федорова Планы физкультурных занятий в ясельных группах Стр. 58	

47	26		<p><i>Вводная часть</i> Ходьба со сменой направления движения. Бег между двумя линиями. Общеразвивающие упражнения. Комплекс № 2.</p> <p><i>Основная часть</i> Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Подпрыгивание до ладони воспитателя, Находящейся выше поднятых рук ребенка, слегка продвигаясь вперед.</li> <li>➤ Подползание в вертикально стоящий обруч и в воротца с захватом мяча.</li> <li>➤ Прокатывание мяча двумя руками и одной рукой друг другу, между предметами.</li> </ul> <p>Игровое упражнение «Прокати мяч и догони его».</p> <p><i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1.5 мин</p>	С.Ю. Федорова Планы физкультурных занятий в ясельных группах Стр. 58	
48	28		<p><i>Вводная часть</i> Ходьба, перешагивая через предметы. Бег между двумя линиями. Общеразвивающие упражнения. Комплекс № 2.</p> <p><i>Основная часть</i> Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Подползание под веревку.</li> <li>➤ Бросание мяча двумя руками снизу.</li> </ul> <p>Игровое упражнение «Через ручеек».</p> <p><i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1.5 мин.</p>	С.Ю. Федорова Планы физкультурных занятий в ясельных группах Стр. 59	
			МАРТ		
49	1	<b>Задачи на март:</b> побуждать к двигательной активности; учить разнообразно действовать с	<p><i>Вводная часть</i> Ходьба, огибая предметы. Бег между двумя линиями, не наступая на них. Общеразвивающие упражнения. Комплекс № 1.</p> <p><i>Основная часть</i> Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Бросание мяча воспитателю.</li> </ul>	С.Ю. Федорова Планы физкультурных занятий в ясельных группах Стр. 61	<b>В марте понадобятся:</b> мячи малые, обручи, флажки, скамейки, дуги, веревки,

		мячом; обеспечивать укрепление здоровья детей.	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Проползание заданного расстояния.</li> <li>➤ Перепрыгивание через веревку, лежащую на полу.</li> </ul> Игровое упражнение «Перешагни через палку». <i>Заключительная часть</i> Ходьба, с дыхательными упражнениями, в течение 1.5 мин.		гимнастические палки, бревно, лестница-стремянки, гимнастическая доска, горка, кубики, воротца
50	4		<i>Вводная часть</i> Ходьба, огибая предметы. Бег за воспитателем, от воспитателя. Общеразвивающие упражнения. Комплекс № 1. <i>Основная часть</i> Основные движения <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Проползание заданного расстояния до предмета.</li> <li>➤ Прыжки на двух ногах с места как можно дальше.</li> <li>➤ Катание мяча между предметами.</li> </ul> Игровое упражнение «Мой веселый, звонкий мяч». <i>Заключительная часть</i> Ходьба, с дыхательными упражнениями, в течение 1.5 мин.	С.Ю. Федорова Планы физкультурных занятий в ясельных группах Стр. 61	
	6		Повтор		
51	11		<i>Вводная часть</i> Ходьба со сменой характера движения в соответствии с указанием педагога. Бег между двумя линиями, не наступая на них. Общеразвивающие упражнения. Комплекс № 1. <i>Основная часть</i> Основные движения <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Прыжки на двух ногах с места как можно дальше.</li> <li>➤ Перелезание через бревно.</li> <li>➤ Бросание мяча двумя руками воспитателю.</li> </ul> Игровое упражнение «Перепрыгни через ручеек». <i>Заключительная часть</i> Ходьба, с дыхательными упражнениями, в течение 1.5 мин.	С.Ю. Федорова Планы физкультурных занятий в ясельных группах Стр. 62	
52	13		<i>Вводная часть</i> Ходьба со сменой характера движения в соответствии с указанием педагога. Бег между двумя линиями, не наступая на них. Общеразвивающие упражнения. Комплекс № 1.	С.Ю. Федорова Планы физкультурных занятий в	

			<p><i>Основная часть</i>          Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Прыжки на двух ногах с места как можно дальше.</li> <li>➤ Перелезание через бревно.</li> <li>➤ Прокатывание мячей двумя руками в произвольном направлении..</li> </ul> <p>Игровое упражнение «Пройди по дорожке».</p> <p><i>Заключительная часть</i>          Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1.5 мин.</p>	ясельных группах Стр. 62	
	15		Повтор		
53	18		<p><i>Вводная часть</i>          Ходьба, огибая предметы. Бег за воспитателем, от воспитателя. Общеразвивающие упражнения. Комплекс № 2.</p> <p><i>Основная часть</i>          Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Влезание на лестницу-стремянку (попытки).</li> <li>➤ Прыжки на двух ногах как можно дальше.</li> <li>➤ Прокатывание мячей двумя руками друг другу в произвольном направлении.</li> </ul> <p>Игровое упражнение «Курочка-хохлатка».</p> <p><i>Заключительная часть</i>          Ходьба, с дыхательными упражнениями, в течение 1.5 мин.</p>	С.Ю. Федорова Планы физкультурных занятий в ясельных группах Стр. 63	
54	20		<p><i>Вводная часть</i>          Ходьба, огибая предметы. Бег между двумя линиями, не наступая на них. Общеразвивающие упражнения. Комплекс № 2.</p> <p><i>Основная часть</i>          Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Перелезание через бревно.</li> <li>➤ Прыжки на двух ногах как можно дальше.</li> <li>➤ Прокатывание мяча одной рукой (правой и левой поочередно) воспитателю.</li> </ul> <p>Игровое упражнение «Пройди по дорожке».</p>	С.Ю. Федорова Планы физкультурных занятий в ясельных группах Стр. 63	

			<i>Заключительная часть</i> Ходьба, с дыхательными упражнениями, в течение 1.5 мин.		
	22		Повтор 53 и 54		
55	25		<i>Вводная часть</i> Ходьба со сменой характера движения в соответствии с указанием педагога. Бег за воспитателем, от воспитателя. Общеразвивающие упражнения. Комплекс № 2. <i>Основная часть</i> Основные движения <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Перепрыгивание через веревочку (или гимнастическую палку), лежащую на полу, на двух ногах.</li> <li>➤ Проползание заданного расстояния до ориентира.</li> <li>➤ Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу.</li> </ul> Игровое упражнение «Перешагни через ручеек». <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1.5 мин.	С.Ю. Федорова Планы физкультурных занятий в ясельных группах Стр. 64	
56	27		<i>Вводная часть</i> Ходьба, огибая предметы. Бег за воспитателем, от воспитателя. Общеразвивающие упражнения. Комплекс № 2. <i>Основная часть</i> Основные движения <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Прыжки на двух ногах с места как можно дальше.</li> <li>➤ Бросание мяча двумя руками в паре с воспитателем.</li> </ul> Игровое упражнение «Курочка-хохлатка». <i>Заключительная часть</i> Ходьба, с дыхательными упражнениями, в течение 1.5 мин.	С.Ю. Федорова Планы физкультурных занятий в ясельных группах Стр. 64	
			АПРЕЛЬ		
57	1	<b>Задачи на апрель:</b> способствовать психофизическому развитию детей;	<i>Вводная часть</i> Ходьба с перешагиванием веревки (палки), приподнятой на высоту 5-15 см.. Бег между двумя линиями, не наступая на них. Общеразвивающие упражнения. Комплекс № 1. <i>Основная часть</i>	С.Ю. Федорова Планы физкультурных занятий в ясельных	<b>В апреле понадобятся:</b> мячи малые, обручи, флажки, скамейки, дуги,

		<p>формировать умение ориентироваться в пространстве; обеспечивать закаливание организма детей.</p>	<p>Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка</li> <li>➤ Подползание под веревку.</li> <li>➤ Прокатывание мяча одной и двумя руками.</li> </ul> <p>Игровое упражнение «Мишки идут по лесу».</p> <p><i>Заключительная часть</i></p> <p>Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1.5 мин.</p>	<p>группах Стр. 67</p>	<p>веревка, гимнастические палки, бревно, лестница-стремянка, платочки, стульчики, бубен, свисток, игрушки небольшого диаметра.</p>
58	3		<p><i>Вводная часть</i></p> <p>Ходьба со сменой характера движения в соответствии с указанием педагога. Бег со сменой направления движения в соответствии с указанием педагога. Общеразвивающие упражнения. Комплекс № 1.</p> <p><i>Основная часть</i></p> <p>Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Подползание под дугу.</li> <li>➤ Прыжки с места на двух ногах как можно дальше.</li> <li>➤ Прокатывание мяча одной и двумя руками под дугу.</li> </ul> <p>Игровое упражнение «Мишки идут по лесу».</p> <p><i>Заключительная часть</i></p> <p>Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1.5 мин.</p>	<p>С.Ю. Федорова Планы физкультурных занятий в ясельных группах Стр. 67</p>	
	5		<p>Повтор</p>		
59	8		<p><i>Вводная часть</i></p> <p>Ходьба с перешагиванием веревки (палки), приподнятой на высоту 5-15 см. Бег со сменой направления движения в соответствии с указаниями педагога. Общеразвивающие упражнения. Комплекс № 1.</p> <p><i>Основная часть</i></p> <p>Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка.</li> </ul>	<p>С.Ю. Федорова Планы физкультурных занятий в ясельных группах Стр. 68</p>	

			<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Подползание в вертикально стоящий обруч.</li> <li>➤ Прокатывание мяча между предметами.</li> </ul> <p>Игровое упражнение «Курочка-хохлатка».</p> <p><i>Заключительная часть</i></p> <p>Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1.5 мин.</p>		
60	10		<p><i>Вводная часть</i></p> <p>Ходьба с перешагиванием веревки (палки), приподнятой на высоту 5-15 см. Бег между двумя линиями, не наступая на них.</p> <p>Общеразвивающие упражнения. Комплекс № 1.</p> <p><i>Основная часть</i></p> <p>Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Прыжки на двух ногах на месте с подпрыгиванием до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка.</li> <li>➤ Проползание под гимнастическую скамейку с захватом впереди стоящей игрушки.</li> <li>➤ Прокатывание мяча одной рукой, бег за мячом.</li> </ul> <p>Игровое упражнение «Мишки идут по лесу».</p> <p><i>Заключительная часть</i></p> <p>Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1.5 мин.</p>	С.Ю. Федорова Планы физкультурных занятий в ясельных группах Стр. 68	
	12		Повтор		
61	15		<p><i>Вводная часть</i></p> <p>Ходьба со сменой характера движения в соответствии с указанием педагога. Бег со сменой направления движения в соответствии с указанием педагога. общеразвивающие упражнения. Комплекс № 2.</p> <p><i>Основная часть</i></p> <p>Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Подпрыгивание до игрушки, находящейся выше поднятых рук ребенка.</li> <li>➤ Подползание под веревку (высота 30-40 см) с захватом стоящей впереди игрушки.</li> </ul>	С.Ю. Федорова Планы физкультурных занятий в ясельных группах Стр. 69	

			<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Катание мяча между предметами.</li> </ul> <p>Игровое упражнение «Попади в воротца».</p> <p><i>Заключительная часть</i></p> <p>Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1.5 мин.</p>		
62	17		<p><i>Вводная часть</i></p> <p>Ходьба со сменой характера движения в соответствии с указанием педагога. Бег между двумя линиями, не наступая на них.</p> <p>Общеразвивающие упражнения. Комплекс № 2.</p> <p><i>Основная часть</i></p> <p>Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Перепрыгивание через две параллельные линии.</li> <li>➤ Перелезание через бревно.</li> <li>➤ Прокатывание мяча между предметами.</li> </ul> <p>Игровое упражнение «Попади в воротца».</p> <p><i>Заключительная часть</i></p> <p>Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1.5 мин.</p>	С.Ю. Федорова Планы физкультурных занятий в ясельных группах Стр. 69	
	19		Повтор		
63	22		<p><i>Вводная часть</i></p> <p>Ходьба с перешагиванием веревки (палки), приподнятой на высоте 5-15 см. Бег со сменой направления движения в соответствии с указаниями педагога. Общеразвивающие упражнения. Комплекс № 2.</p> <p><i>Основная часть</i></p> <p>Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Перепрыгивание через две параллельные линии.</li> <li>➤ Влезание на лестницу-стремянку с помощью взрослого (попытка).</li> <li>➤ Прокатывание мяча одной и двумя руками между предметами.</li> </ul> <p>Игровое упражнение «Мишки идут по лесу».</p> <p><i>Заключительная часть</i></p>	С.Ю. Федорова Планы физкультурных занятий в ясельных группах Стр. 70	

			Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1.5 мин.		
64	24		<p><i>Вводная часть</i> Ходьба со сменой характера движения в соответствии с указаниями педагога. Бег между двумя линиями, не наступая на них. Общеразвивающие упражнения. Комплекс № 2.</p> <p><i>Основная часть</i> Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Проползание в вертикально стоящий обруч.</li> <li>➤ Прокатывание мяча в произвольном направлении.</li> </ul> <p>Игровое упражнение «Попади в воротца».</p> <p><i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1.5 мин.</p>	С.Ю. Федорова Планы физкультурных занятий в ясельных группах Стр. 70	
	26		Повтор		
			МАЙ		
65	3	<b>Задачи на май:</b> воспитывать умение действовать самостоятельно; формировать основные жизненно важные движения; обеспечивать закаливание организма детей.	<p><i>Вводная часть</i> Ходьба с перешагиванием веревки (палки) на высоту 5-15 см. Бег медленный – до 80 м. Общеразвивающие упражнения. Комплекс № 1.</p> <p><i>Основная часть</i> Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Прыжки с продвижением вперед (от игрушки к игрушке).</li> <li>➤ Проползание в два вертикально стоящих обруча.</li> <li>➤ Скатывание мяча с горки и скатывание вслед за ним.</li> </ul> <p>Игровое упражнение «Мой веселый, звонкий мяч».</p> <p><i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1.5 мин.</p>	С.Ю. Федорова Планы физкультурных занятий в ясельных группах Стр. 73	<b>В мае понадобятся:</b> мячи малые, обручи, кубики, скамейки, мягкие модули, дуги, веревки, гимнастические палки, бревно, лестница-стремянки, корзина, гимнастическая
66	6		<p><i>Вводная часть</i> Ходьба, огибая предметы. Бег медленный – до 80 м. Общеразвивающие упражнения. Комплекс № 1.</p> <p><i>Основная часть</i></p>	С.Ю. Федорова Планы физкультурных занятий в	доска, горка, игрушки, погремушки.

			<p>Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Прыжки на двух ногах с места как можно дальше.</li> <li>➤ Влезание на стремянку с помощью взрослого (попытки).</li> <li>➤ Прокатывание мяча одной рукой между двумя игрушками.</li> </ul> <p>Игровое упражнение «Мой веселый, звонкий мяч».</p> <p><i>Заключительная часть</i></p> <p>Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1.5 мин.</p>	ясельных группах Стр. 73	
67	8		<p><i>Вводная часть</i></p> <p>Ходьба с перешагиванием веревки (палки) на высоту 5-15 см. Бег медленный – до 80 м. Общеразвивающие упражнения. Комплекс № 1.</p> <p><i>Основная часть</i></p> <p>Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Подпрыгивание до двух игрушек, находящихся выше поднятых рук ребенка, слегка продвигаясь вперед</li> <li>➤ Подползание под две скамейки, стоящие рядом.</li> <li>➤ Прокатывание двух мячей поочередно (двумя руками) между предметами.</li> </ul> <p>Игровое упражнение «Перешагни через ручеек».</p> <p><i>Заключительная часть</i></p> <p>Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1.5 мин.</p>	С.Ю. Федорова Планы физкультурных занятий в ясельных группах Стр. 74	
68	13		<p><i>Вводная часть</i></p> <p>Ходьба, огибая предметы. Бег медленный – до 80 м. Общеразвивающие упражнения. Комплекс № 2.</p> <p><i>Основная часть</i></p> <p>Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Проползание под гимнастическую палку, расположенную на высоте 50 см от пола.</li> <li>➤ Прокатывание мяча одной рукой под дугу.</li> <li>➤ Прыжки как можно дальше с мячом в руках.</li> </ul> <p>Игровое упражнение «Мой веселый, звонкий мяч».</p>	С.Ю. Федорова Планы физкультурных занятий в ясельных группах Стр. 74	

			<i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1.5 мин.		
69	15		<i>Вводная часть</i> Ходьба с перешагиванием веревки (палки) на высоту 5-15 см. Бег непрерывный – 30-40 секунд. Общеразвивающие упражнения. Комплекс № 2. <i>Основная часть</i> Основные движения <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Перелезание через бревно.</li> <li>➤ Перепрыгивание через веревку, лежащую на полу.</li> <li>➤ Прокатывание двух мячей поочередно правой и левой рукой в произвольном направлении.</li> </ul> Игровое упражнение «Попади в воротца». <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1.5 мин.	С.Ю. Федорова Планы физкультурных занятий в ясельных группах Стр. 75	
70	17		<i>Вводная часть</i> Ходьба, огибая предметы. Бег непрерывный – 30-40 секунд. Общеразвивающие упражнения. Комплекс № 2. <i>Основная часть</i> Основные движения <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Перепрыгивание через веревку, лежащую на полу.</li> <li>➤ Подползание под скамейку.</li> <li>➤ Бросание мяча взрослому.</li> </ul> Игровое упражнение «Попади в воротца». <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1.5 мин.	С.Ю. Федорова Планы физкультурных занятий в ясельных группах Стр. 75	
	3 – 4 нед.		ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА		

## Развернутое планирование физкультурных занятий во второй младшей группе «Сказка»

№ зан.	Дата	Задачи	Содержание	Литература	Оборудование
<b>СЕНТЯБРЬ</b>					
<b>ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА</b>					
	1-2 нед.				
1	19	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	<p><b>I часть.</b> Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении за воспитателем. Подвижные игры «Пойдем в гости», «Дождик пошел»</p> <p><b>II часть.</b> Ходьба между двумя линиями (расстояние 25 см)</p> <p>Подвижная игра «Бегите ко мне!»</p> <p><b>III часть.</b> Ходьба стайкой за воспитателем в обход зала.</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 24	Шнуры (рейки), игрушка (мишка или кукла).
2	21	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте.	<p><b>I часть.</b> Ходьба и бег всей группой за воспитателем.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения без предметов. Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Прыжки на двух ногах на месте (2-3 раза);</li> <li>• Бег по залу (Игровое задание «Птички»).</li> </ul> <p><b>III часть.</b> Игровое задание «Найдем птичку».</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 25	Игрушечные мишка и птичка, кукла, мяч большого диаметра.
3	26	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с мячом. Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Прокатывание мячей;</li> <li>• Подвижная игра «Кот и воробышки».</li> </ul> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 27	Мячи большого диаметра (по количеству детей), шнур.
4	28	Развивать ориентировку в	<p><b>I часть.</b> Ходьба и бег по кругу.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с кубиками.</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные	Кубики (в 2 раза больше количества

		пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазанье под шнур.	Основные виды движений: ползание с опорой на ладони и колени; Подвижная игра «Быстро в домик». III часть. Игра «Найдем жучка».	занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 28	детей), стойки (2 шт.), шнуры, погремушки, гимнастические скамейки, игрушечный жучок.
3 нед.	22	Закреплять ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях, совершенствовать игровые упражнения с мячом.	Игровые упражнения с мячом: прокати мяч, броски вперед и т.д. Игры с бегом «Догоните меня», «Бегите ко мне».	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 30	
4 нед.	29	Закреплять ходьбу по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	Игровые упражнения на равновесие – «Пойдем по мостику». Подвижные игры с мячом и прыжками.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 30	
<b>ОКТАБРЬ</b>					
5	3,5	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	I часть. Ходьба в колонне по одному. II часть. Общеразвивающие упражнения. Основные виды движений: • упражнение в сохранении равновесия «Пойдем по мостику»; • прыжки; • подвижная игра «Догони мяч». III часть. Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 31	Гимнастические доски (2 шт.), шнуры (2 шт.), мячи (по количеству детей).
6	10,12	Упражнять в прыжках	I часть. Ходьба и бег по кругу.	Л.И.Пензулаева	Бубен, плоские

		с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	<p>II часть. Общеразвивающие упражнения. Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• прыжки из обруча в обруч;</li> <li>• прокатывание мяча друг другу (игра «Прокати мяч»);</li> <li>• бег по залу в разных направлениях (игра «Ловкий шофер»).</li> </ul> <p>III часть. Игровое задание «Машины поехали в гараж».</p>	Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 32	обручи из фанеры (картона), мячи большого диаметра (в 2 раза меньше количества детей), картонные рули (по количеству детей), красный и зеленый флажки.
7	17,19	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, в рассыпную, по залу. II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом. Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• прокатывание мячей в прямом направлении (игровое упражнение «Быстрый мяч»);</li> <li>• ползание между предметами, не задевая их (игровое упражнение «Проползи — не задень»);</li> <li>• подвижная игра «Зайка серый умывается».</li> </ul> <p>III часть. Игра «Найдем зайку».</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 33	Мячи (по количеству детей), кубики (кегли), шнур, набивные мячи (8-10 шт.), обручи (2 шт.), игрушечный зайчик.
8	24,26	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; бег по кругу с поворотом. II часть. Общеразвивающие упражнения на стульчиках. Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ползание «Крокодильчики» (ползание под шнур, натянутый на высоте 50 см от пола);</li> <li>• упражнение в сохранении равновесия «Пробеги — не задень» (ходьба и бег между предметами (5—6 шт.), положенными в одну линию на расстоянии 50 см друг от друга);</li> <li>• подвижная игра «Кот и воробышки».</li> </ul> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному за самым</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 35	Шнур, стойки (2 шт.), кубики (кегли, 10 -12 шт.).

			ЛОВКИМ «КОТОМ».		
1 нед.	6	Совершенствовать ловкость в игровых заданиях с мячом.	Игровые упражнения «Мышки», «Цыплята» (высота шнура 50-60 см); с мячом – докати мяч до кегли. Подвижные игры «Мой веселый звонкий мяч», «Поймай комара», «Бегите ко мне».	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 37	
2 нед.	13	Продолжать развивать прыжки с приземлением на полусогнутые ноги.	Игровые упражнения «Пойдем по мостику», «Побежим по дорожке», «Попрыгаем, как зайки». Подвижные игры «Поезд», «Кот и воробышки», «Найди свой домик».	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 37	
3 нед.	20	Совершенствовать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	Игровые упражнения: прыжки – «перепрыгнем канавку»; с мячом «докати до кегли», «чей мяч дальше!» Подвижные игры «Поезд», «Найдем игрушку».	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 37	
4 нед.	27	Продолжать упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	Игровые упражнения с мячом – катание мячей друг другу, «Прокати мяч по дорожке». Прыжки с продвижением вперед. Подвижные игры «Поймай комара», «Догони мяч», «По мостику», «Наседка и цыплята».	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 37	
<b>НОЯБРЬ</b>					
9	31,2	Упражнять детей в равновесии при	I часть. Игровое здание «Веселые мышки». Ходьба в колонне по одному. Бег.	Л.И.Пензулаева Физкультурные	Ленточки (в 2 раза больше количества

		<p>ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.</p>	<p>II часть. Общеразвивающие упражнения с ленточками. Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• упражнение в сохранении равновесия «В лес по тропинке» (ходьба в умеренном темпе сначала по одной доске, затем по другой, положенным параллельно друг другу (ширина 25 см, длина 2—3 м);</li> <li>• прыжки на двух ногах «Зайки — мягкие лапочки»;</li> <li>• подвижная игра «Ловкий шофер».</li> </ul> <p>III часть. Игра «Найдем зайчонка».</p>	<p>занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 38</p>	<p>детей), гимнастические доски (2 шт.), картонные рули (по количеству детей), красный и зеленый флажки, игрушечный зайчик.</p>
10	7,9	<p>Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий, прыжках из обруча в обруч; учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер.</p>	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, широким свободным шагом. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с обручем. <i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• прыжки «Через болото»;</li> <li>• прокатывание мячей «Точный пас»;</li> <li>• подвижная игра «Мыши в кладовой».</li> </ul> <p><b>III часть.</b> Игра «Где спрятался мышонок?».</p>	<p>Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 39</p>	<p>Обручи (по количеству детей), плоские картонные обручи (8-10 тшт.), шнуры, мячи (в 2 раза меньше количества детей), веревка, игрушечный мышонок.</p>
11	14,16	<p>Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.</p>	<p><b>I часть.</b> Игровое упражнение «Твой кубик» (ходьба и бег по кругу). <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения. Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• игровое задание с мячом «Прокати — не задень» (прокатывание мяча между предметами);</li> <li>• игровое упражнение «Проползи — не задень» (ползание на четвереньках (с опорой на ладони и колени) между предметами, не задевая их);</li> <li>• игровое задание «Быстрые жучки» (ползание);</li> <li>• подвижная игра «По ровненькой дорожке».</li> </ul> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному или игра малой</p>	<p>Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 41</p>	<p>Кубики (по количеству детей), мячи среднего диаметра (по количеству детей).</p>

			подвижности (по выбору детей).		
12	21,23	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному с выполнением задания, бег в колонне по одному.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с флажками.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ползание (игровое задание «Паучки»);</li> <li>• упражнение в сохранении равновесия;</li> <li>• подвижная игра «Поймай комара».</li> </ul> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному за «комаром».</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 43	Флажки (в 2 раза больше количества детей), гимнастические доски (2 шт.), шнуры, кубики (2 шт.), палочка, веревка, вырезанный из картона комар.
13	28,30	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с кубиками</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• игровое упражнение в сохранении равновесия «Пройди — не задень» (ходьба между кубиками, расставленными в две линии на расстоянии 40 см друг от друга);</li> <li>• прыжки на двух ногах (игровое упражнение «Лягушки-попрыгушки»);</li> <li>• подвижная игра «Коршун и птенчики».</li> </ul> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному. Игра «Найдем птенчика».</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 45	Кубики (в 2 раза больше количества детей), шнур, игрушечный птенчик.
1 нед.	3	Совершенствовать лазание под предмет.	Игровые упражнения: лазание под дугу; с мячом – «Прокати мяч и доползи», «Прокати мяч и догони»; равновесие – «Пробеги по мостику». Подвижные игры «Мыши в кладовой», «Поезд», «По ровненькой дорожке».	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 45	
2	10	Продолжать развивать	Игровые упражнения: равновесие – ходьба из обруча в	Л.И.Пензулаева	

нед.		координацию движений.	обруч; прыжки – «Перепрыгни из ямки в ямку» Подвижные игры «Наседка и цыплята», «Догони мяч».	Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 45	
3 нед.	17	Совершенствовать приземление на полусогнутые ноги.	Игровые упражнения: прыжки – до кубика, до обруча, до игрушки; с мячом – «Прокати мяч до кегли и сбей её». Подвижные игры «Поймай комара», «Кот и мыши», «Найди свой домик».	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 45	
4 нед.	24	Продолжать упражнять детей в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер.	Игровые упражнения с мячом – катание мячей в парах. Подвижные игры «Поймай комара», «Пузырь», «Зайка серый умывается».	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 45	
<b>ДЕКАБРЬ</b>					
14	5,7	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, ходьба врассыпную, бег врассыпную. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с мячом. Основные виды движений: <b>I часть.</b> Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку или мат; <b>II часть.</b> Прокатывание мячей друг другу. Подвижная игра «Найди свой домик».	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 47	
15	12,14	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя;	<b>I часть.</b> Ходьба и бег в колонне по одному. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с кубиками. <i>Основные виды движений:</i> прокатывание мяча между предметами, расположенными	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду.	

		в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазанье под дугу.	в 50—60 см друг от друга (игровое задание «Не упусти!»); • ползание под дугу «Проползи — не задень» (высота 50 см); подвижная игра «Лягушки». <b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Найдем лягушонка».	Вторая младшая группа Стр. 49	
16	19,21	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре и сохранении равновесия при ходьбе по доске.	I часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег враспынную. II часть. Общеразвивающие упражнения на стульчиках. Основные виды движений: • ползание по доске с опорой на ладони и колени (игровое упражнение «Жучки на бревнышке»); • упражнение в сохранении равновесия. Ходьба по доске в умеренном темпе боком приставным шагом (игровое упражнение «Пройдем по мостику»); Подвижная игра «Птица и птенчики». III часть. Игра малой подвижности «Найдем птенчика».	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 51	
1 нед.	1	Совершенствовать умение группироваться при лазанье под дугу.	Игровые упражнения: подлезание – «Пролезть в норку», равновесие – «пройти по дорожке», с мячом – «Прокати и догони мяч». Подвижные игры: «Найди свой домик», «Бегите ко мне».	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 52	
2 нед.	8	Продолжать упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве.	Игровые упражнения на равновесие, прыжки из обруча в обруч. Подвижные игры: «Наседка и цыплята», «Пузырь», «Воробышки и кот».	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 52	
3 нед.	15	Продолжать упражнять в ходьбе и беге с выполнением	Игровые упражнения: прыжки – спрыгивание со скамейки; с мячом - прокатывание между предметами, друг другу, в прямом направлении.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в	

		заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.	Подвижные игры с прыжками и бегом.	детском саду. Вторая младшая группа Стр. 52	
4 нед.	22	Совершенствовать умение группироваться при лазанье под дугу.	Игровые упражнения: подлезание – «Пролезть в норку», равновесие – «пройти по дорожке», с мячом – «Прокати и догони мяч». Подвижные игры: «Найди свой домик», «Бегите ко мне».	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 52	
<b>ЯНВАРЬ</b>					
17	9,11	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	I часть. Ходьба в колонне по одному. II часть. Общеразвивающие упражнения с платочками. Основные виды движений: • упражнение в сохранении равновесия «Пройди — не упади» (ходьба по доске (ширина 15 см) в умеренном темпе, свободно балансируя руками; • прыжки на двух ногах с приземлением на полусогнутые ноги «Из ямки в ямку»; • подвижная игра «Коршун и цыплята». III часть. Игра малой подвижности «Найдем цыпленка?».	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 53	Платочки (по количеству детей), гимнастические доски (ширина 15 см), плоские обручи из плотного картона (10-12 шт.), шнур, игрушечный цыпленок.
18	16,18	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге враспынную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	I часть. Игровое упражнение «На полянке». Ходьба по периметру зала и враспынную по всей «полянке», бег враспынную. II часть. Общеразвивающие упражнения с обручем. Основные виды движений: • прыжки на двух ногах между предметами, расположенными на расстоянии 50 см друг от друга; прокатывание мяча между предметами (игровое упражнение «Зайки-прыгуны»); III часть. Ходьба в колонне по одному.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 55	Кубики (кегли), обручи (по количеству детей), кубики (набивные мячи, 8-10 шт.), большая корзина, мячи большого диаметра (по количеству детей), шнур.

19	23,25	Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений.	<p>I часть. Ходьба и бег вокруг кубиков.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с кубиком.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• прокатывание мяча друг другу (игровое упражнение «Прокати — поймай»);</li> <li>• ползание на четвереньках с опорой на ладони и стопы (игровое упражнение «Медвежата»);</li> <li>• подвижная игра «Найди свой цвет».</li> </ul> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 56	Кубики (по количеству детей), по одному кубику трех цветов, мячи большого диаметра (в 2 раза меньше количества детей), шнур.
20	30,1	Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	<p>I часть. «Лягушки и бабочки». Ходьба в колонне по одному, бег в колонне по одному в обе стороны.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения. Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ползание под дугу, не касаясь руками пола;</li> <li>• упражнение в сохранении равновесия «По тропинке» (ходьба по доскам-«тропинкам» (ширина 20 см), свободно балансируя руками;</li> <li>• подвижная игра «Лохматый пес».</li> </ul> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 59	Бубен, дуги (6-8 шт.), гимнастические доски (ширина 20 см, 2 шт.).
1 нед.	12	Совершенствовать прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	Игровые упражнения: ползание, не касаясь руками пола; ходьба по доске; катание мячей друг другу в прямом направлении; прыжки через шнур, из обруча в обруч. Подвижные игры с бегом, прыжками.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 61	
2 нед.	19	Продолжать упражнять детей в ходьбе колонной по	Упражнения: ходьба по доске, прыжки со скамейки, прыжки на месте. С мячом - катание в ворота; в прямом направлении, вокруг предметов.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в	

		одному, беге враспынную.	Подвижные игры: «Лохматый пёс», «Наседка и цыплята», «Найди свой домик».	детском саду. Вторая младшая группа Стр. 61	
3 нед.	26	Продолжать упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге враспынную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	Игровые упражнения: прыжки, продвигаясь вперед; прыжки со скамейки; прыжки вокруг предметов. Подвижные игры: «Найди свой цвет», «Воробышки и кот», «Пузырь».	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 61	
<b>ФЕВРАЛЬ</b>					
21	6,8	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.	I часть. Ходьба и бег по кругу, выложенному кольцами. II часть. Общеразвивающие упражнения с кольцом. Основные виды движений: •упражнение в сохранении равновесия «Перешагни — не наступи» (перешагивание попеременно правой и левой ногой через шнуры (расстояние между шнурами 30 см); • прыжки из обруча в обруч без паузы (игровое упражнение «С пенька на пенек»); • подвижная игра «Найди свой цвет». III часть. Игра малой подвижности по выбору детей.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 62	Кольца от колцеброса (по количеству детей), шнуры (косички, 10-12 шт.), плоские обручи (10-12 шт.), кубики разных цветов (3 шт.).
22	13,15	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги;	I часть. Ходьба в колонне по одному, бег, высоко поднимая колени, обычный бег. II часть. Общеразвивающие упражнения с малым обручем. Основные виды движений: • прыжки на полусогнутых ногах (игровое	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа	Малые обручи (по количеству детей), гимнастическая скамейка, мячи (по количеству детей), набивные мячи (8-10

		развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.	упражнение «Веселые воробышки»); • прокатывание мяча между набивными мячами, подталкивая его двумя руками (игровое упражнение «Ловко и быстро!»); III подвижная игра «Воробышки в гнездышках».	Стр. 63	шт.), обручи большого диаметра (3-4 шт.), игрушечный воробышек.
23	20,22	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола.	I часть. Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры попеременно правой и левой ногой. Бег враспынную. II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом. Основные виды движений: • бросание мяча через шнур двумя руками, подлезание под шнур в группировке, не касаясь руками пола; • подвижная игра «Воробышки и кот». III часть. Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 65	Шнуры, мячи (по количеству детей), стойки (2 шт.), шнуры (3 шт.).
24	27,29	Упражнять в ходьбе и беге враспынную; упражнять в умении группироваться в лазанье под дугу; повторить упражнение в равновесии.	I часть. Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя переход на ходьбу враспынную, затем на бег враспынную. II часть. Общеразвивающие упражнения. Основные виды движений: • лазанье под дугу в группировке «Под дугу»; • упражнение в сохранении равновесия (ходьба по доске); • подвижная игра «Лягушки» (прыжки). III часть. Игра «Найдем лягушонка».	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 67	Дуги (6-8 шт.), гимнастические доски (2 шт.), шнур, игрушечный лягушонок.
1 нед.	2	Продолжать совершенствовать ползание под шнур, не касаясь руками пола.	Игровые упражнения: подлезание, не касаясь руками пола; ходьба по доске; катание мячей в прямом направлении. Подвижные игры: «Мышки», «Поезд», «Найди свой цвет».	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 68	

2 нед.	9	Продолжать упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги.	Игровые упражнения: равновесие, ходьба по скамейки, перешагивание через кубики. Подвижные игры: «Наседка и цыплята», «Лохматый пес», «Найди свой цвет».	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 68	
3 нед.	16	Продолжать упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; совершенствовать бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер.	Игровые упражнения: прыжки - из ямки в ямку, через шнуры; катание мячей друг другу, в прямом направлении. Подвижные игры: «По ровненькой дорожке», «Лягушки», «Поймай снежинку».	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 68	
<b>МАРТ</b>					
25	5,7	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.	I часть. Ходьба по кругу, бег по кругу в умеренном темпе. II часть. Общеразвивающие упражнения с кубиком. Основные виды движений: • ходьба по доске боком приставным шагом (игровое упражнение «Ровным шагом»); • прыжки между предметами змейкой, продвигаясь вперед на двух ногах (игровое упражнение «Змейка»); • подвижная игра «Кролики». III часть. Ходьба в колонне по одному.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 69	Кубики (по количеству детей), гимнастическая доска, шнур, стойки (2 шт.).
26	12,14	Упражнять в ходьбе и беге враспынную; разучить прыжки в длину с места;	I часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную. II часть. Общеразвивающие упражнения. Основные виды движений:	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду.	Шнуры (веревки), мячи большого диаметра ( в 2 раза меньше количества

		развивать ловкость при прокатывании мяча.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• прыжки в длину с места (игровое упражнение «Через канавку»);</li> <li>• катание мячей друг другу (игровое упражнение «Точно в руки»);</li> <li>• подвижная игра «Найди свой цвет».</li> </ul> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	Вторая младшая группа Стр. 71	детей), обручи (3 шт.), кубики разных цветов (3 шт.).
27	19,21	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному. Ходьба высоко поднимая колени. Бег в колонне по одному, помахивая руками, как крылышками.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками;</li> <li>• Ползание на повышенной опоре;</li> <li>• Подвижная игра «Зайка серый умывается»</li> </ul> <p>III часть. Игра «Найдем зайку?»</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 73	Мячи (по количеству детей), большая корзина (короб), гимнастические скамейки (2 шт.), игрушечный зайка.
28	26,28	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	<p>I часть. Ходьба и бег между предметами, поставленными по двум сторонам зала.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ползание на четвереньках с опорой на ладони;</li> <li>• Упражнение в сохранении равновесия;</li> <li>• Подвижная игра «Автомобили»</li> </ul> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 74	Кубики (кегли, набивные мячи, 10-12 шт.), гимнастическая скамейка (высота 25 см), обручи (по количеству детей), по одному флажку красного, зеленого и желтого цвета.
1 нед.	1	Продолжать развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Продолжать	Игровые упражнения: подлезание – лазание под шнур; прыжки – перепрыгивание через шнуры; равновесие – перешагивание через шнуры. Подвижные игры: «Наседка и цыплята», « Кролики», « Поймай комара».	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая	

		упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.		группа Стр. 76	
2 нед.	15	Продолжать развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Совершенствовать броски мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.	Игровые упражнения: равновесие – ходьба по шнуру, лежащему прямо, ходьба по скамейки; метание – перебрасывание мяча друг другу, катание мяча. Подвижные игры: «Найди свой домик», «Зайка серый умывается», «Лягушки».	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 76	
3 нед.	22	Продолжать упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.	Игровые упражнения: прыжки через шнур; прыжки с высоты; метание – игры с мячом, бросание вверх и ловля его двумя руками; лазание – подлезание на четвереньках с опорой на ладони и колени. Равновесие – ходьба с различными положениями рук. Подвижные игры: «Кролики», «Лягушки», «Лохматый пес».	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 76	
4 нед.	29	Продолжать упражнять в ходьбе и беге враспынную; закреплять прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.	Игровые упражнения: лазание под шнур, ползание по скамейки; равновесие – ходьба и бег по дорожке, по скамейке; прыжки из обруча в обруч; метание мяча. Подвижные игры: «По ровненькой дорожке», «Поезд», «Птица, птенчики».	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 76	

<b>АПРЕЛЬ</b>					
29	2,4	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	<p>I часть. Ходьба вокруг кубиков. Бег.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения на скамейке с кубиком.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение в сохранении равновесия</li> <li>• Прыжки на двух ногах через шнуры</li> <li>• Подвижная игра «Тишина»</li> </ul> <p>III часть. Игра «Найдем лягушонка».</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 77	Кубики (в 2 раза больше количества детей), гимнастическая скамейка (высота 20 см), шнуры, игрушечный лягушонок.
30	9,11	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному. Бег враспынную.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с косичкой.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Прыжки из кружка в кружок с приземлением на полусогнутые ноги;</li> <li>• Прокатывание мячей</li> <li>• Подвижная игра «По ровненькой дорожке».</li> </ul> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 78	Косички (короткие шнуры, по количеству детей), обручи ( диаметр 50 см, по количеству детей), мячи ( в 2 раза меньше количества детей).
31	16,18	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками;</li> <li>• Ползание по гимнастической скамейке;</li> <li>• Подвижная игра «Мы топаем ногами».</li> </ul> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 80	Мячи (по количеству детей), кубики (кегли, набивные мячи).
32	23,25	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному. Бег в умеренном темпе с подскоками.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с обручем.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ползание на ладонях и коленях между предметами;</li> <li>• Упражнение в сохранении равновесия;</li> <li>• Подвижная игра «Огуречик, огуречик».</li> </ul> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 82	Обручи (по количеству детей), кубики (набивные мячи (8-10 шт.), гимнастические скамейки (2 шт.), шнур.

		ходьбе на повышенной опоре.			
1 нед.	5	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Закрепить упражнения в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Игровые упражнения: ползание под шнур; прыжки – перепрыгивание через шнур; метание – бросание мячей, шишек вдаль, через шнуры. Подвижные игры: «Кролики», «Поймай комара», «Найди свой цвет».	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 83	
2 нед.	12	Совершенствовать ходьбу с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; продолжать упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Игровые упражнения: равновесие – ходьба по скамейки, перешагивая через шнуры, кубики; прокатывание мяча между предметами; в прямом направлении; лазанье по доске на четвереньках; ползание под дугу. Подвижные игры: «Поезд», «Воробышки и кот», «Лягушки».	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 83	
3 нед.	19	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Продолжать упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Игровые упражнения: прыжки через шнуры, с заборчика; лазание – проползание между кеглями, кубиками; равновесие – ходьба по гимнастической скамейке. Подвижные игры: «Воробышки и кот», «Кролик и сторож», «Найди свой цвет».	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 83	

4 нед.	26	Продолжать упражнять в ходьбе и беге враспынную; закреплять прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.	Игровые упражнения: лазание под шнур, ползание по скамейки; равновесие – ходьба и бег по дорожке, по скамейке; прыжки из обруча в обруч; метание мяча. Подвижные игры: «По ровненькой дорожке», «Поезд», «Птица, птенчики».	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 83	
<b>МАЙ</b>					
33	2	Повторить ходьбу и бег враспынную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках.	I часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег враспынную. Общеразвивающие упражнения II часть. общеразвивающие упражнения с кольцом. Основные виды движений: • Упражнение в сохранении равновесия; • Прыжки через шнуры Подвижная игра «Мыши в кладовой» III часть. Игра «Где спрятался мышонок»	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 84	Кольца от кольцеброса (по количеству детей), гимнастические скамейки (2 шт.), шнуры (4-5 шт.), веревка.
34	7	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.	I часть. Ходьба в колонне по одному между предметами. II часть. общеразвивающие упражнения Основные виды движений: с мячом • Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги • Прокатывание мяча друг другу Подвижная игра «Воробышки и кот». III часть. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 86	Кубики (8-10 шт.), набивные мячи (8-10 шт.), мячи (по количеству детей), гимнастическая скамейка, мяч.
35	14,16	Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловле его; ползание по	I часть. Ходьба в колонне по одному. Бег враспынную, помахивая руками, как крылышками, ходьба враспынную. II часть. общеразвивающие упражнения с флажками. Основные виды движений: • Броски мяча вверх и ловля его двумя руками; • Ползание по скамейки Подвижная игра «Огуречик, огуречик».	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 87	Флажки (в 2 раза больше количества детей), мячи (в 2 раза меньше количества детей), короб, гимнастические

		гимнастической скамейке.	III часть. Ходьба в колонне по одному.		скамейки (2 шт.).
1 нед.	3	Повторение с детьми упражнений, освоенных на занятиях. Особое внимание уделяется игровым упражнениям с мячом, подвижным играм.	Подвижные игры : «Поезд», «Воробышки и кот», «Лягушки», «Кролики», «Поймай комара», «Найди свой цвет», «Огуречик, огуречик».	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 90	
2 нед.	10	Повторение с детьми упражнений, освоенных на занятиях. Особое внимание уделяется игровым упражнениям с мячом, подвижным играм.	Подвижные игры: «Мы топаем ногами», «Найдем лягушонка», «Найди свой домик», «Зайка серый умывается», «Лягушки», «Наседка и цыплята», «Кролики», « Поймай комара».	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 90	
3 нед.	17	Повторение с детьми упражнений, освоенных на занятиях. Особое внимание уделяется игровым упражнениям с мячом, подвижным играм.	Подвижные игры: «Автомобили», «По ровненькой дорожке», «Поезд», «Птица, птенчики», «Кролики», «Лягушки», «Лохматый пес», «Найди свой цвет», «Воробышки и кот» , «Пузырь».	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 90	
	3-4 нед.		ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА		

## Развернутое планирование физкультурных занятий с детьми средней группы «Незабудки»

№ Зан.	Дата	Задачи	Содержание	Литература	Оборудование
		<b>СЕНТЯБРЬ</b>			
	1-2 нед.	<b>МОНИТОРИНГ</b>			
1	11	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании.	<p><b>I часть.</b> Построение в шеренгу, проверка равнения.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения без предметов.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнения в равновесии — ходьба и бег между двумя линиями (ширина 15 см, длина 3 м). При ходьбе руки на пояс. В беге руки произвольно, свободно балансируют (в чередовании).</li> <li>• Прыжки — подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом вправо и влево в чередовании с небольшой паузой.</li> </ul> <p>Подвижная игра «Найди себе пару».</p> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком над головой.</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр.19	Шнуры (квадраты), бубен, кубики (кегли), платочки двух цветов (по количеству детей).
2	14	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; в прыжках на двух ногах.	<p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ходьба между двумя линиями (ширина 20 см); бег (в чередовании).</li> <li>• Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до кубика (кегли), на расстояние 3—4 м.</li> </ul>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 21	Шнуры (квадраты), бубен, кубики (кегли), платочки двух цветов (по количеству детей).

3	12 (улица)	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному и врассыпную; в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками.	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; ходьба и бег врассыпную. <b>II часть.</b> <i>Игровые упражнения.</i> «Не пропусти мяч». «Не задень». Подвижная игра «Автомобили». <b>III часть.</b> Игра «Найдем воробышка».	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 21	Мячи большого диаметра (3-4 шт.), кубики, картонный руль, шнуры, флажки, игрушечный воробышек.
4	18	Учить энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.	<b>I часть.</b> Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя. Переход на бег. Ходьба и бег в чередовании. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с флажками. <i>Основные виды движений</i> • «Достань до предмета» — подпрыгивание на месте на двух ногах (3—4 прыжка, пауза, прыжки). • Прокатывание мячей друг другу (расстояние 2 м); способ — стойка на коленях, сидя на пятках. Подвижная игра «Самолеты». <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 22	Флажки (в 2 раза больше количества детей), мячи (в 2 раза меньше количества детей), Стойки (2 шт.), шнур, ленточки, кубики.
5	21	Учить энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.	<i>Основные виды движений</i> • Прыжки на двух ногах вверх — «Достань до предмета». • Прокатывание мячей друг другу. • Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 5 м).	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 24	Флажки (в 2 раза больше количества детей), мячи (в 2 раза меньше количества детей), Стойки (2 шт.), шнур, ленточки, кубики.
6	19 (улица)	Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, на носках; учить катать обруч друг другу; упражнять в прыжках.	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, на носках по сигналу воспитателя; бег между кеглями, поставленными в одну линию на расстоянии 0,5 м одна от другой, бег врассыпную. <b>II часть.</b> <i>Игровые упражнения.</i> «Прокати обруч». «Вдоль дорожки». Подвижная игра «Найди себе пару». <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 24	Кегли, обручи (в 2 раза меньше количества детей), шнуры (4 шт.), кубики (2шт.), платочки.

7	25	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2—3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному между двумя линиями; бег врассыпную (повторить 2—3 раза в чередовании). Бег врассыпную.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с мячом. <i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Прокатывание мяча друг другу двумя руками (исходное положение — стойка на коленях). Расстояние между шеренгами 2 м.</li> <li>• Ползание под шнур, не касаясь руками пола (высота от уровня пола 50 см).</li> </ul> <p>Подвижная игра «Огуречик, огуречик...».</p> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках, с различными положениями рук в чередовании с обычной ходьбой.</p>	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 25	Мячи (по количеству детей), большая корзина (короб), стойки (2 шт.), шнур.
8	28	Упражнять детей в прокатывании мяча, лазанье под дугу.	<p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.</li> <li>• Лазанье под дугу (сгруппироваться «в комочек» и пройти под дугой, не задевая верхнего края).</li> <li>• Прыжки на двух ногах между кубиками (кеглями), поставленными в один ряд на расстоянии 0,5 м один от другого. Дистанция 3—4 м.</li> </ul>	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 27	Мячи (по количеству детей), большая корзина (короб), стойки (2 шт.), шнур.
9	26 (улица)	Упражнять в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам площадки; повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками. Упражнять в прыжках, развивая точность приземления.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному в обход предметов, поставленных по углам площадки. Бег врассыпную; по сигналу остановиться и принять какую-либо позу. Ходьба и бег повторяются в чередовании.</p> <p><b>II часть.</b> <i>Игровые упражнения:</i> «Мяч через сетку», «Подбрось – поймай», «Кто быстрее добежит до кубика».</p> <p><i>Подвижная игра:</i> «Воробышки и кот».</p> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 29	Стойки (2 шт.), сетка (шнур), мячи большого диаметра (по количеству детей), кубики.
<b>ОКТАБРЬ</b>					

13	2	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному; ходьба с перешагиванием через шнуры (расстояние между шнурами 40 см). Перешагивание (перепрыгивание) в беге (расстояние между шнурами 60 см).</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с косичкой (или с коротким шнуром). <i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке. Руки на пояс, на середине присесть, руки в стороны, встать, пройти до конца скамейки и сойти, не спрыгивая.</li> <li>• Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета (кубик, кегля), на расстояние 3 м.</li> </ul> <p>Подвижная игра «Кот и мыши».</p> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному на носках, как мышки, за «котом».</p>	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 35	Шнуры, косички (короткие шнуры по количеству детей), гимнастические скамейки (2 шт.), кубики (кегли, 2 шт.), рейки, шапочка кота.
14	5	Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках с продвижением вперед.	<p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.</li> <li>• Прыжки на двух ногах до косички, перепрыгнуть через нее. Дистанция 4 м.</li> </ul>	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 37	Шнуры, косички (короткие шнуры по количеству детей), гимнастические скамейки (2 шт.), кубики, мешочки с
15	3 (улица)	Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по дорожке (ширина 15—20 см); ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу. Ходьба и бег проводятся в чередовании.</p> <p><b>II часть.</b> <i>Игровые упражнения.</i> «Мяч через шнур (сетку)». «Кто быстрее доберется до кегли» (прыжки на двух ногах).</p> <p><b>III часть.</b> Подвижная игра «Найди свой цвет!».</p>	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 37	Стойки (2 шт.), шнуры, мячи большого диаметра, кегли (2 шт.), флажки 3-4 цветов.

16	16	Учить находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.	<p><b>I часть.</b> Построение в шеренгу. Ходьбе в колонне по одному. На следующую команду: «По местам!» занять свое место в шеренге. Ходьба враспынную и бег враспынную. Построение в три колонны.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения. <i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Прыжки — перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах.</li> <li>• Прокатывание мячей друг другу. Подвижная игра «Автомобили».</li> </ul> <p><b>III часть.</b> «Автомобили поехали в гараж» (в колонне по одному.)</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 38	Бубен, плоские обручи ((12-16 шт.), мячи, картонный руль, по одному флажку красного и зеленого цвета.
17	19	Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; в прокатывании мяча друг другу.	<p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (расстояние между обручами 0,25 м).</li> <li>• Прокатывание мяча между предметами (4—5 шт.; расстояние между предметами 1 м).</li> </ul>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 40	Бубен, плоские обручи ((12-16 шт.), мячи, картонный руль, по одному флажку красного и зеленого
18	17 (улица)	Упражнять в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.	<p><b>I часть.</b> Построение в колонну по одному, ходьба и бег в колонне по одному; по сигналу руки в стороны, на пояс; хлопки в ладоши. Бег на носках в чередовании с обычным бегом.</p> <p><b>II часть.</b> <i>Игровые упражнения.</i> «Подбрось — поймай». «Кто быстрее» (эстафета). Подвижная игра «Ловишки».</p> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 40	Мячи (по количеству детей), кубики (кегли (2 шт.)).
19	23	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через бруски, положенные на расстоянии 2 шагов ребенка. Бег враспынную. Ходьба и бег чередуются.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с мячом. <i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Прокатывание мяча в прямом направлении.</li> <li>• Лазанье под шнур, не касаясь руками пола.</li> </ul> <p>Подвижная игра «У медведя во бору».</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 41	Бруски, мячи (по количеству детей), стойки (2 шт.), шнур, флажок.

20	26	Упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.	<p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Лазанье под дугу.</li> <li>Прыжки на двух ногах через 4—5 линий.</li> <li>Подбрасывание мяча двумя руками. Бросание мяча вверх и ловля мяча двумя руками.</li> </ul>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 43	Бруски, мячи (по количеству детей), стойки (2 шт.), шнуры, дуги, обручи большого диаметра, флажок.
21	24 (улица)	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке; в прокатывании обручей, в прыжках с	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, по сигналу переход на ходьбу между кубиками, затем бег между предметами.</p> <p><b>II часть.</b> <i>Игровые упражнения.</i> «Прокати — не урони» (прокатывание обручей). «Вдоль дорожки». Подвижная игра «Цветные автомобили».</p> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному — «автомобили поехали в гараж».</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 43	Кубики, обручи (в 2 раза меньше количества детей), шнуры, картонные рули трех цветов, флажки тех же цветов.
22	30	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге враспынную. Повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.	<p><b>I часть.</b> Построение в шеренгу, проверка осанки равнения. Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег враспынную.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с кеглей.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ползание под дугу, не касаясь руками пола (3-4 раза).</li> <li>Упражнения в равновесии – ходьба по доске, положенной на пол, перешагивая через кубики (3-4 раза).</li> <li>Прыжки на двух ногах между набивными мячами (3-4 раза).</li> </ul> <p>Подвижная игра «Кот и мыши».</p> <p><b>III часть.</b> Игра «Угадай кто позвал?»</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 44	Кегли (по количеству детей), дуги (высота 50 см.), доска (ширина 15 см.), кубики, набивные мячи (4-5 шт.), шапочка кота.

24	31	Повторить ходьбу и бег колонной по одному. Упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, переход на ходьбу с высоким подниманием колен, руки на поясе – «как лошадки». Бег враспынную. Ходьба и бег проводятся в чередовании.</p> <p><b>II часть.</b> <i>Игровые упражнения.</i> «Подбрось – поймай», «Мяч в корзину», «Кто скорее по дорожке», «Лошадки».</p> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 47	Мячи среднего диаметра (по количеству детей), большие корзины (3 шт.), шнуры, вожжи (скакалки).
<b>НОЯБРЬ</b>					
25	2	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	<p><b>I часть.</b> Ходьба и бег между кубиками, поставленными по всему залу произвольно, не задевая друг друга и кубики.</p> <p><b>II часть.</b> <i>Общеразвивающие упражнения с кубиком.</i> <i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики (расстояние между кубиками 2 шага).</li> <li>• Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между кубиками, поставленными в ряд на расстоянии 0,5 м.</li> </ul> <p>Подвижная игра «Салки».</p> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Найди и промолчи».</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 49	Кубики (по количеству детей), гимнастические скамейки (2 шт.).
26	6	Упражнять в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе по повышенной опоре.	<p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны.</li> <li>• Прыжки на двух ногах через 5—6 линий (шнуров). Общая дистанция 3 м.</li> <li>• Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (диаметр мяча 20—25 см).</li> </ul>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 50	Кубики (по количеству детей), гимнастические скамейки (2 шт.), мешочки с песком (100 гр.), шнуры, мячи (диаметр 20-25 см. по количеству детей).

27	7 (улица)	Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьбе и беге «змейкой» между предметами; сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры. Повторить упражнение	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления по сигналу, ходьба между предметами (кубики, кегли), поставленными в один ряд, «Пробеги — не задень».</p> <p><b>II часть.</b> <i>Игровые упражнения.</i> «Не попадись». «Поймай мяч». Подвижная игра «Кролики».</p> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 51	Кубики (кегли), мячи среднего диаметра ( в 2 раза меньше количества детей), шнуры, обручи.
28	9	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу. Ходьба и бег врассыпную; ходьба на носках, «как мышки»; ходьба.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения без предметов. <i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Прыжки на двух ногах через 5—6 линий (шнуров).</li> <li>• Прокатывание мячей друг другу (исходное положение — стойка на коленях).</li> </ul> <p>Подвижная игра «Самолеты».</p> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному, впереди звено, победившее в игре «Самолеты».</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 52	Шнуры (5-6 шт.), мячи среднего диаметра (в 2 раза меньше количества детей), кубики (кегли) разных цветов (3 шт.).
29	13	Упражнять в прыжках; в прокатывании мяча.	<p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между предметами (кубики, набивные мячи). Дистанция 3 м.</li> <li>• Перебрасывание мяча друг другу (стоя в шеренгах на расстоянии 1,5 м) двумя руками снизу.</li> </ul>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 54	Шнуры (5-6 шт.), мячи среднего диаметра (в 2 раза меньше количества детей), кубики (кегли) разных цветов (3 шт.).
30	14 (улица)	Повторить ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагиванием; упражнение в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий для рук: на пояс, в стороны, за голову; ходьба и бег врассыпную.</p> <p><b>II часть.</b> <i>Игровые упражнения.</i> «Не попадись». «Догони мяч». Подвижная игра «Найди себе пару».</p> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 54	Мячи большого диаметра (по количеству детей), платочки двух цветов (по количеству детей).

31	16	Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя изменить направление (поворот кругом в движении); ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, руки на поясе; переход на обычную ходьбу, бег врассыпную.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с мячом. <i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Броски мяча о землю и ловля двумя руками.</li> <li>• Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.</li> </ul> <p>Подвижная игра «Лиса и куры».</p> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 55	Мячи (по количеству детей), гимнастическая скамейка.
32	20	Упражнять в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках.	<p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками после отскока.</li> <li>• Ползание в шеренгах в прямом направлении с опорой на ладони и ступни (дистанция 3 м).</li> <li>• Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в один ряд. Дистанция 3 м.</li> </ul>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 56	Мячи (по количеству детей), гимнастическая скамейка.
33	21 (улица)	Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между предметами, поставленными в одну линию (6—8 кубиков) на расстоянии 0,5 м один от другого, ходьба и бег врассыпную.</p> <p><b>II часть.</b> Игровые упражнения. «Не задень». «Передай мяч». «Догони пару».</p> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 57	Кубики (6-8 шт.), мяч большого диаметра (3-4 шт.).

34	23	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании на животе по гимнастической скамейке. Развивая силу и ловкость. Повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.	<p><b>I часть.</b> Ходьба и бег в колонне по одному. Ходьба и бег враспынную – по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу (повторить 2-3 раза).</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с флажками.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков скамейки (2-3 раза).</li> <li>• Упражнение в равновесии – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе.</li> </ul> <p>Подвижная игра. «Цветные автомобили».</p> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 58	Флажки (в 2 раза больше количества детей), гимнастическая скамейка, картонные рули трех цветов 9по количеству детей), флажки того же цвета.
35	27	Повторить упражнения на равновесие. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Поупражнять в прыжках.	<p><i>Основные виды движений.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение в равновесии – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом: на середине скамейки присесть, руки вынести вперед –вниз. Повторить 2 раза.</li> <li>• Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза)</li> <li>• Прыжки на двух ногах до кубика (или кегли) на расстояние 3 м. (2 раза).</li> </ul>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 59	Флажки (в 2 раза больше количества детей), картонные рули трех цветов (по количеству детей), флажки того же цвета, гимнастическая скамейка, кубики (кегли).
36	28 (улица)	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки. Развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, по сигналу изменить направление движения (вправо или влево). Ходьба и бег враспынную.</p> <p><b>II часть.</b> <i>Игровые упражнения.</i> «Пингвины», «Кто дальше бросит», «Самолеты».</p> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности по выбору детей.</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 60	Мешочек с песком (100 г.), кубики (кегли, набивные мячи).

37	30	Развивать внимание при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.	<p><b>I часть.</b> Ходьба и бег в колонне по одному, обозначая повороты на углах зала (ориентиры — кубики); ходьба и бег враспынную; по сигналу воспитателя перестроение в колонну по одному в движении с поиском своего места в колонне.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с платочком. <i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Равновесие — ходьба по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. Длина шнура 2 м.</li> <li>• Прыжки через 4—5 брусков, помогая себе взмахом рук (высота бруска 6 см).</li> </ul> <p>Подвижная игра «Лиса и куры».</p> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Найдем цыпленок».</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 62	Кубики (кегли, 4 шт.), платочки (по количеству детей), шнуры (длина 2 м., 2 шт.), бруски, гимнастическая скамейка, игрушечный цыпленок.
<b>ДЕКАБРЬ</b>					
38	4	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; в прыжках через препятствия.	<p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Равновесие — ходьба по шнуру, положенному по кругу (спину и голову держать прямо и соблюдать дистанцию друг от друга).</li> <li>• Прыжки на двух ногах через 5—6 шнуров, положенных на расстоянии 40 см один от другого.</li> <li>• Прокатывание мяча между 4—5 предметами (кубики, набивные мячи), подталкивая его двумя руками снизу и не отпуская далеко от себя. Расстояние между предметами 1 м.</li> </ul>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 63	Кубики (кегли, 4 шт.), платочки (по количеству детей), шнуры (длина 2 м., 5-6 шт.), бруски (4-5 шт.), гимнастическая скамейка, мячи, кубики (набивные мячи, 4-5 шт.), игрушечный цыпленок.
39	5 (улица)	Упражнять в ходьбе и беге между сооружениями из снега; в умении действовать по сигналу воспитателя.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному между сооружениями из снега.</p> <p><b>II часть.</b> <i>Игровые упражнения.</i> «Веселые снежинки». «Кто быстрее до снеговика». «Кто дальше бросит».</p> <p><b>III часть.</b> Ходьба «змейкой» между снежками.</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 64	

40	7	Упражнять в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча между предметами.	<p><b>I часть.</b> Ходьба и бег в колонне по одному. Построение в шеренгу. Бег врассыпную.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с мячом.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку.</li> <li>• Прокатывание мяча между предметами.</li> </ul> <p>Подвижная игра «У медведя во бору».</p> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности.</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 65	Короб, мячи (диаметр 10-12 см, по количеству детей), скамейки (высота 20 см, 2 шт.), резиновая дорожка, кубики (кегли).
41	11	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча между предметами.	<p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Прыжки со скамейки (высота 25 см).</li> <li>• Прокатывание мячей между предметами.</li> <li>• Бег по дорожке (ширина 20 см).</li> </ul>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 67	Короб, мячи (диаметр 10-12 см, по количеству детей), скамейки (высота 20 см, 2 шт.), резиновая дорожка,
42	12 (улица)	Учить брать лыжи и переносить их на плече к месту занятий; упражнять в ходьбе ступающим шагом.	<p><b>I часть.</b> Разложить лыжи на снегу — справа одну, слева другую; закрепить ноги в лыжные крепления.</p> <p><b>II часть.</b> <i>Игровые упражнения.</i> «Пружинка» (поочередное поднимание ног и полуприседания). Ходьба на лыжах ступающим шагом (30 м).</p> <p><b>III часть.</b> Игра «Веселые снежинки».</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 67	Санки
43	14	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения без предметов.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 1,5 м (способ — двумя руками снизу).</li> <li>• Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.</li> </ul> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Где спрятался зайка?»</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 68	Короб (большая корзина), мячи большого диаметра (в 2 раза меньше количества детей), гимнастические скамейки (2 шт.), шнуры, обручи большого диаметра, игрушечный заяц.

44	18	Упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	<p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Перебрасывание мяча друг другу с расстояния 2 м (способ — двумя руками из-за головы, ноги в стойке на ширине плеч).</li> <li>• Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и стопы — «по-медвежьи». Дистанция 3-4 м.</li> <li>• Ходьба с перешагиванием через набивные мячи (две линии по 4—5 мячей), высоко поднимая колени, руки на поясе, не задевая мячи.</li> </ul>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 70	Короб (большая корзина), мячи большого диаметра (в 2 раза меньше количества детей), гимнастические скамейки (2 шт.), шнуры, обручи большого диаметра, игрушечный заяц.
45	19 (улица)	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; упражнять в метании на дальность снежков, развивая силу бросков.	<p><b>I часть.</b> Ходьба на лыжах скользящим шагом  <b>II часть.</b> Игровые упражнения «Кто дальше?» «Снежная карусель»  <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному между зимними постройками.</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 71	Санки, синий и красный флажки.
46	21	Упражнять в действии по заданию воспитателя в ходьбе и беге. Учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе. Повторить упражнения в равновесии.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег враспынную, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу. Ходьба и бег повторяются.  <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с кубиками.  <i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ползание по гимнастической доске на животе, хват рук с боков скамейки (2-3 раза).</li> <li>• Упражнение в равновесии – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за головой. В конце скамейки сойти, сделав шаг вниз (2-3 раза).</li> </ul> <p>Подвижная игра «Птички и кошка».  <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 72	Кубики (в 2 раза больше количества детей), гимнастическая доска (2 шт.), гимнастическая скамейка (2 шт.), шнур.
<b>ЯНВАРЬ</b>					

49	11	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами, поставленными врассыпную по всему залу.</p> <p>Ходьба между предметами, бег между кеглями, поставленными в одну линию вдоль одной стороны зала (в чередовании).</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с обручем.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Равновесие — ходьба по канату: пятки на канате, носки на полу, руки на поясе. Повторить 3—4 раза. Длина каната 2—2,5 м.</li> <li>• Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед вдоль каната и, перепрыгивая через него, справа и слева.</li> </ul> <p>Подвижная игра «Кролики».</p> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найдем воробышка!».</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 76	Кегли (кубики, набивные мячи), обручи (по количеству детей), канат, шнур, игрушечный воробышек.
50	15	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках, в подбрасывании мяча.	<p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Равновесие — ходьба по канату: носки на канате, пятки на полу, руки за головой.</li> <li>• Прыжки на двух ногах, перепрыгивание через канат справа и слева, продвигаясь вперед, помогая себе взмахом рук.</li> <li>• Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками, произвольно (дети свободно располагаются по залу) каждый в своем темпе.</li> </ul>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 78	Кегли (кубики, набивные мячи), обручи (по количеству детей), канат, шнур, игрушечный воробышек.
51	16 (улица)	Продолжать учить передвигаться на лыжах скользящим шагом; повторить игровые упражнения.	<p><b>I часть.</b> Показать правильную позу лыжника; обратить внимание на перекрестную работу рук и ног при ходьбе на лыжах.</p> <p><b>II часть.</b> <i>Игровые упражнения.</i> «Снежинки-пушинки». «Кто дальше».</p> <p><b>III часть.</b> Ходьба «змейкой» между предметами.</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 78	

52	18	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег врассыпную. Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с мячом. <i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Прыжки с гимнастической скамейки (высота 25 см).</li> <li>• Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 2 м (способ — двумя руками снизу).</li> </ul> <p>Подвижная игра «Найди себе пару».</p> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 79	Мячи (по количеству детей), гимнастические скамейки (высота 25 см, 2 шт.), мат, шнур, короб, платочки двух цветов (по количеству детей).
53	22	Упражнять в прыжках, в равновесии, в отбивании мяча о пол.	<p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Отбивание малого мяча одной рукой о пол 3—4 раза подряд и ловля его двумя руками.</li> <li>• Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, — прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе и так далее. Расстояние 3 м.</li> <li>• Равновесие — ходьба на носках между предметами, поставленными в ряд на расстоянии 0,4 м один от другого. Дистанция 3 м.</li> </ul>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 80	Мячи (по количеству детей), гимнастические скамейки (высота 25 см, 2 шт.), мат, шнур, короб, платочки двух цветов (по количеству детей).
54	23 (улица)	Закреплять навык скользящего шага, упражнять в беге и прыжках.	<p><b>I часть.</b> Небольшая пробежка без лыж (дистанция 10—12 м). Упражнения на лыжах: «пружинка» — поднимать и опускать поочередно правую, левую ногу с лыжей; «веер» — повороты вправо и влево вокруг пяток лыж. Ходьба по лыжне скользящим шагом на расстояние 30 м.</p> <p><b>II часть.</b> <i>Игровые упражнения.</i> «Снежная карусель». «Прыжки к елке».</p> <p><b>III часть.</b> Катание друг друга на санках.</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 81	Санки.

55	25	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их, ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. Развивать ловкость в упражнениях с мячом.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному змейкой, между предметами. Ходьба с перешагиванием через шнуры. Бег в рассыпную.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с косичкой.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Отбивание мяча об пол (10-12 раз).</li> <li>• Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни (2-3 раза).</li> </ul> <p>Подвижная игра «Лошадки».</p> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному в обход зала.</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 81	Кубики (кегли), Шнуры, косички (по количеству детей), мячи (по количеству детей), короб, гимнастические скамейки (2 шт.)
56	29	Упражнять в прокатывании мячей друг другу. Закрепить ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни.	<p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Прокатывание мячей друг другу в парах (или в двух шеренгах) с расстояния 2,5 м. (8-10 раз).</li> <li>• Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и ступни на расстояние 3 м. (2 раза).</li> <li>• Прыжки на двух ногах справа и слева от шнура, продвигаясь вперед. Дистанция 3 м. Повторить 2 раза.</li> </ul>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 83	Кубики (кегли), Шнуры, косички (по количеству детей), мячи (по количеству детей), короб, гимнастические скамейки (2 шт.)
57	30 (улица)	Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия, в метании снежков на дальность.	<p><b>I часть.</b> Дети встают вокруг снежной бабы и по сигналу воспитателя прыжками на двух ногах приближаются к ней. Затем поворачиваются кругом и шагом возвращаются на исходную позицию.</p> <p><b>II часть.</b> <i>Игровые упражнения</i> «Кто дальше бросит?», «Перепрыгни – не задень».</p> <p><b>III часть.</b> Катание друг друга на санках.</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 84	Санки
<b>ФЕВРАЛЬ</b>					

61	1	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; в прыжках.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между расставленными в одну линию предметами (расстояние между кеглями 2 шага); ходьба и бег врассыпную.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения. <i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке; на середине остановиться, поворот кругом, пройти дальше, сойти со скамейки (не прыгая).</li> <li>• Прыжки через бруски (высота бруска 10 см; расстояние между брусками 40 см).</li> </ul> <p>Подвижная игра «Котята и щенята».</p> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности.</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 88	Кегли (5-6 шт.), бубен, гимнастические скамейки (2 шт.), бруски (высота 10 см).
62	5	Упражнять в равновесии; в прыжках, в перебрасывании мячей друг другу.	<p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе.</li> <li>• Прыжки через шнур, положенный вдоль зала (длина шнура 3 м). Перепрыгивание справа и слева через шнур, продвигаясь вперед, используя энергичный взмах рук.</li> <li>• Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние 2 м) (броски двумя руками снизу).</li> </ul>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 89	Кегли (5-6 шт.), бубен, гимнастические скамейки (2 шт.), бруски (высота 10 см), набивные мячи, шнур (длина 3 м), мячи (в 2 раза меньше количества детей).
63	6 (улица)	Повторить метание снежков в цель, игровые задания на санках.	<p><b>I часть.</b> Ходьба вокруг санок в обе стороны, затем пауза и прыжки на двух ногах вперед (расстояние 3—4 м). По сигналу остановка, поворот кругом, прыжки вперед (расстояние не более 3 м).</p> <p><b>II часть.</b> <i>Игровые упражнения.</i> «Змейкой между санками». «Добрось до кегли».</p> <p><b>III часть.</b> Поочередное катание друг друга на санках.</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 90	Санки, кегли.

64	8	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по команде, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по команде. Бег врассыпную по всему залу.</p> <p><b>II часть.</b> <i>Общеразвивающие упражнения на стульях.</i> <i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Прыжки из обруча в обруч на двух ногах.</li> <li>• Прокатывание мячей между предметами.</li> </ul> <p>Подвижная игра «У медведя во бору».</p> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному с хлопком в ладоши на каждый четвертый счет.</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 91	Обручи (10-12 шт.), кубики (кегли, 8-10 шт.), короб, мячи большого размера (по количеству детей).
65	12	Упражнять в прыжках на двух ногах; в прокатывании мяча друг другу.	<p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Прыжки на двух ногах через 5—6 коротких шнуров, лежащих на полу (расстояние между шнурами 0,5 м).</li> <li>• Прокатывание мячей друг другу (расстояние 2,5 м) в шеренгах. Способ — стойка на коленях.</li> <li>• Ходьба на носках, руки на поясе, в чередовании с обычной ходьбой.</li> </ul>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 92	Обручи (10-12 шт.), кубики (кегли, 8-10 шт.), короб, мячи большого размера (по количеству детей), короткие шнуры (5-6 шт.).
66	13 (улица)	Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками.	<p><b>I часть.</b> Игровое упражнение «Метелица».</p> <p><b>II часть.</b> <i>Игровые упражнения.</i> «Покружись». «Кто дальше бросит».</p> <p><b>III часть.</b> Катание друг друга на санках.</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 93	Санки.
67	15	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному; по сигналу переход на ходьбу на носках, руки за голову; обычная ходьба, руки в стороны; переход на бег врассыпную. Ходьба и бег в чередовании.</p> <p><b>II часть.</b> <i>Общеразвивающие упражнения с мячом.</i> <i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Перебрасывание мячей друг другу.</li> <li>• Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.</li> </ul> <p>Подвижная игра «Воробышки и автомобиль».</p> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 93	Мячи (по количеству детей), гимнастическая скамейка (высота 20 см, 2 шт.), рейки (шнуры), кубики (2 шт.), картонный руль.

68	19	Упражнять в метании; в ползании на четвереньках, в прыжках.	<p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Метание мешочков в вертикальную цель — щит диаметром 50 см, правой и левой рукой (способ — от плеча).</li> <li>• Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.</li> <li>• Прыжки на двух ногах между предметами,</li> </ul>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 95	Мячи (по количеству детей), гимнастическая скамейка (высота 20 см, 2 шт.), рейки (шнуры), кубики (2 шт.), картонный руль, мешочки с песком (100 г)
69	20 (улица)	Упражнять детей в метании снежков на дальность, катании на санках с горки.	<p><b>I часть.</b> Дети расходятся по площадке и лепят 3-4 снежка. По команде воспитателя ребята занимают место в двух шеренгах – одна за другой на расстоянии двух шагов.</p> <p><b>II часть.</b> <i>Игровые упражнения</i> «Кто дальше бросит снежок?», «Найдем Снегурочку».</p> <p><b>III часть.</b> Катание на санках. Ходьба в колонне по одному между постройками.</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 95	Кукла, санки.
70	22	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения. Повторить ползание в прямом направлении.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному. Ходьба по команде. Ходьба и бег враспынную по всему залу, перестроение в ходьбе в колонну по одному.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками.</p> <p><i>Основные виды движений.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза).</li> <li>• Упражнение в равновесии – ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на пояс (2-3 раза).</li> </ul> <p>Подвижная игра «Перелет птиц».</p> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 96	Стойка, гимнастические палки (по количеству детей), гимнастические скамейки (2 шт.), набивные мячи.

71	26	Повторить ползание в прямом направлении. Упражнять детей в равновесии, прыжках на правой, левой ногах.	<p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни – «по-медвежьи» (2-3 раза).</li> <li>• Упражнять в равновесии – ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом: на середине скамейки присесть, руки вынести вперед; подняться и пройти дальше, в конце скамейки сделать шаг вперед – вниз, не прыгая (2-3 раза).</li> <li>• Прыжки на правой и левой ноге до кубика. Дистанция 2 м. Повторить 2-3 раза.</li> </ul>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 97	Стойка, гимнастические палки (по количеству детей), гимнастические скамейки (2 шт.), набивные мячи, кубики (2 шт.).
72	27 (улица)	Развивать ловкость и глазомер при метании снежков. Повторить игровые упражнения.	<p><b>I часть.</b> Ходьба по снежному валу, руки в стороны свободно балансируют, сойти, не прыгая (2-3 раза).  <b>II часть.</b> <i>Игровые упражнения</i> «Точно в цель», «Туннель», Катание друг друга на санках.  <b>III часть.</b> Игра «Найдем зайку».</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 98	Кубики (кегли), игрушечный заяц.

73	29	Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу. По сигналу поворот кругом в движении и продолжение ходьбы; переход на бег. Ходьба и бег в чередовании. Ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения без предметов.</p> <p><i>Основные виды движений.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ходьба на носках между предметами (расстояние между предметами 0,5 м).</li> <li>• Прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (дистанция 3 м).</li> </ul> <p>Подвижная игра «Перелет птиц».</p> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Найди и промолчи».</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 99	Кубики (8-10 шт.), шнур, гимнастические скамейки.
<b>МАРТ</b>					
74	4	Повторить упражнения в равновесии и прыжках.	<p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Равновесие — ходьба и бег по наклонной доске.</li> <li>• Прыжки на двух ногах через короткую скакалку.</li> </ul>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 101	Кубики (8-10 шт.), шнур, гимнастические скамейки, гимнастическая доска, короткие скакалки (по
75	5 (улица)	Развивать ловкость и глазомер при метании в цель; упражнять в беге; закреплять умение действовать по сигналу.	<p><b>I часть.</b> Игровое упражнение «Ловишки».</p> <p><b>II часть.</b> <i>Игровые упражнения.</i> «Быстрые и ловкие». «Сбей кеглю».</p> <p>Подвижная игра «Зайка беленький».</p> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найдем зайку».</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 101	Кегли, игрушечный заяц.

76	7	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег враспынную.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по команде воспитателя. Ходьба и бег враспынную.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с обручем.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Прыжки в длину с места.</li> <li>• Перебрасывание мячей через шнур.</li> </ul> <p>Подвижная игра «Бездомный заяц».</p> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 102	Обручи (по количеству детей), мячи (среднего диаметра, в 2 раза меньше, количества детей), стойки (2 шт.), шнур, мат.
77	11	Упражнять в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; в прокатывании мяча.	<p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Прыжки в длину с места.</li> <li>• Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы (расстояние от шнура 2 м) и ловля после отскока об пол.</li> <li>• Прокатывание мяча друг другу (исходное положение — сидя, ноги врозь) (расстояние 2 м).</li> </ul>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 104	Обручи (по количеству детей), мячи (среднего диаметра, в 2 раза меньше, количества детей).
78	12 (улица)	Упражнять в ходьбе, чередуя с прыжками, в ходьбе с изменением направления движения, в беге в медленном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, по сигналу перепрыгивание через 5—6 шнуров (расстояние между шнурами 40 см); по команде изменение направления движения. Бег в умеренном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой.</p> <p><b>II часть.</b> <i>Игровые упражнения.</i> «Подбрось — поймай». «Прокати — не задень». Подвижная игра «Лошадка».</p> <p><b>III часть.</b> «Угадай, кто кричит?».</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 104	Шнуры (5-6 шт.), мячи (по количеству детей).
79	14	Упражнять в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с выполнением заданий: ходьба на носках, ходьба в полуприсяде, руки на коленях; переход на обычную ходьбу.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с мячом.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Прокатывание мяча между предметами.</li> <li>• Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков.</li> </ul> <p>Подвижная игра «Самолеты».</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 105	Мячи (по количеству детей), кубики (набивные мячи, 10 шт.), гимнастические скамейки (2 шт.), короб.

80	18	Упражнять в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании	<b>Основные виды движений.</b> 1. Прокатывание мячей между предметами. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине, «Проползи – не урони». 3. Равновесие – ходьба по скамейке с мешочком на голове.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 107	Мячи (по количеству детей), кубики (набивные мячи, 10 шт.), гимнастические скамейки (2 шт.), короб, мешочек с песком.
81	19 (улица)	Упражнять детей в беге на выносливость; в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на одной ноге (правой и левой попеременно).	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному и бег в умеренном темпе (до 1 минуты). Переход на ходьбу. Ходьба между 4-5 предметами, стоящими на расстоянии 30 см друг от друга. Ходьба и бег чередуются. <b>II часть.</b> Игровые упражнения «На одной ножке вдоль дорожки», Брось через веревочку». Подвижная игра «Самолеты». <b>III часть.</b> Игра малой подвижности.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 107	Кубики (шнуры, 4-5 шт.), стойки (2 шт.), мячи (в 2 раза меньше количества детей).
82	21	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, с остановкой по сигналу воспитателя. Повторить ползание по скамейке «по-медвежь»; упражнения в равновесии и прыжках.	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег враспынную, по сигналу воспитателя остановиться. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с флажками. <i>Основные виды движений</i> • Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни (2 раза). • Упражнение в равновесии – ходьба боком приставным шагом, руки за голову по доске, положенной на пол. • Прыжки через 5-6 шнуров. Подвижная игра «Бездомный заяц». <b>III часть.</b> Игра «Найдем зайку». Ходьба в колонне по одному за ребенком, который первым нашел зайку.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 108	Флажки (в 2 раза больше количества детей), гимнастические скамейки (2 шт.), гимнастические доски (2 шт.), шнуры (5-6 шт.), обручи большого диаметра, игрушечный заяц.

83	25	Упражнять детей в лазании по гимнастической стенке; ходьбе по доске на носках; в прыжках на двух ногах.	<b>Основные виды движений</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Лазанье по гимнастической стенке и передвижение по третьей рейке. Затем спуск вниз (2 раза).</li> <li>Ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки на пояс (2 раза).</li> <li>Прыжки на двух ногах через шнуры (2 раза).</li> </ul>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 110	Флажки (в 2 раза больше количества детей), гимнастические скамейки (2 шт.), гимнастические доски (2 шт.), шнуры (5-6 шт.), обручи большого диаметра, игрушечный заяц.
84	26 (улица)	Упражнять детей в ходьбе попеременно широким и коротким шагом. Повторить упражнения с мячом.	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба широким шагом, в медленном темпе. Затем обычная ходьба и ходьба мелким, семенящим шагом. <b>II часть.</b> Игровые упражнения «Перепрыгни ручеек», Бег по дорожке, «Ловкие ребята». <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 110	Шнуры (6-8 шт.), мячи (по количеству детей).
85	28	Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках.	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, по сигналу переход к ходьбе с перешагиванием через бруски попеременно правой и левой ногой. Бег врассыпную. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения без предметов. <i>Основные виды движений</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>Равновесие — ходьба по доске, лежащей на полу, с мешочком на голове, руки в стороны.</li> <li>Прыжки на двух ногах через препятствия (высота 6 см; расстояние между предметами 40 см).</li> </ul> Подвижная игра «Пробеги тихо». <b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Угадай, кто позвал».	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 112	Бруски (высота 6 см, 6-8 шт.), гимнастические доски (2 шт.), мешочки с песком.

**АПРЕЛЬ**

86	1	Упражнять детей в равновесии; в прыжках на двух ногах через шнуры; метании мешочков.	<p><b>Основные виды движений</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение в равновесии – ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом с мешочком на голове (2-3 раза).</li> <li>• Прыжки на двух ногах через шнуры, лежащие на полу на расстоянии 50см один от другого (2-3 раза)</li> <li>• Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние до цели 2,5 м.</li> </ul>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 114	Бруски (высота 6 см, 6-8 шт.), гимнастические доски (2 шт.), мешочки с песком, шнуры.
87	2 (улица)	Упражнять детей в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне в прокатывании обручей; повторить упражнения с мячами.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную, по сигналу перестроение в колонну с нахождением своего места в ней.</p> <p><b>II часть.</b> <i>Игровые упражнения.</i> «Прокати и поймай». «Сбей булаву (кеглию)».</p> <p>Подвижная игра «У медведя во бору».</p> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности.</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 114	Обручи (в 2 раза меньше количества детей), кегли (5-6 шт.), мешочки с песком.
88	4	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге враспынную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы. Ходьба и бег враспынную.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с кеглей.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Прыжки в длину с места.</li> <li>• Метание мешочков в горизонтальную цель.</li> </ul> <p>Подвижная игра «Совушка».</p> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному, на носках, переход на обычный шаг.</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 115	Кегли (по количеству детей), мешочки с песком (в 2-3 раза больше количества детей), шнур, резиновая дорожка, корзины (обручи большого диаметра).
89	8	Упражнять в метании мячей в вертикальную цель; в прыжках в длину с места.	<p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Прыжки в длину с места — «Кто дальше прыгнет».</li> <li>• Метание мячей в вертикальную цель с расстояния 1,5 м способом от плеча.</li> <li>• Отбивание мяча одной рукой несколько раз подряд и ловля его двумя руками.</li> </ul>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 117	Кегли (по количеству детей), мешочки с песком (в 2-3 раза больше количества детей), шнур, резиновая дорожка, корзины (обручи большого диаметра), мячи.

90	9 (улица)	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в прыжках и подлезании; упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры.	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, по кругу, с поворотом в обратную сторону в движении по сигналу; ходьба и бег врассыпную. <b>II часть.</b> <i>Игровые упражнения.</i> «По дорожке». «Не задень» (лазанье под дугу). «Перепрыгни — не задень». Подвижная игра «Воробышки и автомобиль». <b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Найдем воробышка».	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 117	Шнуры, дуги, бруски, картонный руль, игрушечный воробышек.
91	11	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; в метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу. Бег. <b>II часть.</b> <i>Общеразвивающие упражнения с мячом.</i> <i>Основные виды движений</i> • Метание мешочков на дальность. • Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Подвижная игра «Совушка». <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 118	Мячи (по количеству детей), мешочки с песком (100 г, в 3 раза больше количества детей), гимнастические скамейки (2 шт.).
92	15	Упражнять в метании на дальность, в ползании, в прыжках.	<i>Основные виды движений</i> • Метание мешочков на дальность правой и левой рукой. • Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. • Прыжки на двух ногах, дистанция 3 м.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 120	Мячи (по количеству детей), мешочки с песком (100 г, в 3 раза больше количества детей), гимнастические скамейки (2 шт.).
93	16 (улица)	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя; в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному; врассыпную <b>II часть.</b> Игровые упражнения. «Успей поймать» «Подбрось - поймай» Подвижная игра «Догони пару». <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 120	Мячи (по количеству детей).

94	18	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную. Повторить упражнения в равновесии и прыжках.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную. Ходьба с заданиями. Ходьба и бег чередуются.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с косичкой.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение в равновесии – ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе (2-3 раза).</li> <li>• Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (2-3 раза).</li> </ul> <p>Подвижная игра «Птички и кошка».</p> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 121	Косички (по количеству детей), гимнастические доски (2 шт.), плоские обручи (5-6 шт.), веревка (шнур).
95	22	Упражнять детей в равновесии; прыжках на двух ногах.	<p><b>Основные виды движений</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение в равновесии – ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки на поясе. На середине скамейки присесть, вынести руки вперед, подняться и пройти дальше (2-3 раза).</li> <li>• Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в ряд на расстоянии 40 см один от другого.</li> </ul>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 123	Косички (по количеству детей), гимнастические доски (2 шт.), плоские обручи (5-6 шт.), веревка (шнур), кегли, гимнастические
96	23 (улица)	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в равновесии; перебрасывании мяча.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному: змейкой между 5-6 предметами, поставленными в один ряд; врассыпную, высоко поднимая колени. Бег врассыпную.</p> <p><b>II часть.</b> Игровые упражнения. «Пробеги – не задень» «Накинь кольцо» «Мяч через сетку» Подвижная игра «Догони пару».</p> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 123	Кубики (5-6 шт.), шнуры, фигурки животных, мячи (в 2 раза меньше количества детей).

97	25	Упражнять в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.	<p><b>I часть.</b> Ходьба и бег парами, ходьба и бег враспынную. Перестроение в три колонны.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ходьба по доске (ширина 15 см), лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс.</li> <li>• Прыжки в длину с места через 5—6 шнуров (расстояние между шнурами 30—40 см).</li> </ul> <p>Подвижная игра «Котята и щенята».</p> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности.</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 124	Гимнастическая доска, шнуры (5-6 шт.).
98	29	Повторить прыжки в длину с места, прокатывание мяча; упражнять в равновесии.	<p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше (руки на пояс, в стороны, за голову).</li> <li>• Прыжки в длину с места через шнуры (расстояние между шнурами 50 см).</li> <li>• Прокатывание мяча (большой диаметр) между кубиками «змейкой».</li> </ul>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 126	Гимнастическая доска, шнуры (5-6 шт.), мячи большого диаметра, кубики.
99	30	Упражнять в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; повторить игровые упражнения с мячом.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному; прыжки через бруски; ходьба и бег враспынную.</p> <p><b>II часть.</b> <i>Игровые упражнения.</i> «Достань до мяча». «Пробеги — не задень». Подвижная игра «Совушка».</p> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности.</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 126	Мяч, сетка, косички, кегли (6-8 шт.).
			<b>МАЙ</b>		

100	2	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. Ходьба и бег врассыпную по всему залу.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с кубиком. <i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Прыжки в длину с места через шнур.</li> <li>• Перебрасывание мячей друг другу.</li> </ul> <p>Подвижная игра «Котята и щенята».</p> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности по выбору детей.</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 90	Кубики (по количеству детей), шнуры, мячи среднего диаметра (в 2 раза меньше количества детей).
101	6	Упражнять в прыжках через короткую скакалку; в перебрасывании мячей, в метании.	<p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте.</li> <li>• Перебрасывание мячей друг другу в парах (двумя руками из-за головы) (дистанция 2 м).</li> <li>• Метание мешочков на дальность правой и левой рукой.</li> </ul>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 91	Кубики (по количеству детей), шнуры, мячи среднего диаметра (в 2 раза меньше количества детей, короткие скакалки, мешочки с песком (100
102	7 (улица)	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; ходьбе и бегу по кругу; повторить задания с бегом и прыжками.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу. Ходьба и бег врассыпную.</p> <p><b>II часть.</b> <i>Игровые упражнения.</i> «Попади в корзину». «Подбрось — поймай». Подвижная игра «Удочка».</p> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности.</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 91	Корзины (2-3 шт.), мешочки с песком (100 г, в 2-3 раза больше количества детей), мячи (по количеству детей).
103	13	Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному; по сигналу ходьба, высоко поднимая колени, руки на пояс (темп средний); бег врассыпную. Ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с палкой. <i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Метание в вертикальную цель (щит с круговой мишенью диаметром 50 см, нижний край щита располагается на уровне глаз ребенка), с расстояния 1,5—2 м правой и левой рукой (способ — от плеча).</li> <li>• Ползание по гимнастической скамейке на животе.</li> </ul> <p>Подвижная игра «Зайцы и волк».</p> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Найдем зайца».</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 92	Шнуры, гимнастические палки (по количеству детей), щит с круговой мишенью (диаметр 50 см), мешочки с песком (100 г), гимнастические скамейки (2 шт.), обручи большого диаметра (шнуры), игрушечный заяц.

104	17	Упражнять в ползании; метании в вертикальную цель.	<p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Метание в вертикальную цель с расстояния 2 м.</li> <li>• Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни.</li> <li>• Прыжки через короткую скакалку.</li> </ul>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 93	Шнуры, гимнастические палки (по количеству детей), щит с круговой мишенью (диаметр 50 см), мешочки с песком (100 г), гимнастические скамейки (2 шт.), обручи большого диаметра (шнуры),
105	14 (улица)	Упражнять в ходьбе и беге парами; закреплять прыжки через короткую скакалку, умение перестраиваться по ходу движения.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, по сигналу перестроение в пары; ходьба парами, бег враспынную, в колонне по одному. Ходьба «змейкой» между предметами.</p> <p><b>II часть.</b> Игровые упражнения. «Не урони». «Не за день». «Бегом по дорожке».</p> <p>Подвижная игра «Пробеги тихо».</p> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Кто ушел?».</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 93	Мячи (по количеству детей), кубики (набивные мячи), шнуры (косички).
<b>ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА (3 – 4 неделя)</b>					

## Развернутое планирование физкультурных занятий с детьми средней группы «Семицветики»

№ зан.	Дата	Задачи	Содержание	Литература	Оборудование
			<b>СЕНТЯБРЬ</b>		
	1-2 нед.	<b>ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА</b>			
1	12	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании.	<p><b>I часть.</b> Построение в шеренгу, проверка равнения.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения без предметов. <i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнения в равновесии — ходьба и бег между двумя линиями (ширина 15 см, длина 3 м). При ходьбе руки на пояс. В беге руки произвольно, свободно балансируют (в чередовании).</li> <li>• Прыжки — подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом вправо и влево в чередовании с небольшой паузой.</li> </ul> <p>Подвижная игра «Найди себе пару».</p> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком над головой.</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр.19	Шнуры (квадраты), бубен, кубики (кегли), платочки двух цветов (по количеству детей).
2	15	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; в прыжках на двух ногах.	<p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ходьба между двумя линиями (ширина 20 см); бег (в чередовании).</li> <li>• Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до кубика (кегли), на расстояние 3—4 м.</li> </ul>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 21	Шнуры (квадраты), бубен, кубики (кегли), платочки двух цветов (по количеству детей).
3	13 (улица)	Упражнять в ходьбе и беге колонной по	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом;	Л.И.Пензулаева Физкультурные	Мячи большого диаметра (3-4 шт.),

		одному и врассыпную; в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками.	ходьба и бег врассыпную. <b>II часть.</b> <i>Игровые упражнения.</i> «Не пропусти мяч». «Не задень». Подвижная игра «Автомобили». <b>III часть.</b> Игра «Найдем воробышка».	занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 21	кубики, картонный руль, шнуры, флажки, игрушечный воробышек.
4	19	Учить энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.	<b>I часть.</b> Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя. Переход на бег. Ходьба и бег в чередовании. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с флажками. <i>Основные виды движений</i> • «Достань до предмета» — подпрыгивание на месте на двух ногах (3—4 прыжка, пауза, прыжки). • Прокатывание мячей друг другу (расстояние 2 м); способ — стойка на коленях, сидя на пятках. Подвижная игра «Самолеты». <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 22	Флажки (в 2 раза больше количества детей), мячи (в 2 раза меньше количества детей), Стойки (2 шт.), шнур, ленточки, кубики.
5	22	Учить энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.	<i>Основные виды движений</i> • Прыжки на двух ногах вверх — «Достань до предмета». • Прокатывание мячей друг другу. • Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 5 м).	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 24	Флажки (в 2 раза больше количества детей), мячи (в 2 раза меньше количества детей), Стойки (2 шт.), шнур, ленточки, кубики
6	20 (улица)	Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, на носках; учить катать обруч друг другу; упражнять в прыжках.	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, на носках по сигналу воспитателя; бег между кеглями, поставленными в одну линию на расстоянии 0,5 м одна от другой, бег врассыпную. <b>II часть.</b> <i>Игровые упражнения.</i> «Прокати обруч». «Вдоль дорожки». Подвижная игра «Найди себе пару». <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 24	Кегли, обручи (в 2 раза меньше количества детей), шнуры (4 шт.), кубики (2шт.), платочки.
7	26	Упражнять детей в	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному между двумя	Л.И.Пензулаева	Мячи (по количеству

		<p>ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2—3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.</p>	<p>линиями; бег врассыпную (повторить 2—3 раза в чередовании). Бег врассыпную. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с мячом. <i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Прокатывание мяча друг другу двумя руками (исходное положение — стойка на коленях). Расстояние между шеренгами 2 м.</li> <li>• Ползание под шнур, не касаясь руками пола (высота от уровня пола 50 см).</li> </ul> <p>Подвижная игра «Огуречик, огуречик...».</p> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках, с различными положениями рук в чередовании с обычной ходьбой.</p>	<p>Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 25</p>	<p>детей), большая корзина (короб), стойки (2 шт.), шнур.</p>
8	29	<p>Упражнять детей в прокатывании мяча, лазанье под дугу.</p>	<p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.</li> <li>• Лазанье под дугу (сгруппироваться «в комочек» и пройти под дугой, не задевая верхнего края).</li> <li>• Прыжки на двух ногах между кубиками (кеглями), поставленными в один ряд на расстоянии 0,5 м один от другого. Дистанция 3—4 м.</li> </ul>	<p>Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 27</p>	<p>Мячи (по количеству детей), большая корзина (короб), стойки (2 шт.), шнур.</p>
9	27 (улица)	<p>Упражнять в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам площадки; повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками. Упражнять в прыжках, развивая точность приземления.</p>	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному в обход предметов, поставленных по углам площадки. Бег врассыпную; по сигналу остановиться и принять какую-либо позу. Ходьба и бег повторяются в чередовании. <b>II часть.</b> <i>Игровые упражнения:</i> «Мяч через сетку», «Подбрось – поймай», «Кто быстрее добежит до кубика». <i>Подвижная игра:</i> «Воробышки и кот». <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 29</p>	<p>Стойки (2 шт.), сетка (шнур), мячи большого диаметра (по количеству детей), кубики.</p>
<b>ОКТАБРЬ</b>					
13	3	<p>Учить детей сохранять</p>	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному; ходьба с</p>	<p>Л.И. Пензулаева</p>	<p>Шнуры, косички</p>

		устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.	перешагиванием через шнуры (расстояние между шнурами 40 см). Перешагивание (перепрыгивание) в беге (расстояние между шнурами 60 см). <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с косичкой (или с коротким шнуром). <i>Основные виды движений</i> • Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке. Руки на пояс, на середине присесть, руки в стороны, встать, пройти до конца скамейки и сойти, не спрыгивая. • Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета (кубик, кегля), на расстояние 3 м. Подвижная игра «Кот и мыши». <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному на носках, как мышки, за «котом».	Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 35	(короткие шнуры по количеству детей), гимнастические скамейки (2 шт.), кубики (кегли, 2 шт.), рейки, шапочка кота.
14	6	Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках с продвижением вперед.	<i>Основные виды движений</i> • Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. • Прыжки на двух ногах до косички, перепрыгнуть через нее. Дистанция 4 м.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 37	Шнуры, косички (короткие шнуры по количеству детей), гимнастические скамейки (2 шт.), кубики, мешочки с песком.
15	4 (улица)	Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры.	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по дорожке (ширина 15—20 см); ходьба и бег в рассыпную с остановкой по сигналу. Ходьба и бег проводятся в чередовании. <b>II часть.</b> <i>Игровые упражнения.</i> «Мяч через шнур (сетку)». «Кто быстрее доберется до кегли» (прыжки на двух ногах). <b>III часть.</b> Подвижная игра «Найди свой цвет!».	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 37	Стойки (2 шт.), шнуры, мячи большого диаметра, кегли (2 шт.), флажки 3-4 цветов.

16	10	Учить находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.	<p><b>I часть.</b> Построение в шеренгу. Ходьбе в колонне по одному. На следующую команду: «По местам!» занять свое место в шеренге. Ходьба враспынную и бег враспынную.</p> <p>Построение в три колонны.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Прыжки — перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах.</li> <li>• Прокатывание мячей друг другу. Подвижная игра «Автомобили».</li> </ul> <p><b>III часть.</b> «Автомобили поехали в гараж» (в колонне по одному.)</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 38	Бубен, плоские обручи ((12-16 шт.), мячи, картонный руль, по одному флажку красного и зеленого цвета.
17	13	Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; в прокатывании мяча друг другу.	<p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (расстояние между обручами 0,25 м).</li> <li>• Прокатывание мяча между предметами (4—5 шт.; расстояние между предметами 1 м).</li> </ul>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 40	Бубен, плоские обручи ((12-16 шт.), мячи, картонный руль, по одному флажку красного и зеленого цвета.
18	11 (улица)	Упражнять в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.	<p><b>I часть.</b> Построение в колонну по одному, ходьба и бег в колонне по одному; по сигналу руки в стороны, на пояс; хлопки в ладоши. Бег на носках в чередовании с обычным бегом.</p> <p><b>II часть.</b> <i>Игровые упражнения.</i> «Подбрось — поймай».</p> <p>«Кто быстрее» (эстафета). Подвижная игра «Ловишки».</p> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 40	Мячи (по количеству детей), кубики (кегли (2 шт.)).
19	17	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через бруски, положенные на расстоянии 2 шагов ребенка. Бег враспынную. Ходьба и бег чередуются.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с мячом.</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа.	Бруски, мячи (по количеству детей), стойки (2 шт.), шнур, флажок.

		бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.	<p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Прокатывание мяча в прямом направлении.</li> <li>• Лазанье под шнур, не касаясь руками пола.</li> </ul> <p>Подвижная игра «У медведя во бору».</p> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>	Стр. 41	
20	20	Упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.	<p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Лазанье под дугу.</li> <li>• Прыжки на двух ногах через 4—5 линий.</li> <li>• Подбрасывание мяча двумя руками. Бросание мяча вверх и ловля мяча двумя руками.</li> </ul>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 43	Бруски, мячи (по количеству детей), стойки (2 шт.), шнуры, дуги, обручи большого диаметра, флажок.
21	18 (улица)	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке; в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперед.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, по сигналу переход на ходьбу между кубиками, затем бег между предметами.</p> <p><b>II часть.</b> <i>Игровые упражнения.</i> «Прокати — не урони» (прокатывание обручей). «Вдоль дорожки».</p> <p>Подвижная игра «Цветные автомобили».</p> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному — «автомобили поехали в гараж».</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 43	Кубики, обручи (в 2 раза меньше количества детей), шнуры, картонные рули трех цветов, флажки тех же цветов.
22	24	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге врассыпную. Повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.	<p><b>I часть.</b> Построение в шеренгу, проверка осанки равнения. Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с кеглей.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Полезание под дугу, не касаясь руками пола (3-4 раза).</li> <li>• Упражнения в равновесии – ходьба по доске, положенной на пол, перешагивая через кубики (3-4 раза).</li> <li>• Прыжки на двух ногах между набивными мячами (3-4 раза).</li> </ul>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 44	Кегли (по количеству детей), дуги (высота 50 см.), доска (ширина 15 см.), кубики, набивные мячи (4-5 шт.), шапочка кота.

			Подвижная игра «Кот и мыши». <b>III часть.</b> Игра «Угадай кто позвал?»		
23	27	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге врассыпную. Повторить лазанье под шнур, с мячом в руках.	<i>Основные виды движений</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>Лазанье под шнур, натянуты на высоте 40 см, с мячом в руках, затем выпрямиться, подняв мяч вверх, опустить (3-4 раза).</li> <li>Прокатить мяч по дорожке (ширина 25 см) в прямом направлении, затем пробежать за мячом по дорожке (2-3 раза).</li> </ul>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 46	Кегли (по количеству детей), дуги (высота 50 см.), доска (ширина 15 см.), кубики, набивные мячи (4-5 шт.), шапочка кота, шнур, мячи (по количеству детей).
24	25 (улица)	Повторить ходьбу и бег колонной по одному. Упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер.	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, переход на ходьбу с высоким подниманием колен, руки на поясе – «как лошадки». Бег врассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании. <b>II часть.</b> <i>Игровые упражнения.</i> «Подбрось – поймай», «Мяч в корзину», «Кто скорее по дорожке», «Лошадки». <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 47	Мячи среднего диаметра (по количеству детей), большие корзины (3 шт.), шнуры, вожжи (скакалки).
25	31	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	<b>I часть.</b> Ходьба и бег между кубиками, поставленными по всему залу произвольно, не задевая друг друга и кубики. <b>II часть.</b> <i>Общеразвивающие упражнения с кубиком.</i> <i>Основные виды движений</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики (расстояние между кубиками 2 шага).</li> <li>Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между кубиками, поставленными в ряд на расстоянии 0,5 м.</li> </ul> Подвижная игра «Салки». <b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Найди и промолчи».	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 49	Кубики (по количеству детей), гимнастические скамейки (2 шт.).
<b>НОЯБРЬ</b>					

26	3	Упражнять в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе по повышенной опоре.	<p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны.</li> <li>• Прыжки на двух ногах через 5—6 линий (шнуров). Общая дистанция 3 м.</li> <li>• Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (диаметр мяча 20—25 см).</li> </ul>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 50	Кубики (по количеству детей), гимнастические скамейки (2 шт.), мешочки с песком (100 гр.), шнуры, мячи (диаметр 20-25 см. по количеству детей).
28	7	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу. Ходьба и бег враспынную; ходьба на носках, «как мышки»; ходьба.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения без предметов.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Прыжки на двух ногах через 5—6 линий (шнуров).</li> <li>• Прокатывание мячей друг другу (исходное положение — стойка на коленях).</li> </ul> <p>Подвижная игра «Самолеты».</p> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному, впереди звено, победившее в игре «Самолеты».</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 52	Шнуры (5-6 шт.), мячи среднего диаметра (в 2 раза меньше количества детей), кубики (кегли) разных цветов (3 шт.).
27	8 (улица)	Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьбе и беге «змейкой» между предметами; сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления по сигналу, ходьба между предметами (кубики, кегли), поставленными в один ряд, «Пробеги — не задень».</p> <p><b>II часть.</b> <i>Игровые упражнения.</i> «Не попадись». «Поймай мяч». Подвижная игра «Кролики».</p> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 51	Кубики (кегли), мячи среднего диаметра ( в 2 раза меньше количества детей), шнуры, обручи.

		Повторить упражнение в прыжках.			
29	10	Упражнять в прыжках; в прокатывании мяча.	<p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между предметами (кубики, набивные мячи). Дистанция 3 м.</li> <li>• Перебрасывание мяча друг другу (стоя в шеренгах на расстоянии 1,5 м) двумя руками снизу.</li> </ul>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 54	Шнуры (5-6 шт.), мячи среднего диаметра (в 2 раза меньше количества детей), кубики (кегли) разных цветов (3 шт.).
31	14	Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя изменить направление (поворот кругом в движении); ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, руки на пояс; переход на обычную ходьбу, бег врассыпную.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с мячом.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Броски мяча о землю и ловля двумя руками.</li> <li>• Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.</li> </ul> <p>Подвижная игра «Лиса и куры».</p> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 55	Мячи (по количеству детей), гимнастическая скамейка.
30	15 (улица)	Повторить ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагиванием; упражнение в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий для рук: на пояс, в стороны, за голову; ходьба и бег врассыпную.</p> <p><b>II часть.</b> <i>Игровые упражнения.</i> «Не попадись». «Догони мяч». Подвижная игра «Найди себе пару».</p> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 54	Мячи большого диаметра (по количеству детей), платочки двух цветов (по количеству детей).
32	17	Упражнять в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках.	<p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками после отскока.</li> <li>• Ползание в шеренгах в прямом направлении с опорой на ладони и ступни (дистанция 3 м).</li> </ul>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа.	Мячи (по количеству детей), гимнастическая скамейка.

			<ul style="list-style-type: none"> <li>Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в один ряд. Дистанция 3 м.</li> </ul>	Стр. 56	
34	21	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании на животе по гимнастической скамейке. Развивая силу и ловкость. Повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.	<p><b>I часть.</b> Ходьба и бег в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную – по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу (повторить 2-3 раза).</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с флажками.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков скамейки (2-3 раза).</li> <li>Упражнение в равновесии – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе.</li> </ul> <p>Подвижная игра. «Цветные автомобили».</p> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 58	Флажки (в 2 раза больше количества детей), гимнастическая скамейка, картонные рули трех цветов 9по количеству детей), флажки того же цвета.
33	22 (улица)	Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между предметами, поставленными в одну линию (6—8 кубиков) на расстоянии 0,5 м один от другого, ходьба и бег врассыпную.</p> <p><b>II часть.</b> Игровые упражнения. «Не задень». «Передай мяч». «Догони пару».</p> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 57	Кубики (6-8 шт.), мяч большого диаметра (3-4 шт.).
35	24	Повторить упражнения на равновесие. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Поупражнять в прыжках.	<p><i>Основные виды движений.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Упражнение в равновесии – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом: на середине скамейки присесть, руки вынести вперед –вниз. Повторить 2 раза.</li> <li>Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза)</li> </ul> <p>Прыжки на двух ногах до кубика (или кегли) на расстояние 3 м. (2 раза).</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 59	Флажки (в 2 раза больше количества детей), картонные рули трех цветов (по количеству детей), флажки того же цвета, гимнастическая скамейка, кубики (кегли).
37	28	Развивать внимание	<p><b>I часть.</b> Ходьба и бег в колонне по одному,</p>	Л.И.Пензулаева	Кубики (кегли, 4 шт.),

		при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.	<p>обозначая повороты на углах зала (ориентиры — кубики); ходьба и бег в рассыпную; по сигналу воспитателя перестроение в колонну по одному в движении с поиском своего места в колонне.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с платочком.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Равновесие — ходьба по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. Длина шнура 2 м.</li> <li>• Прыжки через 4—5 брусков, помогая себе взмахом рук (высота бруска 6 см).</li> </ul> <p>Подвижная игра «Лиса и куры».</p> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Найдем цыпленка».</p>	Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 62	платочки (по количеству детей), шнуры (длина 2 м., 2 шт.), бруски, гимнастическая скамейка, игрушечный цыпленок.
36	29 (улица)	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки. Развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, по сигналу изменить направление движения (вправо или влево). Ходьба и бег в рассыпную.</p> <p><b>II часть.</b> <i>Игровые упражнения.</i> «Пингвины», «Кто дальше бросит», «Самолеты».</p> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности по выбору детей.</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 60	Мешочек с песком (100 г.), кубики (кегли, набивные мячи).
<b>ДЕКАБРЬ</b>					
38	1	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; в прыжках через препятствия.	<p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Равновесие — ходьба по шнуру, положенному по кругу (спину и голову держать прямо и соблюдать дистанцию друг от друга).</li> <li>• Прыжки на двух ногах через 5—6 шнуров, положенных на расстоянии 40 см один от другого.</li> <li>• Прокатывание мяча между 4—5 предметами (кубики, набивные мячи), подталкивая его двумя руками снизу и не отпуская далеко от себя. Расстояние между</li> </ul>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 63	Кубики (кегли, 4 шт.), платочки (по количеству детей), шнуры (длина 2 м., 5-6 шт.), бруски (4-5 шт.), гимнастическая скамейка, мячи, кубики (набивные мячи, 4-5 шт.),

			предметами 1 м.		игрушечный цыпленок.
40	5	Упражнять в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча между предметами.	<b>I часть.</b> Ходьба и бег в колонне по одному. Построение в шеренгу. Бег врассыпную. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с мячом. <i>Основные виды движений</i> • Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку. • Прокатывание мяча между предметами. Подвижная игра «У медведя во бору». <b>III часть.</b> Игра малой подвижности.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 65	Короб, мячи (диаметр 10-12 см, по количеству детей), скамейки (высота 20 см, 2 шт.), резиновая дорожка, кубики (кегли).
39	6 (улица)	Упражнять в ходьбе и беге между сооружениями из снега; в умении действовать по сигналу воспитателя.	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному между сооружениями из снега. <b>II часть.</b> <i>Игровые упражнения.</i> «Веселые снежинки». «Кто быстрее до снеговика». «Кто дальше бросит». <b>III часть.</b> Ходьба «змейкой» между снежками.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 64	
41	8	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча между предметами.	<i>Основные виды движений</i> • Прыжки со скамейки (высота 25 см). • Прокатывание мячей между предметами. • Бег по дорожке (ширина 20 см).	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 67	Короб, мячи (диаметр 10-12 см, по количеству детей), скамейки (высота 20 см, 2 шт.), резиновая дорожка, кубики (кегли).
43	12	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения без предметов. <i>Основные виды движений</i> • Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 1,5 м (способ — двумя руками снизу).	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 68	Короб (большая корзина), мячи большого диаметра (в 2 раза меньше количества детей), гимнастические скамейки (2 шт.), шнуры, обручи

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.</li> </ul> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Где спрятался зайка?»</p>		большого диаметра, игрушечный заяц.
42	13 (улица)	Учить брать лыжи и переносить их на плече к месту занятий; упражнять в ходьбе ступающим шагом.	<p><b>I часть.</b> Разложить лыжи на снегу — справа одну, слева другую; закрепить ноги в лыжные крепления.</p> <p><b>II часть.</b> <i>Игровые упражнения.</i> «Пружинка» (поочередное поднимание ног и полуприседания). Ходьба на лыжах ступающим шагом (30 м).</p> <p><b>III часть.</b> Игра «Веселые снежинки».</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 67	Санки
44	15	Упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	<p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Перебрасывание мяча друг другу с расстояния 2 м (способ — двумя руками из-за головы, ноги в стойке на ширине плеч).</li> <li>•Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и стопы — «по-медвежь». Дистанция 3-4 м.</li> <li>•Ходьба с перешагиванием через набивные мячи (две линии по 4—5 мячей), высоко поднимая колени, руки на поясе, не задевая мячи.</li> </ul>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 70	Короб (большая корзина), мячи большого диаметра (в 2 раза меньше количества детей), гимнастические скамейки (2 шт.), шнуры, обручи большого диаметра, игрушечный заяц.
46	19	Упражнять в действии по заданию воспитателя в ходьбе и беге. Учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе. Повторить упражнения в равновесии.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег враспынную, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу. Ходьба и бег повторяются.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с кубиками.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ползание по гимнастической доске на животе, хват рук с боков скамейки (2-3 раза).</li> <li>• Упражнение в равновесии – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за головой. В конце скамейки сойти, сделав шаг вниз (2-3 раза).</li> </ul> <p>Подвижная игра «Птички и кошка».</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 72	Кубики (в 2 раза больше количества детей), гимнастическая доска (2 шт.), гимнастическая скамейка (2 шт.), шнур.

			<b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.		
45	20 (улица)	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; упражнять в метании на дальность снежков, развивая силу бросков.	<b>I часть.</b> Ходьба на лыжах скользящим шагом <b>II часть.</b> Игровые упражнения «Кто дальше?» «Снежная карусель» <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному между зимними постройками.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 71	Санки, синий и красный флажки.
47	22	Повторить ползание по гимнастической скамейке. Упражнять в равновесии и прыжках на двух ногах.	<i>Основные виды движений</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.</li> <li>• Упражнение в равновесии – ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, на середине присесть, хлопнуть в ладоши и пройти дальше (2-3 раза).</li> <li>• Прыжки на двух ногах до лежащего на полу обруча, прыжок из обруча в обруч. Дистанция 3 м. Повторить 3 раза.</li> </ul>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 74	Кубики (в 2 раза больше количества детей), гимнастическая доска (2шт.), гимнастическая скамейка (2 шт.), шнур, обручи.
<b>ЯНВАРЬ</b>					
49	9	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами, поставленными в рассыпную по всему залу. Ходьба между предметами, бег между кеглями, поставленными в одну линию вдоль одной стороны зала (в чередовании). <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с обручем. <i>Основные виды движений</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Равновесие — ходьба по канату: пятки на канате, носки на полу, руки на поясе. Повторить 3—4 раза. Длина каната 2—2,5 м.</li> <li>• Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед вдоль каната и, перепрыгивая через него, справа и слева.</li> </ul> Подвижная игра «Кролики». <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному. Игра малой	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 76	Кегли (кубики, набивные мячи), обручи (по количеству детей), канат, шнур, игрушечный воробышек.

			подвижности «Найдем воробышка!».		
51	10 (улица)	Продолжать учить передвигаться на лыжах скользящим шагом; повторить игровые упражнения.	<b>I часть.</b> Показать правильную позу лыжника; обратить внимание на перекрестную работу рук и ног при ходьбе на лыжах. <b>II часть.</b> <i>Игровые упражнения.</i> «Снежинки-пушинки». «Кто дальше». <b>III часть.</b> Ходьба «змейкой» между предметами.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 78	
50	12	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках, в подбрасывании мяча.	<i>Основные виды движений</i> • Равновесие — ходьба по канату: носки на канате, пятки на полу, руки за головой. • Прыжки на двух ногах, перепрыгивание через канат справа и слева, продвигаясь вперед, помогая себе взмахом рук. • Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками, произвольно (дети свободно располагаются по залу) каждый в своем темпе.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 78	Кегли (кубики, набивные мячи), обручи (по количеству детей), канат, шнур, игрушечный воробышек.
52	16	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег враспынную. Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег враспынную. <b>II часть.</b> <i>Общеразвивающие упражнения с мячом.</i> <i>Основные виды движений</i> • Прыжки с гимнастической скамейки (высота 25 см). • Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 2 м (способ — двумя руками снизу). Подвижная игра «Найди себе пару». <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 79	Мячи (по количеству детей), гимнастические скамейки (высота 25 см, 2 шт.), мат, шнур, короб, платочки двух цветов (по количеству детей).
54	17 (улица)	Закреплять навык скользящего шага, упражнять в беге и прыжках.	<b>I часть.</b> Небольшая пробежка без лыж (дистанция 10—12 м). Упражнения на лыжах: «пружинка» — поднимать и опускать поочередно правую, левую ногу с лыжей; «веер» — повороты вправо и влево вокруг пяток лыж. Ходьба по лыжне скользящим шагом на расстояние 30 м.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа.	Санки

			<p><b>II часть.</b> <i>Игровые упражнения.</i> «Снежная карусель». «Прыжки к елке».</p> <p><b>III часть.</b> Катание друг друга на санках.</p>	Стр. 81	
53	19	Упражнять в прыжках, в равновесии, в отбивании мяча о пол.	<p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Отбивание малого мяча одной рукой о пол 3—4 раза подряд и ловля его двумя руками.</li> <li>Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, — прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе и так далее. Расстояние 3 м.</li> <li>Равновесие — ходьба на носках между предметами, поставленными в ряд на расстоянии 0,4 м один от другого. Дистанция 3 м.</li> </ul>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 80	Мячи (по количеству детей), гимнастические скамейки (высота 25 см, 2 шт.), мат, шнур, короб, платочки двух цветов (по количеству детей).
55	23	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их, ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. Развивать ловкость в упражнениях с мячом.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному змейкой, между предметами. Ходьба с перешагиванием через шнуры. Бег враспынную.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с косичкой.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Отбивание мяча об пол (10-12 раз).</li> <li>Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни (2-3 раза).</li> </ul> <p>Подвижная игра «Лошадки».</p> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному в обход зала.</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 81	Кубики (кегли), Шнуры, косички (по количеству детей), мячи (по количеству детей), короб, гимнастические скамейки (2 шт.)
57	24 (улица)	Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия, в метании снежков на дальность.	<p><b>I часть.</b> Дети встают вокруг снежной бабы и по сигналу воспитателя прыжками на двух ногах приближаются к ней. Затем поворачиваются кругом и шагом возвращаются на исходную позицию.</p> <p><b>II часть.</b> <i>Игровые упражнения</i> «Кто дальше бросит?», «Перепрыгни – не задень».</p> <p><b>III часть.</b> Катание друг друга на санках.</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 84	Санки
56	26	Упражнять в прокатывании мячей	<p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Прокатывание мячей друг другу в парах (или в</li> </ul>	Л.И.Пензулаева Физкультурные	Кубики (кегли), Шнуры, косички (по

		друг другу. Закрепить ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни.	<p>двух шеренгах) с расстояния 2,5 м. (8-10 раз).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и ступни на расстояние 3 м. (2 раза).</li> </ul> <p>Прыжки на двух ногах справа и слева от шнура, продвигаясь вперед. Дистанция 3 м. Повторить 2 раза.</p>	занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 83	количеству детей), мячи (по количеству детей), короб, гимнастические скамейки (2 шт.)
58	30	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке. Закреплять умение правильно подлезать под шнур.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. По сигналу бег врассыпную.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с обручем.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Лазанье под шнур боком, не касаясь руками пола, несколько раз подряд.</li> <li>• Упражнение в равновесии – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.</li> </ul> <p>Подвижная игра «Автомобили»</p> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 83	Обручи (по количеству детей), шнур, стойки (2 шт.), гимнастические скамейки (2 шт.), мешочки с песком (100 г), зеленый и красный флажки.
60	31 (улица)	Повторить занятие 21			
<b>ФЕВРАЛЬ</b>					
61	2	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; в прыжках.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между расставленными в одну линию предметами (расстояние между кеглями 2 шага); ходьба и бег врассыпную.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке; на середине остановиться, поворот кругом, пройти дальше, сойти со скамейки (не прыгая).</li> <li>• Прыжки через бруски (высота бруска 10 см; расстояние между брусками 40 см).</li> </ul> <p>Подвижная игра «Котята и щенята».</p> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности.</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 88	Кегли (5-6 шт.), бубен, гимнастические скамейки (2 шт.), бруски (высота 10 см).

62	6	Упражнять в равновесии; в прыжках, в перебрасывании мячей друг другу.	<p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе.</li> <li>• Прыжки через шнур, положенный вдоль зала (длина шнура 3 м). Перепрыгивание справа и слева через шнур, продвигаясь вперед, используя энергичный взмах рук.</li> <li>• Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние 2 м) (броски двумя руками снизу).</li> </ul>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 89	Кегли (5-6 шт.), бубен, гимнастические скамейки (2 шт.), бруски (высота 10 см), набивные мячи, шнур (длина 3 м), мячи (в 2 раза меньше количества детей).
63	7 (улица)	Повторить метание снежков в цель, игровые задания на санках.	<p><b>I часть.</b> Ходьба вокруг санок в обе стороны, затем пауза и прыжки на двух ногах вперед (расстояние 3—4 м). По сигналу остановка, поворот крутом, прыжки вперед (расстояние не более 3 м).</p> <p><b>II часть.</b> <i>Игровые упражнения.</i> «Змейкой между санками». «Добрось до кегли».</p> <p><b>III часть.</b> Поочередное катание друг друга на санках.</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 90	Санки, кегли.
64	9	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по команде, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по команде. Бег в рассыпную по всему залу.</p> <p><b>II часть.</b> <i>Общеразвивающие упражнения на стульях.</i></p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Прыжки из обруча в обруч на двух ногах.</li> <li>• Прокатывание мячей между предметами.</li> </ul> <p>Подвижная игра «У медведя во бору».</p> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному с хлопком в ладоши на каждый четвертый счет.</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 91	Обручи (10-12 шт.), кубики (кегли, 8-10 шт.), короб, мячи большого размера (по количеству детей).
65	13	Упражнять в прыжках на двух ногах; в прокатывании мяча друг другу.	<p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Прыжки на двух ногах через 5—6 коротких шнуров, лежащих на полу (расстояние между шнурами 0,5 м).</li> <li>• Прокатывание мячей друг другу (расстояние 2,5</li> </ul>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа.	Обручи (10-12 шт.), кубики (кегли, 8-10 шт.), короб, мячи большого размера (по количеству детей),

			м) в шеренгах. Способ — стойка на коленях. • Ходьба на носках, руки на поясе, в чередовании с обычной ходьбой.	Стр. 92	короткие шнуры (5-6 шт.).
66	14 (улица)	Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками.	<b>I часть.</b> Игровое упражнение «Метелица». <b>II часть.</b> <i>Игровые упражнения.</i> «Покружись». «Кто дальше бросит». <b>III часть.</b> Катание друг друга на санках.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 93	Санки.
67	16	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному; по сигналу переход на ходьбу на носках, руки за голову; обычная ходьба, руки в стороны; переход на бег врассыпную. Ходьба и бег в чередовании. <b>II часть.</b> <i>Общеразвивающие упражнения с мячом.</i> <i>Основные виды движений</i> • Перебрасывание мячей друг другу. • Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. Подвижная игра «Воробышки и автомобиль». <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 93	Мячи (по количеству детей), гимнастическая скамейка (высота 20 см, 2 шт.), рейки (шнуры), кубики (2 шт.), картонный руль.
68	20	Упражнять в метании; в ползании на четвереньках, в прыжках.	<i>Основные виды движений</i> • Метание мешочков в вертикальную цель — щит диаметром 50 см, правой и левой рукой (способ — от плеча). • Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. • Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в шахматном порядке.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 95	Мячи (по количеству детей), гимнастическая скамейка (высота 20 см, 2 шт.), рейки (шнуры), кубики (2 шт.), картонный руль, мешочки с песком (100 г).
69	21 (улица)	Упражнять детей в метании снежков на дальность, катании на санках с горки.	<b>I часть.</b> Дети расходятся по площадке и лепят 3-4 снежка. По команде воспитателя ребята занимают место в двух шеренгах — одна за другой на расстоянии двух шагов.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду.	Кукла, санки.

			<p><b>II часть.</b> <i>Игровые упражнения</i> «Кто дальше бросит снежок?», «Найдем Снегурочку».</p> <p><b>III часть.</b> Катание на санках. Ходьба в колонне по одному между постройками.</p>	Средняя группа. Стр. 95	
70	27	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения. Повторить ползание в прямом направлении.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному. Ходьба по команде. Ходьба и бег врассыпную по всему залу, перестроение в ходьбе в колонну по одному.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками.</p> <p><i>Основные виды движений.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза).</li> <li>• Упражнение в равновесии – ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на пояс (2-3 раза).</li> </ul> <p>Подвижная игра «Перелет птиц».</p> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 96	Стойка, гимнастические палки (по количеству детей), гимнастические скамейки (2 шт.), набивные мячи.
72	28 (улица)	Развивать ловкость и глазомер при метании снежков. Повторить игровые упражнения.	<p><b>I часть.</b> Ходьба по снежному валу, руки в стороны свободно балансируют, сойти, не прыгая (2-3 раза).</p> <p><b>II часть.</b> <i>Игровые упражнения</i> «Точно в цель», «Туннель», Катание друг друга на санках.</p> <p><b>III часть.</b> Игра «Найдем зайку».</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 98	Кубики (кегли), игрушечный заяц.
<b>МАРТ</b>					
73	1	Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу. По сигналу поворот кругом в движении и продолжение ходьбы; переход на бег. Ходьба и бег в чередовании. Ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения без предметов.</p> <p><i>Основные виды движений.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ходьба на носках между предметами (расстояние</li> </ul>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 99	Кубики (8-10 шт.), шнур, гимнастические скамейки.

			<p>между предметами 0,5 м).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (дистанция 3 м).</li> </ul> <p>Подвижная игра «Перелет птиц».</p> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Найди и промолчи».</p>		
74	5	Повторить упражнения в равновесии и прыжках.	<p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Равновесие — ходьба и бег по наклонной доске.</li> <li>• Прыжки на двух ногах через короткую скакалку.</li> </ul>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 101	Кубики (8-10 шт.), шнур, гимнастические скамейки, гимнастическая доска, короткие скакалки (по количеству детей).
75	6 (улица)	Развивать ловкость и глазомер при метании в цель; упражнять в беге; закреплять умение действовать по сигналу.	<p><b>I часть.</b> Игровое упражнение «Ловишки».</p> <p><b>II часть.</b> <i>Игровые упражнения.</i> «Быстрые и ловкие». «Сбей кеглю».</p> <p>Подвижная игра «Зайка беленький».</p> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найдем зайку».</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 101	Кегли, игрушечный заяц.
76	12	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по команде воспитателя. Ходьба и бег врассыпную.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с обручем.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Прыжки в длину с места.</li> <li>• Перебрасывание мячей через шнур.</li> </ul> <p>Подвижная игра «Бездомный заяц».</p> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 102	Обручи (по количеству детей), мячи (среднего диаметра, в 2 раза меньше, количества детей), стойки (2 шт.), шнур, мат.
78	13 (улица)	Упражнять в ходьбе, чередуя с прыжками, в ходьбе с изменением направления	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, по сигналу перепрыгивание через 5—6 шнуров (расстояние между шнурами 40 см); по команде изменение направления движения. Бег в умеренном темпе до 1 минуты, в</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду.	Шнуры (5-6 шт.), мячи (по количеству детей).

		движения, в беге в медленном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой.	чередовании с ходьбой. <b>II часть.</b> <i>Игровые упражнения.</i> «Подбрось — поймай». «Прокати — не задень». Подвижная игра «Лошадка». <b>III часть.</b> «Угадай, кто кричит?».	Средняя группа. Стр. 104	
77	15	Упражнять в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; в прокатывании мяча.	<i>Основные виды движений</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Прыжки в длину с места.</li> <li>• Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы (расстояние от шнура 2 м) и ловля после отскока об пол.</li> <li>• Прокатывание мяча друг другу (исходное положение — сидя, ноги врозь) (расстояние 2 м).</li> </ul>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 104	Обручи (по количеству детей), мячи (среднего диаметра, в 2 раза меньше, количества детей), стойки (2 шт.), шнур, мат.
79	19	Упражнять в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке.	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с выполнением заданий: ходьба на носках, ходьба в полуприсяде, руки на коленях; переход на обычную ходьбу. <b>II часть.</b> <i>Общеразвивающие упражнения с мячом.</i> <i>Основные виды движений</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Прокатывание мяча между предметами.</li> <li>• Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков.</li> </ul> Подвижная игра «Самолеты».	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 105	Мячи (по количеству детей), кубики (набивные мячи, 10 шт.), гимнастические скамейки (2 шт.), короб.
81	20 (улица)	Упражнять детей в беге на выносливость; в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на одной ноге (правой и левой попеременно).	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному и бег в умеренном темпе (до 1 минуты). Переход на ходьбу. Ходьба между 4-5 предметами, стоящими на расстоянии 30 см друг от друга. Ходьба и бег чередуются. <b>II часть.</b> <i>Игровые упражнения</i> «На одной ножке вдоль дорожки», Брось через веревочку». Подвижная игра «Самолеты». <b>III часть.</b> <i>Игра малой подвижности.</i>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 107	Кубики (шнуры, 4-5 шт.), стойки (2 шт.), мячи ( в 2 раза меньше количества детей).
80	22	Упражнять в ходьбе и беге по кругу; ходьбе	<b>Основные виды движений.</b> 4. Прокатывание мячей между предметами.	Л.И.Пензулаева Физкультурные	Мячи (по количеству детей), кубики

		и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке.	5. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине, «Проползи – не урони». Равновесие – ходьба по скамейке с мешочком на голове.	занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 107	(набивные мячи, 10 шт.), гимнастические скамейки (2 шт.), короб, мешочек с песком.
82	26	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, с остановкой по сигналу воспитателя. Повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках.	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег враспынную, по сигналу воспитателя остановиться. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с флажками. <i>Основные виды движений</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни (2 раза).</li> <li>• Упражнение в равновесии – ходьба боком приставным шагом, руки за голову по доске, положенной на пол.</li> <li>• Прыжки через 5-6 шнуров.</li> </ul> Подвижная игра «Бездомный заяц». <b>III часть.</b> Игра «Найдем зайку». Ходьба в колонне по одному за ребенком, который первым нашел зайку.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 108	Флажки (в 2 раза больше количества детей), гимнастические скамейки (2 шт.), гимнастические доски (2 шт.), шнуры (5-6 шт.), обручи большого диаметра, игрушечный заяц.
84	27 (улица)	Упражнять детей в ходьбе попеременно широким и коротким шагом. Повторить упражнения с мячом.	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба широким шагом, в медленном темпе. Затем обычная ходьба и ходьба мелким, семенящим шагом. <b>II часть.</b> Игровые упражнения «Перепрыгни ручеек», Бег по дорожке, «Ловкие ребята». <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 110	Шнуры (6-8 шт.), мячи (по количеству детей).
83	29	Упражнять детей в лазании по гимнастической стенке; ходьбе по доске на носках; в	<b>Основные виды движений</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Лазанье по гимнастической стенке и передвижение по третьей рейке. Затем спуск вниз (2 раза).</li> <li>• Ходьба по доске, лежащей на полу, на носках,</li> </ul>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа.	Флажки (в 2 раза больше количества детей), гимнастические скамейки (2 шт.),

		прыжках на двух ногах.	руки на пояс (2 раза). Прыжки на двух ногах через шнуры (2 раза).	Стр. 110	гимнастические доски (2 шт.), шнуры (5-6 шт.), обручи большого диаметра, игрушечный заяц.
<b>АПРЕЛЬ</b>					
85	2	Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге враспынную; повторить задания в равновесии и прыжках.	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, по сигналу переход к ходьбе с перешагиванием через бруски попеременно правой и левой ногой. Бег враспынную. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения без предметов. <i>Основные виды движений</i> • Равновесие — ходьба по доске, лежащей на полу, с мешочком на голове, руки в стороны. • Прыжки на двух ногах через препятствия (высота 6 см; расстояние между предметами 40 см). Подвижная игра «Пробеги тихо». <b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Угадай, кто позвал».	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 112	Бруски (высота 6 см, 6-8 шт.), гимнастические доски (2 шт.), мешочки с песком.
87	3 (улица)	Упражнять детей в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне в прокатывании обручей; повторить упражнения с мячами.	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную, по сигналу перестроение в колонну с нахождением своего места в ней. <b>II часть.</b> <i>Игровые упражнения.</i> «Прокати и поймай». «Сбей булаву (кегли)». Подвижная игра «У медведя во бору». <b>III часть.</b> Игра малой подвижности.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 114	Обручи (в 2 раза меньше количества детей), кегли (5-6 шт.), мешочки с песком.
86	5	Упражнять детей в равновесии; в прыжках на двух ногах через шнуры; метании мешочков.	<b>Основные виды движений</b> • Упражнение в равновесии – ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом с мешочком на голове (2-3 раза). • Прыжки на двух ногах через шнуры, лежащие на полу на расстоянии 50см один от другого (2-	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 114	Бруски (высота 6 см, 6-8 шт.), гимнастические доски (2 шт.), мешочки с песком, шнуры.

			3 раза) Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние до цели 2,5 м.		
88	9	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы. Ходьба и бег врассыпную. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с кеглей. <i>Основные виды движений</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Прыжки в длину с места.</li> <li>• Метание мешочков в горизонтальную цель.</li> </ul> Подвижная игра «Совушка». <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному, на носках, пере ход на обычный шаг.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 115	Кегли (по количеству детей), мешочки с песком (в 2-3 раза больше количества детей), шнур, резиновая дорожка, корзины (обручи большого диаметра).
90	10 (улица)	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в прыжках и подлезании; упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры.	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, по кругу, с поворотом в обратную сторону в движении по сигналу; ходьба и бег врассыпную. <b>II часть.</b> <i>Игровые упражнения.</i> «По дорожке». «Не задень» (лазанье под дугу). «Перепрыгни — не задень». Подвижная игра «Воробышки и автомобиль». <b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Найдем воробышка».	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 117	Шнуры, дуги, бруски, картонный руль, игрушечный воробышек.
89	12	Упражнять в метании мячей в вертикальную цель; в прыжках в длину с места.	<i>Основные виды движений</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Прыжки в длину с места — «Кто дальше прыгнет».</li> <li>• Метание мячей в вертикальную цель с расстояния 1,5 м способом от плеча.</li> <li>• Отбивание мяча одной рукой несколько раз под ряд и ловля его двумя руками.</li> </ul>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 117	Кегли (по количеству детей), мешочки с песком (в 2-3 раза больше количества детей), шнур, резиновая дорожка, корзины (обручи

					большого диаметра), мячи.
91	16	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; в метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу. Бег.</p> <p><b>II часть.</b> <i>Общеразвивающие упражнения с мячом.</i> <i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Метание мешочков на дальность.</li> <li>• Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.</li> </ul> <p>Подвижная игра «Совушка».</p> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 118	Мячи (по количеству детей), мешочки с песком (100 г, в 3 раза больше количества детей), гимнастические скамейки (2 шт.).
93	17 (улица)	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя; в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному; в рассыпную</p> <p><b>II часть.</b> Игровые упражнения. «Успей поймать» «Подбрось - поймай» Подвижная игра «Догони пару».</p> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 120	Мячи (по количеству детей).
92	19	Упражнять в метании на дальность, в ползании, в прыжках.	<p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Метание мешочков на дальность правой и левой рукой.</li> <li>• Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни.</li> <li>• Прыжки на двух ногах, дистанция 3 м.</li> </ul>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 120	Мячи (по количеству детей), мешочки с песком (100 г, в 3 раза больше количества детей), гимнастические скамейки (2 шт.).
94	23	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную. Повторить упражнения в равновесии и прыжках.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег в рассыпную. Ходьба с заданиями. Ходьба и бег чередуются.</p> <p><b>II часть.</b> <i>Общеразвивающие упражнения с косичкой.</i> <i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение в равновесии – ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе (2-3 раза).</li> </ul>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 121	Косички (по количеству детей), гимнастические доски (2 шт.), плоские обручи (5-6 шт.), веревка (шнур).

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (2-3 раза).</li> </ul> <p>Подвижная игра «Птички и кошка».</p> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>		
96	24 (улица)	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в равновесии; перебрасывании мяча.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному: змейкой между 5-6 предметами, поставленными в один ряд; в рассыпную, высоко поднимая колени. Бег в рассыпную.</p> <p><b>II часть.</b> Игровые упражнения.</p> <p>«Пробеги – не задень»</p> <p>«Накинь кольцо»</p> <p>«Мяч через сетку»</p> <p>Подвижная игра «Догони пару».</p> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p> <p>Игра малой подвижности.</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 123	Кубики (5-6 шт.), шнуры, фигурки животных, мячи (в 2 раза меньше количества детей).
95	26	Упражнять детей в равновесии; прыжках на двух ногах.	<p><b>Основные виды движений</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение в равновесии – ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки на поясе. На середине скамейки присесть, вынести руки вперед, подняться и пройти дальше (2-3 раза).</li> </ul> <p>Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в ряд на расстоянии 40 см один от другого.</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 123	Косички (по количеству детей), гимнастические доски (2 шт.), плоские обручи (5-6 шт.), веревка (шнур), кегли, гимнастические скамейки.
97	30	Упражнять в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.	<p><b>I часть.</b> Ходьба и бег парами, ходьба и бег в рассыпную.</p> <p>Перестроение в три колонны.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ходьба по доске (ширина 15 см), лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс.</li> <li>• Прыжки в длину с места через 5—6 шнуров (расстояние между шнурами 30—40 см).</li> </ul>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 124	Гимнастическая доска, шнуры (5-6 шт.).

			Подвижная игра «Котята и щенята». <b>III часть.</b> Игра малой подвижности.		
<b>МАЙ</b>					
98	3	Повторить прыжки в длину с места, прокатывание мяча; упражнять в равновесии.	<i>Основные виды движений</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше (руки на пояс, в стороны, за голову).</li> <li>• Прыжки в длину с места через шнуры (расстояние между шнурами 50 см).</li> <li>• Прокатывание мяча (большой диаметр) между кубиками «змейкой».</li> </ul>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 126	Гимнастическая доска, шнуры (5-6 шт.), мячи большого диаметра, кубики.
100	7	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. Ходьба и бег в рассыпную по всему залу. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с кубиком. <i>Основные виды движений</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Прыжки в длину с места через шнур.</li> <li>• Перебрасывание мячей друг другу.</li> </ul> Подвижная игра «Котята и щенята». <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности по выбору детей.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 90	Кубики (по количеству детей), шнуры, мячи среднего диаметра (в 2 раза меньше количества детей).
99	8 (улица)	Упражнять в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; повторить игровые упражнения с мячом.	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному; прыжки через бруски; ходьба и бег в рассыпную. <b>II часть.</b> <i>Игровые упражнения.</i> «Достань до мяча». «Пробеги — не задень». Подвижная игра «Совушка». <b>III часть.</b> Игра малой подвижности.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 126	Мяч, сетка, косички, кегли (6-8 шт.).
101	10	Упражнять в прыжках через короткую скакалку; в перебрасывании мячей, в метании.	<i>Основные виды движений</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте.</li> <li>• Перебрасывание мячей друг другу в парах (двумя руками из-за головы) (дистанция 2 м).</li> </ul>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 91	Кубики (по количеству детей), шнуры, мячи среднего диаметра (в 2 раза меньше количества детей),

			<ul style="list-style-type: none"> <li>Метание мешочков на дальность правой и левой рукой.</li> </ul>		короткие скакалки, мешочки с песком (100 г, по количеству детей).
103	14	Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному; по сигналу ходьба, высоко поднимая колени, руки на пояс (темп средний); бег врассыпную. Ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с палкой.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Метание в вертикальную цель (щит с круговой мишенью диаметром 50 см, нижний край щита располагается на уровне глаз ребенка), с расстояния 1,5—2 м правой и левой рукой (способ — от плеча). <ul style="list-style-type: none"> <li>Ползание по гимнастической скамейке на животе.</li> </ul> </li> </ul> <p>Подвижная игра «Зайцы и волк».</p> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Найдем зайца».</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 92	Шнуры, гимнастические палки (по количеству детей), щит с круговой мишенью (диаметр 50 см), мешочки с песком (100 г), гимнастические скамейки (2 шт.), обручи большого диаметра (шнуры), игрушечный заяц.
102	15 (улица)	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; ходьбе и бегу по кругу; повторить задания с бегом и прыжками.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу. Ходьба и бег врассыпную.</p> <p><b>II часть.</b> <i>Игровые упражнения.</i> «Попади в корзину». «Подбрось — поймай». Подвижная игра «Удочка».</p> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности.</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 91	Корзины (2-3 шт.), мешочки с песком (100 г, в 2-3 раза больше количества детей), мячи (по количеству детей).
104	17	Упражнять в ползании; метании в вертикальную цель.	<p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Метание в вертикальную цель с расстояния 2 м.</li> <li>Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. <ul style="list-style-type: none"> <li>Прыжки через короткую скакалку.</li> </ul> </li> </ul>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Стр. 93	Шнуры, гимнастические палки (по количеству детей), щит с круговой мишенью (диаметр 50 см), мешочки с песком (100 г), гимнастические

					скамейки (2 шт.), обручи большого диаметра (шнуры), игрушечный заяц, короткие скакалки.
<b>ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА (3 – 4 неделя)</b>					

### Развернутое планирование физкультурных занятий с детьми старшей группы «Звездочки»

№	Дата	Задачи	Содержание	Литература	Оборудование
<b>СЕНТЯБРЬ</b>					
ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА					
	1-2 нед.				
9	18(улица)	Повторить бег, упражнение в прыжках. Развивать ловкость, глазомер, координацию движений.	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному на носках, руки на поясе, переход на бег до 1 минуты, затем переход на обычную ходьбу. <b>II часть.</b> <i>Подвижные игры и игровые упражнения.</i> Игровое упражнение «мяч о стенку». Подвижная игра «Не попадись». Подвижная игра «Быстро возьми».	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Стр. 27	Малые мячи (по количеству детей).

			<b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному между предметами, положенными в одну линию.		
7	19	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге; в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры	<b>I часть.</b> Ходьба с высоким подниманием колен, руки на пояс. Бег в колонне по одному (продолжительность до 1 минуты; темп бега умеренный) переход на ходьбу. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения без предметов. <i>Основные виды движений:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени;</li> <li>• равновесие — ходьба по канату (шнуру) боком приставным шагом, руки на пояс, голову и спину держать прямо;</li> <li>• броски мяча вверх двумя руками и ловля его, броски мяча вверх и ловля его с хлопком в ладоши.</li> </ul> <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Стр. 25	Гимнастические скамейки (2 шт.), канаты (2 шт.), короб, мячи большого диаметра (по количеству детей), веревка, мешочек с песком.
8	21	Упражнять детей в ползании по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени; в перебрасывании мячей друг другу. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	<i>Основные виды движений:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах на расстоянии 2,5 м одна от другой. Способ выполнения — стойка ноги на ширине плеч;  <ul style="list-style-type: none"> <li>• ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени;</li> </ul> </li> <li>• равновесие — ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс.</li> </ul>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Стр. 22	Гимнастические скамейки (2 шт.), канаты (2 шт.), короб, мячи большого диаметра (по количеству детей), веревка, мешочки с песком.
12	25(улица)	Упражнять в беге на длинную дистанцию, в прыжках. Повторить задания с мячом, развивая ловкость и глазомер.	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, переход на непрерывный бег (до 5 мин.) в умеренном темпе. Затем ходьба враспынную. <b>II часть.</b> <i>Подвижные игры и игровые упражнения.</i> Игровое упражнение «Поймай мяч». Игровое упражнение «Будь ловким».	.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа.	Мячи (в 3 раза меньше количества детей), кегли, обручи небольшого диаметра.

			Подвижная игра «Найди свой цвет». <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному между предметами, не задевая их (расстояние между кеглями 50 см.).	Стр. 31	
10	26	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя. Разучить пролезание под дугу боком, не задевая за ее край. Повторить упражнения в равновесии и прыжках.	<b>I часть.</b> Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне по одному. По сигналу – ходьба в медленном или быстром темпе. Ходьба в обычном темпе чередуется с обычной ходьбой. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. <i>Основные виды движений:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Пролезание под дуги боком, не задевая за верхний край, в плотной группировке (5-6 раз).</li> <li>• Упражнение в равновесии – ходьба, перешагивая через препятствие, сохраняя правильную осанку (2-3 раза).</li> <li>• Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен («как пингвины»), дистанция 3-4 м (2-3 раза).</li> </ul> Подвижная игра «Мы веселые ребята». <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному, выполняя упражнения для рук.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Стр. 28	Бубен, гимнастические палки (по количеству детей), дуги, кубики, мешочки с песком (по количеству детей).
11	28	Повторить пролезание под дугу боком, не задевая за ее край. Повторить упражнения в равновесии и прыжках.	<i>Основные виды движений:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Пролезание под дуги боком в группировке (5-6 раз).</li> <li>• Упражнение в равновесии – ходьба, перешагивая через бруски (кубики), с мешочком на голове, руки на поясе (2-3 раза).</li> <li>• Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, дистанция 4 м (2-3 раза).</li> </ul>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Стр. 30	Бубен, гимнастические палки (по количеству детей), дуги, кубики, мешочки с песком (по количеству детей).
<b>ОКТАБРЬ</b>					
15	2 (улица)	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; знакомить с	<b>I часть.</b> Ходьба с высоким подниманием бедра; непрерывный бег (продолжительность до 1 минуты); переход на ходьбу.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в	Мячи, шнур.

		ведением мяча правой и левой рукой (элементы баскетбола), упражнять в прыжках.	<b>II часть.</b> Игровые упражнения «Ведение мяча», «Передача мяча». Подвижная игра «Не попадись». <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.	детском саду. Старшая группа. Стр. 35	
13	3	Упражнять детей в беге; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча.	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному (продолжительностью до 1 минуты); переход на ходьбу. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения без предметов. <i>Основные виды движений:</i> • ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на пояс; • прыжки на двух ногах через короткие шнуры, положенные на расстоянии 50 см один от другого (4—5 шнуров); • броски мяча двумя руками от груди, стоя в шеренгах (расстояние 2,5 м). <b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Найди и промолчи».	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Стр. 33	Гимнастические скамейки (2 шт.), шнуры (8-10 шт.), мячи (в 2 раза меньше количества детей), кубы.
14	5	Упражнять детей в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча.	<i>Основные виды движений:</i> • ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи (расстояние между мячами 2—3 шага); • прыжки на двух ногах через шнуры (канат) справа и слева, продвигаясь вперед; • передача мяча двумя руками от груди.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Стр. 35	Гимнастические скамейки (2 шт.), шнуры (8-10 шт.), мячи (в 2 раза меньше количества детей), кубы.
18	9 (улица)	Упражнять в ходьбе и беге; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс; переход на бег в умеренном темпе (продолжительность до 1 минуты); ходьба. <b>II часть.</b> Игровые упражнения: «Проведи мяч» (баскетбольный вариант), «Мяч водящему», «Не попадись» (упражнение с прыжками). <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Стр. 39	Мячи большого диаметра (по количеству детей).
16	10	Разучить поворот по	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, на сигнал	Л.И.Пензулаева	Бруски,

		сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча.	«Поворот!» поворот кругом, ходьба. Бег с перешагиванием через бруски (расстояние между брусками 70—80 см). <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. <i>Основные виды движений:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• прыжки со скамейки на полусогнутые ноги;</li> <li>• броски мяча (большой диаметр) друг другу двумя руками из-за головы;</li> <li>• ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Подвижная игра «Не оставайся на полу».</li> </ul> </li> </ul> <b>III часть.</b> Игра малой подвижности «У кого мяч?».	Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Стр. 36	гимнастические палки (по количеству детей), гимнастические скамейки (2 шт.), маты, мячи большого диаметра (в 2 раза меньше количества детей), кубы, мяч малого диаметра.
17	12	Упражнять в прыжках с высоты; в ползании на четвереньках с переползанием через препятствия; развивать координацию движений при перебрасывании мяча.	<i>Основные виды движений:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• прыжки со скамейки на полусогнутые ноги;</li> <li>• перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди (расстояние 2,5 м);</li> <li>• ползание на четвереньках с переползанием через препятствие (скамейка).</li> </ul>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Стр. 39	Бруски, гимнастические палки (по количеству детей), гимнастические скамейки (2 шт.), маты, мячи большого диаметра (в 2 раза меньше количества детей), кубы, мяч малого диаметра.
21	16 (улица)	Упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия, непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; познакомить с игрой в бадминтон; повторить игровое упражнение с	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному с перешагиванием через препятствия, обычном беге. Бег в среднем темпе продолжительностью до 1 минуты. <b>II часть.</b> Игровые упражнения. «Пас друг другу» «Отбей волан» «Будь ловким» <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Стр. 43	Шнуры (5-6 шт.), бруски, мячи, ракетки, воланы, кубики (кегли).

		прыжками.			
19	17	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в медленном темпе, широким свободным шагом; по сигналу ходьба быстрым шагом, коротким, семенящим. Бег врассыпную.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с малым мячом.</p> <p><i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2 м;</li> <li>• лазанье — подлезание под дугу прямо и боком в группировке, не касаясь руками пола;</li> <li>• равновесие — ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс. Подвижная игра «Удочка». <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p> </li></ul>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Стр. 41	Бубен, мячи малого диаметра (по количеству детей), корзины (обрусы 3 шт.), дуги (4 шт.), набивные мячи (10-12 шт.), веревка, мешочек с песком.
20	19	Развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии.	<p><i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2,5 м;</li> <li>• ползание на четвереньках между предметами (расстояние между предметами 1 м) (змейкой);</li> <li>• ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.</li> </ul>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Стр. 43	Бубен, мячи малого диаметра (по количеству детей), корзины (обрусы 3 шт.), дуги (4 шт.), набивные мячи (10-12 шт.), веревка, мешочек с песком.
24	23 (улица)	Развивать выносливость в беге. Разучить новую игру. Упражнять в прыжках, развивать внимание.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному с перешагиванием через препятствия, обычном беге. Бег в среднем темпе продолжительностью до 1,5 минуты, ходьба врассыпную.</p> <p><b>II часть.</b> Игровые упражнения. «Посадка картофеля» (эстафета) «Попади в корзину» Подвижная игра «Ловишки-перебежки»</p> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Затейники»</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Стр. 47	Мешочки (3-4 шт.), мелкие предметы (12-20 шт.), мячи (по количеству детей), корзина кубики (набивные мячи, кегли).
22	24	Упражнять в ходьбе в колонне по два. Повторить пролезание	<p><b>I часть.</b> Построение в шеренгу проверка равнения и осанки. Перестроение в колонну по два. Ходьба в колонне по два. Бег врассыпную. Ходьба и бег в колонне по одному.</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в	Обручи (по количеству детей), гимнастические

		в обруч, упражнения в равновесии. Упражнять в прыжках.	<p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с малым обручем.</p> <p><i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Пролезание в обруч боком в группировке через три обруча, поставленных на расстоянии 1 м. один от другого, подряд (2-3 раза);</li> <li>• упражнение в равновесии — ходьба по гимнастической скамейке с выполнением заданий; <ul style="list-style-type: none"> <li>• Прыжки на двух ногах на препятствие (мат) высотой 20 см (4-5 раз).</li> </ul> </li> </ul> <p>Подвижная игра «Гуси-лебеди».</p> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Летает – не летает».</p>	детском саду. Старшая группа. Стр. 44	скамейки (2 шт.), кубики (2 шт.), маты (2 шт.).
23	26	Повторить пролезание в обруч, упражнения в равновесии. Упражнять в прыжках.	<p><i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ползание на четвереньках с преодолением препятствий (через гимнастическую скамейку).</li> <li>• Упражнять в равновесии – ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопнуть в ладоши, встать и пройти дальше (руки на поясе или за головой).</li> <li>• Прыжки на препятствие, высота 20 см (2-3 раза).</li> </ul>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Стр. 41	Обручи (по количеству детей), гимнастические скамейки (2 шт.), кубики (2 шт.), маты (2 шт.).
27	30 (улица)	Повторить бег; игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.	<p><b>I часть.</b> Ходьба колонной по одному, по сигналу остановка; бег в среднем темпе продолжительностью до 1 минуты, ходьба враспынную.</p> <p><b>II часть.</b> Игровые упражнения: «Мяч о стенку», «Поймай мяч», «Не задень».</p> <p>Подвижная игра «Мышеловка».</p> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Угадай по голосу».</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Стр. 52	Мячи, кегли.
25	31	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнения в равновесии, развивая	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, по команде переход на ходьбу с высоким подниманием колен, бег враспынную, бег между предметами, поставленными в одну линию (расстояние между предметами 40 см); ходьба в</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду.	Кубики (кегли, набивные мячи), мячи малого диаметра (по

		координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах.	<p>колонне по одному. Бег враспынную.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с малым мячом.</p> <p><i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг вперед передавая малый мяч перед собой и за спиной;</li> <li>• прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед, по прямой, вначале на правой, затем на левой ноге (расстояние 3—4 м);</li> <li>• переброска мяча двумя руками снизу, стоя в шеренгах (расстояние 2—2,5 м).</li> </ul> <p>Подвижная игра «Пожарные на учении».</p> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Найди и промолчи».</p>	Старшая группа. Стр. 49	количеству детей, гимнастические скамейки, мячи большого диаметра (в 2 раза меньше количества детей), колокольчики.
<b>НОЯБРЬ</b>					
26	2	Упражнять в равновесии, развивая координацию движений, в прыжках; учить перебрасывать мячи в шеренгах.	<p><i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая мяч из одной руки в другую перед собой и за спиной на каждый шаг;</li> <li>• прыжки по прямой (расстояние 2 м) — два прыжка на правой и два на левой ноге попеременно, и так до конца дистанции;</li> <li>• перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах (расстояние 3 м).</li> </ul>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Стр. 51	Кубики (кегли, набивные мячи), мячи малого диаметра (по количеству детей, гимнастические скамейки, мячи большого диаметра (в 2 раза меньше количества детей), колокольчики.
28	7	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, беге между предметами.	<p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения без предметов.</p> <p><i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно (дистанция 4—5 м);</li> </ul>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая	Кубики (кегли), мячи (в 2 раза меньше количества детей), гимнастические

		Повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• переползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков);</li> <li>• ведение мяча, продвигаясь вперед шагом (расстояние 4-5 м).</li> </ul> Подвижная игра «Не оставайся на полу». <b>III часть.</b> Игра малой подвижности по выбору детей.	группа. Стр. 53	скамейки (2 шт.).
29	9	Повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках, подталкивая мяч головой и ведении мяча в ходьбе.	<i>Основные виды движений:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• прыжки на правой и левой ноге попеременно (расстояние 4 м);</li> <li>• ползание на четвереньках, подталкивая мяч головой (вес мяча 0,5кг);</li> <li>• ведение мяча в ходьбе (диаметр мяча 6—8 см).</li> </ul>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Стр. 55	Кубики (кегли, мячи (вес 0,5 кг), мячи (диаметр 6-8 см, в 2 раза меньше количества детей).
30	13 (улица)	Повторить бег с перешагиванием через предметы, развивая координацию движений; развивать ловкость в игровом задании с мячом, упражнять в беге.	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, по команде переход на бег с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой, без паузы; ходьба враспынную. По команде остановиться и встать на одной ноге, руки на пояс. <b>II часть.</b> Игровые упражнения: «Мяч водящему», «По мостику». Подвижная игра «Ловишки с ленточками». <b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Затейники».	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Стр. 55	Шнуры, мячи (3-4 шт.), ленточки (по количеству детей).
31	14	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить	<b>I часть.</b> Ходьба с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу; бег между предметами, поставленными в линию. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с мячом (большой диаметр).	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая	Кубики (набивные мячи), мячи большого диаметра (по количеству детей), обручи (2-3

		упражнения с мячом.	<p><i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6 м);</li> <li>• пролезание в обруч прямо и боком в группировке, не касаясь верхнего обода;</li> <li>• равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.</li> </ul> <p>Подвижная игра «Удочка».</p> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>	группа. Стр. 57	шт.), гимнастические скамейки (2-3 шт.), веревка, мешочек с песком.
32	16	Упражнять в ходьбе, в равновесии; повторить упражнения с мячом.	<p><i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ведение мяча в ходьбе (баскетбольный вариант) на расстояние 6м;</li> <li>• ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на предплечья и колени;</li> <li>• ходьба на носках, руки за головой, между набивными мячами.</li> </ul>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Стр. 58	Кубики (набивные мячи), мячи большого диаметра (по количеству детей), обручи (2-3 шт.), гимнастические скамейки (2-3 шт.), веревка, мешочек с песком.
33	20 (улица)	Упражнять в беге, развивая выносливость. Повторить перебрасывание мяча в шеренгах, игровые упражнения с прыжками и бегом.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, бег в среднем темпе (до 1,5 минуты), ходьба враспынную. По команде остановиться и встать на одной ноге, руки на пояс.</p> <p><b>II часть.</b> Игровые упражнения: «Перебрось и поймай», «Подпрыгни – не задень».</p> <p>Подвижная игра «Ловишки парами».</p> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Летает – не летает».</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Стр. 59	Шнуры, мячи (в 2 раза меньше количества детей), канат (длина 4 м.).
34	21	Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя. Упражнять в	<p><b>I часть.</b> Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба с выполнением действий по сигналу. Ходьба враспынную. Бег враспынную</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке.</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая	Гимнастические скамейки, стойки (2 шт.), шнур, мешочки с песком, колокольчики, мяч

		сохранении равновесия и прыжках.	<p><i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола (5-6 раз);</li> <li>• упражнение в равновесии – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе (2-3 раза);</li> <li>• прыжки на правой и левой ноге до предмета (2-3 раза).</li> </ul> <p>Подвижная игра «Пожарные на учении».</p> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности «У кого мяч?».</p>	группа. Стр. 60	малый.
35	23	Повторить подлезание под шнур. Упражнять в сохранении равновесия и прыжках.	<p><i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Подлезание под шнур прямо и боком (2-3 раза);</li> <li>• Прыжки на правой и левой ноге попеременно (два или три прыжка на одной ноге и два на другой);</li> <li>• Упражнение в равновесии – ходьба между предметами на носках, руки за головой.</li> </ul>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Стр. 62	Гимнастические скамейки, стойки (2 шт.), шнур, мешочки с песком, колокольчики, мяч малый.
36	27 (улица)	Упражнять в беге с преодолением препятствий, прыжках. Повторить игровые упражнения с мячом.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному. Ходьба между предметами, поставленными в ряд, бег, с перешагиванием через предметы.</p> <p><b>II часть.</b> Игровые упражнения: «С мячом».</p> <p>Подвижная игра «Ловишки- перебежки», «Удочка».</p> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Стр. 62	Кубики (бруски, набивные мячи), мячи (по количеству детей), веревка, мешочек с песком.
37	28	Упражнять детей в умении сохранять в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне; бег в колонне по одному между предметами.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с обручем.</p> <p><i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• равновесие — ходьба по наклонной доске боком, руки в стороны, свободно балансируют; переход на гимнастическую скамейку, ходьба боком, приставным</li> </ul>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Стр. 64	Кегли, обручи (по количеству детей), гимнастические доски с крюками (2 шт.), гимнастические скамейки (2 шт.),

		сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча.	шагом, руки на пояс; <ul style="list-style-type: none"> <li>прыжки на двух ногах через бруски (расстояние между брусками 50 см);</li> <li>броски мяча друг другу двумя руками из-за головы, стоя в двух шеренгах (расстояние 2,5 м). Подвижная игра «Ловишки с ленточками».</li> </ul> <b>III часть.</b> Игра «Сделай фигуру».		бруски, мячи (в 2 раза меньше количества детей), ленточки (по количеству детей).
38	30	Разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить перебрасывание мяча.	<i>Основные виды движений:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>ходьба по наклонной доске, прямо, руки в стороны, переход на гимнастическую скамейку. Ходьба по скамейке с перешагиванием через набивные мячи (расстояние между мячами 2 шага ребенка);</li> <li>прыжки на двух ногах между набивными мячами (дистанция 4 м);</li> <li>перебрасывание мячей (диаметр 20—25 см) друг другу в парах произвольным способом.</li> </ul>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Стр. 66	Кегли, обручи (по количеству детей), гимнастические доски с крюками (2 шт.), гимнастические скамейки (2 шт.), бруски, мячи (в 2 раза меньше количества детей), ленточки (по количеству детей).
<b>ДЕКАБРЬ</b>					
39	4 (улица)	Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками, упражнять в метании снежков на дальность.	<b>I часть.</b> Ходьба и бег между снежными постройками за ведущим в умеренном темпе, ходьба и бег враспынную. <b>II часть.</b> Игровые упражнения: «Кто дальше бросит», «Не задень». Подвижная игра «Мороз Красный нос». <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному между снежными постройками.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Стр. 67	Кегли.
40	5	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить	<b>I часть.</b> Ходьба по кругу. По сигналу остановка, поворот в другую сторону и бег по кругу. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с флажками. <i>Основные виды движений:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед на</li> </ul>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая	Флажки ( в 2 раза больше количества детей), набивные мячи, короб, мячи (по количеству

		прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мяча.	правой и левой ноге (расстояние 5 м); <ul style="list-style-type: none"> <li>• броски мяча вверх и ловля его двумя руками;</li> <li>• ползание на четвереньках между предметами.</li> </ul> Подвижная игра «Не оставайся на полу». <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности «У кого мяч».</p>	группа. Стр. 68	детей).
41	7	Повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и прокатывание мяча.	<i>Основные виды движений:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• прыжки попеременно на правой и левой ноге (дистанция 5 м);</li> <li>• ползание по прямой, подталкивая мяч головой (дистанция 3—4 м);</li> <li>• прокатывание набивного мяча.</li> </ul>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Стр. 70	Флажки ( в 2 раза больше количества детей), набивные мячи, короб, мячи (по количеству детей).
42	11 (улица)	Повторить ходьбу и бег; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика; в бросании снежков в цель.	<b>I часть.</b> Ходьба и бег за воспитателем между снежными постройками; темп умеренный. <b>II часть.</b> Игровые упражнения: «Метко в цель», «Кто быстрее до снеговика», «Пройдем по мосточку». Подвижная игра «Мороз Красный нос». <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найди предмет».</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Стр. 70	
43	12	Упражнять в ходьбе и беге враспынную; закреплять умение ловить мяч; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.	<b>I часть.</b> Ходьба враспынную, по команде остановка и выполнение задания (изобразить кого-либо); бег враспынную. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения без предметов. <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• перебрасывание мяча большого диаметра, стоя в шестренгах (двумя руками снизу) (расстояние 2,5 м);</li> <li>• ползание по гимнастической скамейке на животе, под-тягиваясь двумя руками за края скамейки (хват рук с бо-ков);</li> <li>• равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с</li> </ul>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Стр. 71	Мячи большого диаметра (в 2 раза меньше количества детей), гимнастические скамейки (2 шт.), мешочки с песком, мячи для подвижной игры (2-3 шт.).

			мешочком на голове, руки в стороны (или на пояс). Подвижная игра «Охотники и зайцы». <b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Летает — не летает».		
44	14	Закреплять умение ловить мяч; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.	<i>Основные виды движений:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• перебрасывание мячей (большой диаметр) друг другу двумя руками снизу и ловля с хлопком в ладоши;</li> <li>• ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине, темп средний; <ul style="list-style-type: none"> <li>• равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, с мешочком на голове.</li> </ul> </li> </ul>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Стр. 73	Мячи большого диаметра (в 2 раза меньше количества детей), гимнастические скамейки (2 шт.), мешочки с песком, мячи для подвижной игры (2-3 шт.).
45	18 (улица)	Упражнять в прыжках на двух ногах. Повторить игровые упражнения с бегом и бросанием снежков в горизонтальную цель.	<i>Подвижные игры и игровые упражнения:</i> «Метко в цель». Подвижная игра «Смелые воробышки». Заключительная часть: ходьба в колонне по одному между кеглями, поставленными на расстоянии 50 см друг от друга.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Стр. 74	Шнур, цветные кегли.
46	19	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге враспынную. Повторить лазанье на гимнастическую стенку, упражнения в равновесии и прыжках.	<b>I часть.</b> Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. Ходьба враспынную. Бег враспынную. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения без предметов. <i>Основные виды движений:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• лазание на гимнастическую скамейку, не пропуская реек (2-3 раза);</li> <li>• упражнение в равновесии – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы (кубики, набивные мячи);</li> </ul>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Стр. 75	Гимнастические скамейки (2 шт.), кубики (набивные мячи).

			<ul style="list-style-type: none"> <li>прыжки на двух ногах между предметами 40 см..</li> </ul> Подвижная игра «Хитрая лиса». <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>		
47	21	Повторить лазанье на гимнастическую стенку, упражнения в равновесии и прыжках.	<i>Основные виды движений:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>Лазанье до верха гимнастической стенки разноименным способом, не пропуская реек (2-3 раза);</li> <li>Упражнение в равновесии – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове (2-3 раза);</li> <li>Прыжки на двух ногах между кубиками на двух ногах с мешочком. Зажатым между колен (2-3 раза).</li> </ul>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Стр. 77	Гимнастические скамейки (2 шт.), кубики (набивные мячи), мешочки с песком.
<b>ЯНВАРЬ</b>					
49	9	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо.	<p><b>I часть.</b> Ходьба и бег между кубиками, расположенными в шахматном порядке.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с кубиком.</p> <i>Основные виды движений:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>равновесие — ходьба и бег по наклонной доске (высота 40 см, ширина 20 см);</li> <li>прыжки на правой и левой ноге между кубиками (расстояние 5 м);             <ul style="list-style-type: none"> <li>метание — броски мяча в шеренгах.</li> </ul> </li> </ul> Подвижная игра «Медведи и пчелы». <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности (по выбору детей).</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Стр. 80	Кубики (по количеству детей), наклонная доска (высота 40 см, ширина 20 см), мячи (в 2 раза меньше количества детей), гимнастическая скамейка.
50	11	Формировать устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; упражнять в прыжках на двух ногах, в перебрасывании мячей друг другу.	<i>Основные виды движений:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>ходьба по наклонной доске, балансируя руками.</li> </ul> Спуск шагом; <ul style="list-style-type: none"> <li>прыжки на двух ногах между набивными мячами (расстояние между мячами 40 см), дистанция 4 м;             <ul style="list-style-type: none"> <li>перебрасывание мячей друг другу в шеренгах (двумя руками от груди) (расстояние 2,5 м).</li> </ul> </li> </ul>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Стр. 82	Кубики (по количеству детей), наклонная доска (высота 40 см, ширина 20 см), мячи (в 2 раза меньше количества детей),

					гимнастическая скамейка.
51	15 (улица)	Продолжать учить передвигаться по учебной лыжне; повторить игровые упражнения.	<p><b>I часть.</b> Построение в колонну по одному; ходьба и бег между ледяными постройками в среднем темпе за ведущим.</p> <p><b>II часть.</b> Катание друг друга на санках. Шаги на лыжах вправо и влево переступанием. Ходьба по учебной лыжне (дистанция до 80 м). Игровые упражнения: «Сбей кеглю». Подвижная игра «Ловишки парами».</p> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Стр. 74	Манки, цветные кегли.
52	16	Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой.	<p><b>I часть.</b> Ходьба и бег по кругу.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с веревкой (шнуром). <i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• прыжки в длину с места (расстояние 40 см);</li> <li>• проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч;</li> <li>• броски мяча вверх.</li> </ul> <p><b>III часть.</b> Подвижная игра «Совушка».</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Стр. 83	Веревка (длинный шнур, 2 шт.), гимнастический коврик, мячи малого диаметра (в 2 раза меньше количества детей), дуги.
53	18	Разучить прыжок в длину с места; упражнять в переползании через предметы и подлезании под дугу, в перебрасывании мячей друг другу.	<p><i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• прыжки в длину с места (расстояние 50 см);</li> <li>• переползание через предметы (гимнастическая скамейка) и подлезание под дугу в группировке;</li> <li>• перебрасывание мячей (большой диаметр) друг другу, двумя руками снизу (расстояние 2,5 м).</li> </ul>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Стр. 85	Веревка (длинный шнур, 2 шт.), гимнастический коврик, мячи малого диаметра (в 2 раза меньше количества детей), дуги.
54	22 (улица)	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом и метанием.	<p><b>I часть.</b> Катание друг друга на санках. Ходьба на лыжах скользящим шагом.</p> <p><b>II часть.</b> Игровые упражнения: «Кто быстрее», «Пробеги — не задень».</p> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Найдем зайца».</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа.	Санки, игрушечный зайка.

				Стр. 86	
55	23	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по команде; ходьба между предметами змейкой, бег враспынную.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке.</p> <p><i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• перебрасывание мячей друг другу (двумя руками от груди) в шеренгах (расстояние 3 м);</li> <li>• пролезание в обруч боком, не касаясь верхнего обода, в группировке;</li> <li>• ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс.</li> </ul> <p>Подвижная игра «Не оставайся на полу».</p> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности (по выбору детей).</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Стр. 87	Гимнастические скамейки, мячи большого диаметра (в 2 раза меньше количества детей), обручи (2 шт.), набивные мячи.
56	25	Упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии. Повторить пролезание в обруч правым и левым боком.	<p><i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Перебрасывание мячей друг другу и ловля их после отскока об пол. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола.</li> <li>• Упражнение в равновесии – ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны.</li> </ul> </li> </ul>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Стр. 88	Гимнастические скамейки, мячи большого диаметра (в 2 раза меньше количества детей), обручи (2 шт.), мешочки с песком.
57	29 (улица)	Закреплять навык скользящего шага. Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками и метанием снежков на дальность.	<p><b>I часть.</b> Ходьба на лыжах скользящим шагом.</p> <p><b>II часть.</b> Игровые упражнения: «Кто дальше бросит», «Пробеги — не задень».</p> <p>Подвижная игра «Мороз Красный нос».</p> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Найдем зайца».</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Стр. 88	Цветные кегли, флажки.
58	30	Повторить ходьбу и	<b>I часть.</b> Построение в шеренгу, перестроение в	Л.И.Пензулаева	Обручи (по

		бег по кругу, упражнения в равновесии и прыжках. Упражнять в лазании на гимнастическую стенку, не пропуская реек.	<p>колонну по одному, затем в круг. Ходьба и бег по кругу с поворотом в одну и другую сторону.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с обручем.</p> <p><i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• лазанье на гимнастическую стенку одноименным способом, не пропуская реек (2-3 раза);</li> <li>• Ведение мяча в прямом направлении;</li> <li>• Упражнение в равновесии – ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки свободно балансируют (2-3 раза);</li> <li>• Прыжки на двух ногах, ноги врозь – ноги вместе, продвигаясь вперед, дистанция 6 м.</li> </ul> <p>Подвижная игра «Хитрая лиса».</p> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>	Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Стр. 90	количеству детей), мячи (в 2 раза меньше количества детей), гимнастические скамейки (2шт.).
<b>ФЕВРАЛЬ</b>					
61	1	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; в беге; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, по сигналу ходьба и бег враспынную; бег (продолжительность до 1 минуты) в умеренном темпе, с изменением направления; ходьба в колонне по одному.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.</p> <p><i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ходьба по гимнастической скамейке (ширина 20 см, высота 30 см), руки в стороны;</li> <li>• прыжки через бруски (6—8 шт., высота бруска до 10 см);</li> <li>• бросание мячей в корзину (кольцо) с расстояния 2 м двумя руками из-за головы;</li> <li>• подвижная игра «Охотники и зайцы».</li> </ul> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности.</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Стр. 94	Гимнастические палки (по количеству детей), гимнастические скамейки (2 шт.), бруски (6-8 шт., высота бруска до 10 см), мячи (в 2 раза меньше количества детей), корзина, мячи для подвижной игры (2-3 шт.).
63	5 (улица)	Упражнять в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить	<b>I часть.</b> Катание друг друга на санках. Повороты вправо и влево на лыжах; упражнение «Пружинка»; ходьба по лыжне на расстояние до 100 м.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в	Санки.

		повороты на лыжах, игровые упражнения с шайбой, скольжение по ледяной дорожке.	<b>II часть.</b> Игровые упражнения: «Точный пас», «По дорожке». Подвижная игра «Мороз Красный нос». <b>III часть.</b> Ходьба в среднем темпе между ледяными постройками.	детском саду. Старшая группа. Стр. 96	
64	6	Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег враспынную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о землю.	<b>I часть.</b> Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с большим мячом. <i>Основные виды движений:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• прыжки в длину с места (расстояние 50 см);</li> <li>• отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6 м);</li> <li>• лазанье — подлезание под дугу (высота 40 см), не касаясь руками пола, в группировке.</li> </ul> Подвижная игра «Не оставайся на полу». <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Стр. 97	Мячи большого диаметра (по количеству детей, маты, дуги (высота 40 см, 6 шт.), большая корзина, гимнастическая скамейка, кубы.
65	8	Повторить прыжки; упражнять в ползании на четвереньках, в перебрасывании мяча.	<i>Основные виды движений:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• прыжки в длину с места (расстояние 60 см);</li> <li>• ползание на четвереньках между набивными мячами;</li> <li>• перебрасывание малого мяча одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками в шеренгах (расстояние 2 м).</li> </ul>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Стр. 99	Мячи большого диаметра (по количеству детей, маты, дуги (высота 40 см, 6 шт.), большая корзина, гимнастическая скамейка, кубы.
66	12 (улица)	Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	<b>I часть.</b> Выполнение на лыжах приставных шагов вправо и влево; повороты направо и налево; ходьба по лыжне скользящим шагом. <b>II часть.</b> Игровые упражнения: «Кто дальше», «Кто быстрее». <b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Найди следы зайцев».	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Стр. 99	Кегли, кубики.

67	13	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через нее.	<p><b>I часть.</b> Ходьба и бег между предметами (скамейками).</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке.</p> <p><i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой (от плеча) с расстояния 2,5 м;</li> <li>• подлезание под палку (шнур) (высота 40 см);</li> <li>• перешагивание через шнур (высота 40 см).</li> </ul> <p>Подвижная игра «Мышеловка».</p> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Стр. 100	Гимнастические скамейки, мешочки с песком, гимнастическая палка, шнур.
68	15	Разучить метание в вертикальную цель; упражнять в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках; в ходьбе на носках между предметами, в прыжках.	<p><i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой с расстояния 3 м;</li> <li>• ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине («Проползи — не урони»);</li> <li>• ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд (расстояние между кеглями 30 см). Прыжки на двух ногах через шнуры (расстояние между шнурами 50 см).</li> </ul>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Стр. 102	Гимнастические скамейки, мешочки с песком, гимнастическая палка, шнуры, кегли.
69	19 (улица)	Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками. Упражнять в метании снежков в цель и на дальность.	<p><b>I часть.</b> Построение в колонну по одному, перестроение в круг. Ходьба по кругу, взявшись за руки.</p> <p><b>II часть.</b> Игровые упражнения: «Точно в круг», «Кто дальше».</p> <p>Подвижная игра «Ловишки – перебежки».</p> <p><b>III часть.</b> Ходьба за самым ловким ловишкой.</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Стр. 102	Обручи (3 шт.), кегли (кубики).
70	20	Упражнять детей в непрерывном беге, лазании на	<b>I часть.</b> Построение в шеренгу. Проверка осанки и равнения. Перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, бег в среднем темпе с изменением	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в	Мячи большого диаметра (в 2 раза меньше количества

		гимнастическую стенку, не пропуская реек. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной площади опоры. Повторить задания в прыжках и с мячом.	<p>направления движения (до 1 минуты). Ходьба и бег враспынную.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения без предметов.</p> <p><i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Лазанье на гимнастическую стенку равноименным способом, передвижение по четвертой рейке и спуск вниз, не пропуская реек;</li> <li>• Отбивание мяча в ходьбе (баскетбольный вариант), дистанция 8 м;</li> <li>• Упражнение в равновесии – ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе или за головой, приставляя пятку одной ноги к носку друго в среднем темпе (2-3 раза);</li> <li>• Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед до обозначенного места, дистанция 6 м (2-3 раза). Подвижная игра «Гуси-лебеди».</li> </ul> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>	детском саду. Старшая группа. Стр. 103	детей), гимнастические скамейки (2 шт.)
72	26 (улица)	Повторить построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Упражнять в ходьбе с выполнением задания.	<p><b>I часть.</b> Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба с выполнением заданий по команде воспитателя.</p> <p><b>II часть.</b> Игровые упражнения: «Точно в круг», «По мостику».</p> <p>Подвижная игра «Ловишки – перебежки», «Не попадись»</p> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности.</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Стр. 106	Санки.
71	27	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной площади опоры. Повторить задания в прыжках и с мячом.	<p><i>Основные движения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• лазанье на гимнастическую стенку одноименным способом и спуск вниз, не пропуская реек (2-3 раза);</li> <li>• упражнение в равновесии – ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой (2-3 раза);</li> <li>• прыжки с ноги на ногу между предметами,</li> </ul>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Стр. 105	Мячи большого диаметра (в 2 раза меньше количества детей), гимнастические скамейки (2 шт.)

			<p>поставленными в ряд, дистанция 4 м;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• бросание мяча вверх и ловля его одной рукой (правой или левой).</li> </ul>		
73	29	Упражнять в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	<p><b>I часть.</b> Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, по сигналу выполнить поворот; бег с поворотом; бег в рассыпную.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с малым мячом.</p> <p><i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• равновесие — ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс;</li> <li>• прыжки из обруча в обруч (расстояние между обручами 40 см);</li> <li>• перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола посередине между шеренгами.</li> </ul> <p>Подвижная игра «Пожарные на учении».</p> <p><b>III часть.</b> Эстафета с большим мячом «Мяч водящему».</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Стр. 108	Мячи малого диаметра (по количеству детей), канат, мешочки с песком, обручи, колокольчики.
<b>МАРТ</b>					
75	4 (улица)	Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивая ловкость и глазомер.	<p><b>I часть.</b> Непрерывный бег (продолжительность до 1 минуты) между ледяными постройками, переход на ходьбу.</p> <p><b>II часть.</b> Игровые упражнения: «Пас точно на клюшку», «Проведи — не задень». Подвижная игра «Горелки».</p> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному, построение в круг.</p> <p>Игра малой подвижности «Летает — не летает».</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Стр. 111	Кегли.
74	5	Разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча.	<p><i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• равновесие — ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс;</li> <li>• прыжки на двух ногах через набивные мячи (5—6 шт.), положенные в ряд;</li> <li>• перебрасывание мяча друг другу и ловля его с хлопком</li> </ul>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа.	Мячи малого диаметра (по количеству детей), канат, мешочки с песком, обручи, колокольчики,

			в ладоши после отскока о пол.	Стр. 110	набивные мячи.
78	11 (улица)	Повторить бег в чередовании с ходьбой, игровые упражнения с мячом и прыжками.	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному; переход на бег (продолжительность до 30 секунд), переход на ходьбу (20 секунд), бег (продолжительность до 40 секунд). <b>II часть.</b> Игровые упражнения: «Ловкие ребята», «Кто быстрее» (эстафета с прыжками). Подвижная игра «Карусель». <b>III часть.</b> Игра малой подвижности.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Стр. 114	Мячи большого диаметра (в 2 раза меньше количества детей), флажки (2 шт.), шнур.
76	12	Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и враспынную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами.	<b>I часть.</b> Ходьба и бег по кругу с изменением направления движения по команде; ходьба и бег враспынную между кубиками. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения без предметов. <i>Основные виды движений:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• прыжки в высоту с разбега с приземлением на мат;</li> <li>• метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой, способом от плеча;</li> <li>• ползание на четвереньках между предметами.</li> </ul> Подвижная игра «Медведи и пчелы». <b>III часть.</b> Ходьба колонной по одному.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Стр. 112	Кубики, стойки (2 шт.), шнуры (2 шт.), мешочки с песком, набивные мячи.
77	14	Повторить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании на четвереньках.	<i>Основные виды движений:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• прыжки в высоту с разбега;</li> <li>• метание мешочков в вертикальную цель (расстояние до цели 3 м);</li> <li>• ползание на четвереньках по прямой (дистанция 5 м).</li> </ul>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Стр. 114	Кубики, стойки (2 шт.), шнуры (2 шт.), мешочки с песком, кегли.
81	18 (улица)	Упражнять детей в беге и ходьбе в чередовании.	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному; переход на бег, переход на ходьбу, бег. Повторять ходьбу и бег несколько раз подряд.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в	Мешочки с песком (2 шт.), мячи большого диаметра

		Повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом.	<p><b>II часть.</b> Игровые упражнения: «Канатоходец», «Гонка мячей» (эстафета). Подвижная игра «Удочка».</p> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Угадай кто позвал»</p>	детском саду. Старшая группа. Стр. 117	(3-4 шт.), веревка.
79	19	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках.	<p><b>I часть.</b> Ходьба со сменой темпа движения: на частые удары в бубен короткие, семенящие шаги, на редкие удары — широкие шаги; ходьба и бег враспынную.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с кубиком. <i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• лазанье по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни;</li> <li>• равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше;</li> <li>• прыжки вправо и влево через шнур, продвигаясь вперед (дистанция 3 м). Подвижная игра «Стоп».</li> </ul> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Стр. 116	Бубен, кубики (по количеству детей), гимнастические скамейки (2 шт.), шнур.
80	21	Упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках.	<p><i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ползание по гимнастической скамейке на четвереньках;</li> <li>• равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, на середине медленно повернуться кругом и пройти дальше;</li> <li>• прыжки из обруча в обруч на двух ногах, на правой и левой ноге.</li> </ul>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Стр. 117	Бубен, кубики (по количеству детей), гимнастические скамейки (2 шт.), шнур, обручи
84	25 (улица)	Упражнять в беге на скорость. Разучить упражнения с прокатыванием мяча. Повторить игровые задания с прыжками.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному; переход на бег, переход на ходьбу, бег. Повторять ходьбу и бег несколько раз подряд.</p> <p><b>II часть.</b> Игровые упражнения: «Прокати - сбей», «Пробеги – не задень».</p> <p>Подвижная игра «Удочка».</p> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Угадай кто позвал»</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Стр. 121	Кегли (6-8 шт.), мячи (в 2 раза меньше количества детей), веревка, мешочек с песком.

			(любая другая)		
82	26	Упражнять в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в движении. Повторить упражнения в метании в горизонтальную цель. Упражнять в лазании и умении сохранять равновесие.	<p><b>I часть.</b> Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, по команде воспитателя перестроение по два (парами). Ходьба в колонне по два и перестроение обратно в колонну по одному. Ходьба и бег в рассыпную.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с обручем.</p> <p><i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• метание мешочков в горизонтальную цель, расстояние 3 м;</li> <li>• подползание под шнур боком, не касаясь его (4-6 раз);</li> <li>• Упражнение в равновесии – ходьба на носках между набивными мячами, руки за головой.</li> </ul> <p>Подвижная игра «Не оставайся на полу».</p> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Стр. 119	Обручи (по количеству детей), корзины (3 шт.), мешочки с песком (в 2-3 раза больше количества детей), стойки (2 шт.), шнур, набивные мячи, гимнастическая скамейка, кубы.
83	28	Повторить упражнения в метании в горизонтальную цель. Упражнять в лазании и умении сохранять равновесие.	<p><i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Метание мешочков в горизонтальную цель способом от плеча, расстояние 3 м (6-8 раз);</li> <li>• Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами (2 раза);</li> <li>• Упражнение в равновесии – ходьба с перешагиванием через набивные мячи, попеременно правой и левой ногой, руки произвольно (2 раза).</li> </ul>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Стр. 121	Обручи (по количеству детей), корзины (3 шт.), мешочки с песком (в 2-3 раза больше количества детей), стойки (2 шт.), шнур, набивные мячи, гимнастическая скамейка, кубы.
<b>АПРЕЛЬ</b>					
87	1 (улица)	Упражнять в чередовании ходьбы и бега; повторить игру с бегом «Ловишки-перебежки», эстафету с большим мячом.	<p><b>I часть.</b> Ходьба и бег в чередовании: 10 м — ходьба, 10 м — бег; повторить несколько раз.</p> <p><b>II часть.</b> Игровые упражнения: «Ловишки-перебежки», «Передача мяча в колонне».</p> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа.	Мячи большого диаметра (3-4 шт.).

				Стр. 125	
85	2	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании.	<p><b>I часть.</b> Ходьба колонной по одному, ходьба и бег по кругу; ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно одной и другой ногой (расстояние между шнурами 30—40 см); бег враспынную.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.</p> <p><i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны;</li> <li>• прыжки через бруски (расстояние между брусками 50 см);</li> <li>• броски мяча двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах.</li> </ul> <p>Подвижная игра «Медведь и пчелы».</p> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Стр. 123	Шнуры, гимнастические палки (по количеству детей), гимнастические скамейки (2 шт.), бруски, мячи (в 2 раза меньше количества детей).
86	4	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и бросании мяча вверх.	<p><i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной (2—3 раз);</li> <li>• прыжки на двух ногах (дистанция 2 м), перепрыгивание через предмет, прыжки на двух ногах, перепрыгивание через предмет;</li> <li>• броски малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками.</li> </ul>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Стр. 125	Шнуры, гимнастические палки (по количеству детей), гимнастические скамейки (2 шт.), бруски, мячи (в 2 раза меньше количества детей).
90	8 (улица)	Упражнять детей в длительном беге, развивая выносливость; в прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с	<p><b>I часть.</b> Бег в умеренном темпе (продолжительность до 1,5 минуты), ходьба враспынную между предметами.</p> <p><b>II часть.</b> Игровые упражнения: «Пройди — не задень», «Догони обруч», «Перебрось и поймай».</p> <p>Эстафета с прыжками «Кто быстрее до флажка».</p> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Кто ушел?».</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Стр. 128	Кегли (8-10 шт.), обручи (по количеству детей), мячи большого диаметра (в 2 раза меньше количества детей), флажки (в 2

		прыжками, с мячом.			раза меньше количества детей).
88	9	Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей.	<p><b>I часть.</b> Ходьба и бег между предметами.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с короткой скакалкой.</p> <p><i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед;</li> <li>• прокатывание обручей друг другу, стоя в шеренгах;</li> <li>• пролезание в обруч прямо и боком.</li> </ul> <p>Подвижная игра «Стой».</p> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p> <p>Подвижная игра малой подвижности.</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Стр. 126	Кубики (кегли, набивные мячи), короткие скакалки (по количеству детей), обручи (в 2 раза меньше количества детей), шнур.
89	11	Повторить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей, пролезании в обруч.	<p><i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• прыжки на месте через короткую скакалку, продвигаясь вперед (дистанция 8—10 м);</li> <li>• прокатывание обручей друг другу (расстояние 3 м);</li> <li>• пролезание в обруч.</li> </ul>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Стр. 128	Кубики (кегли, набивные мячи), короткие скакалки (по количеству детей), обручи (в 2 раза меньше количества детей), шнур.
93	15 (улица)	Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом, прыжки и бег.	<p><b>I часть.</b> Построение в шеренгу, перестроение в 2-3 шеренги</p> <p><b>II часть.</b> Игровые упражнения. «Кто быстрее», «Мяч в кругу» П/И «Карусель»</p> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Стр. 132	Кубики (кегли), мячи большого диаметра (5-6 шт.), корзина (обруч), шнур (3 шт.).
91	16	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде; повторить	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по команде; ходьба и бег с перешагиванием через кубики (по одной стороне зала кубики разложены на расстоянии 40 см один от другого, по другой — на</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду.	Кубики, малые мячи (по количеству детей), мешочки с песком

		метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.	расстоянии 70-80 см). <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с малым мячом. <i>Основные виды движений:</i> • метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 2,5 м одной рукой, способом от плеча; • ползание по прямой, затем переползание через скамейку; • ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы. Подвижная игра «Удочка». <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.	Старшая группа. Стр. 130	(в 2 раза больше количества детей), гимнастические скамейки (2 шт.), веревка.
92	18	Повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.	<i>Основные виды движений:</i> • метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3 м (правой и левой рукой); • ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в стороны; • ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Стр. 131	Кубики, малые мячи (по количеству детей), мешочки с песком (в 2 раза больше количества детей), гимнастические скамейки (2 шт.), веревка.
96	22 (улица)	Упражнять в беге на скорость. Повторить игровые упражнения с мячом, в прыжках и равновесии.	<b>I часть.</b> Построение в колонну по одному, ходьба и бег между предметами. Построение в 2-3 шеренги, пробегание отрезков (дистанция 20 м), на скорость. <b>II часть.</b> Игровые упражнения. «Сбей кеглю», «Пробеги – не задень» П/И «Карусель» <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Стр. 136	Кегли, плоские обручи (12 шт.).
94	23	Упражнять в ходьбе и беге между предметами. Закреплять навыки	<b>I часть.</b> Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег колонной по одному между предметами. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения без	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду.	Короткие скакалки (в 2 раза меньше количества детей), канат (2 шт.),

		лазанья на гимнастическую стенку. Упражнять в сохранении равновесия и прыжках.	предметов. <i>Основные виды движений:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Лазание на гимнастическую стенку произвольным способом и спуск вниз, не пропуская реек;</li> <li>• Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед, расстояние 8-10 м;</li> <li>• Упражнение в равновесии – ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе.</li> </ul> Подвижная игра «Горелки». <b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Угадай кто позвал?».	Старшая группа. Стр. 133	мешочки с песком (по количеству детей).
95	25	Закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку. Упражнять в сохранении равновесия и прыжках.	<i>Основные виды движений:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Лазание на гимнастическую стенку произвольным способом, ходьба по рейке приставным шагом, спуск вниз, не пропуская реек (2 раза);</li> <li>• Перепрыгивание через шнур справа и слева, продвигаясь вперед, расстояние 3-4 м (2-3 раза);</li> <li>• Упражнение в равновесии – ходьба на носках между набивными мячами, руки на поясе (2-3 раза).</li> </ul>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Стр. 135	Шнур, набивные мячи.
<b>МАЙ</b>					
97	2	Упражнять в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом.	I часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу повернуться кругом и продолжать движение; ходьба и бег в рассыпную. II часть. Общеразвивающие упражнения без предметов. <i>Основные виды движений:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, руки на пояс.</li> <li>• прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (дистанция 4 м) до флажка;</li> <li>• броски мяча (диаметр 8—10 см) о стену с расстояния 2 м одной рукой, ловля его двумя руками.</li> </ul> Подвижная игра «Мышеловка»	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Стр. 138	Гимнастическая скамейка, набивные мячи и мячи (диаметр 8-10 см, в 2 раза меньше количества детей), флажки (2 шт.).

			III часть. Игра «Что изменилось?».		
99	6 (улица)	Упражнять в беге с высоким подниманием бедра; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и воланом (бадминтон).	<p><b>I часть.</b> Ходьба, высоко поднимая бедро, бег в среднем темпе (продолжительность до 1 минуты).</p> <p><b>II часть.</b> Игровые упражнения: «Проведи мяч», «Пас друг другу», «Отбей волан».</p> <p>Подвижная игра «Гуси-лебеди».</p> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Стр. 140	Мячи (по количеству детей), кегли (5-6 шт.), ракетки для бадминтона, воланчики.
100	7	Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; прыжках в длину с разбега; в перебрасывании мяча.	<p><b>I часть.</b> Ходьба с перешагиванием через шнуры; бег с перешагиванием через шнуры; ходьба и бег враспынную.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с флажками.</p> <p><i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• прыжки в длину с разбега;</li> <li>• перебрасывание мяча (диаметр 20 см) друг другу двумя руками от груди;</li> <li>• ползание по прямой на ладонях и ступнях.</li> </ul> <p>Подвижная игра «Не оставайся на полу».</p> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Найди и промолчи».</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Стр. 141	Шнуры, флажки (в 2 раза больше количества детей), мячи (диаметр 20 см, в 2 раза меньше количества детей), резиновая дорожка, мат, гимнастическая скамейка, кубы.
102	13 (улица)	Развивать выносливость в непрерывном беге; упражнять в прокатывании обручей, развивая ловкость и глазомер; повторить игровые упражнения с мячом.	<p><b>I часть.</b> Ходьба, переход на бег в умеренном темпе (продолжительность до 1,5 минуты); ходьба между предметами.</p> <p><b>II часть.</b> Игровые упражнения: «Прокати — не урони», «Кто быстрее», «Забрось в кольцо».</p> <p>Подвижная игра «Совушка».</p> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Стр. 143	Кубики (кегли, набивные мячи), обручи (по количеству детей), мячи (по количеству детей), корзина.
103	14	Упражнять в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и	<p><b>I часть.</b> Ходьба колонной по одному между предметами; ходьба и бег враспынную между предметами.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с мячом.</p> <p><i>Основные виды движений:</i></p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду.	Кубики (набивные мячи), мячи (по количеству детей), большая корзина,

		врассыпную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками;</li> <li>• лазанье — пролезание в обруч правым и левым боком в группировке;</li> <li>• равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше;</li> </ul> Подвижная игра «Пожарные на учении». <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.	Старшая группа. Стр. 145	обручи (3-4 шт.), гимнастические скамейки (2 шт.), колокольчики.
104	16	Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем.	<i>Основные виды движений:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• броски мяча о пол и ловля его двумя руками; броски мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками;</li> <li>• лазанье в обруч прямо и боком (один ребенок держит обруч, другой выполняет задание);</li> <li>• ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.</li> </ul>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Стр. 138	Кубики (набивные мячи), мячи (по количеству детей), большая корзина, обручи (3-4 шт.), гимнастические скамейки (2 шт.), колокольчики, мешочки с песком.
3-4 нед.		<b>ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА</b>			

### Развернутое планирование физкультурных занятий в подготовительной к школе группе «Непоседы»

№	Дата	Задачи	Содержание	Литература	Оборудование
<b>СЕНТЯБРЬ</b>					
	1-2 нед.	<b>ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА</b>			

1	18	Упражнять детей в беге колонной по одному, в переходе с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом (10 м — ходьба, 20 м — бег); бег врассыпную; бег с нахождением своего места в колонне по сигналу.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения без предметов.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой с мешочком на голове; руки свободно балансируют.</li> <li>• Прыжки на двух ногах через шнуры (6—8 шнуров, расстояние между шнурами 40 см).</li> <li>• Перебрасывание мяча (диаметр 20—25 см) друг другу двумя руками снизу, стоя в шеренгах (расстояние 3 м).</li> </ul> <p><b>III часть.</b> «Ловишки».</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 10	Бубен, гимнастическая скамейка, мешочки с песком, шнуры (6-8 шт.), мячи (диаметр 20-25 см, в 2 раза меньше количества детей).
4	22	Упражнять в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его и не касаясь пола.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук по сигналу (за голову, в стороны, на пояс). Бег в колонне по одному в умеренном темпе, ходьба.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с флажками.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Прыжки с доставанием до предмета, подвешенного на высоте поднятой руки ребенка.</li> <li>• Перебрасывание мяча через шнур друг другу (двумя руками из-за головы) (расстояние 4 м). <ul style="list-style-type: none"> <li>• Лазанье под шнур (3—4 раза подряд).</li> </ul> </li> </ul> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Летает — не летает».</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 13	Флажки (в 2 раза больше количества детей), колокольчики (или другие предметы), стойки (2 шт.), шнур, мячи большого диаметра (в 2 раза меньше количества детей), гимнастическая скамейка, кубы.
3	21 (улица)	Упражнять в равномерном беге и беге с ускорением; в	<b>I часть.</b> Равномерный бег шеренгами с одной стороны площадки на другую. Ходьба врассыпную; в колонне по одному.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском	Мячи (в 3 раза меньше количества детей), мешочки с

		прокатывании обручей; в прыжках на двух ногах с продвижением вперед.	<b>II часть.</b> Игровые упражнения «Ловкие ребята». «Пингвины». «Догони свою пару». <b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Вершки и корешки».	саду. Подготовительная группа. Стр. 12	песком (по количеству детей).
5	25	Упражнять в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур.	<i>Основные виды движения</i> • Прыжки на двух ногах между предметами, положенными в одну линию (дистанция 6—8 м; расстояние между предметами 0,5 м). • Переброска мяча стоя в шеренгах (стойка ноги на ширине плеч, мяч внизу). Бросание мяча друг другу из положения двумя руками снизу. • Упражнение в ползании — «крокодил».	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 16	Флажки (в 2 раза больше количества детей), кегли (кубики), мячи большого диаметра (в 2 раза меньше количества детей, гимнастическая скамейка, кубы.
7	29	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов; развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить переползание по гимнастической скамейке.	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах зала по ориентирам. Бег в умеренном темпе. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с малым мячом. <i>Основные виды движений</i> • Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками. • Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков. • Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением задания (поднимая прямую ногу — хлопнуть под коленом в ладоши, опуская ногу — руки в стороны). • Подвижная игра «Удочка» <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 18	Кубики (кегли), малые мячи (по количеству детей), гимнастическая скамейка, веревка, мешочек с песком.
9	28 (улица)	Упражнять в чередовании ходьбы и бега. Развивать	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом (10 м – ходьба, 20 м – бег.). Ходьба и бег между набивными мячами.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском	Набивные мячи (5-6 шт.), мячи большого диаметра (3-4 шт.).

		быстроту и точность движений при передаче мяча, ловкость в ходьбе между предметами.	<b>II часть.</b> Игровые упражнения «Гонка мячей» (эстафета в шеренгах). «Пройди – не задень». Подвижная игра «Совушка». <b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Летает – не летает».	саду. Подготовительная группа. Стр. 20	
<b>ОКТАБРЬ</b>					
10	2	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя, в ползании по гимнастической скамейке. Формировать умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по ограниченной площади опоры с выполнением задания. Повторить прыжки через шнуры.	<b>I часть.</b> Ходьба и бег по кругу. Поворот в ходьбе, беге производится в движении по сигналу воспитателя. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. <i>Основные виды движений:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях двумя колоннами.</li> <li>• Упражнение в равновесии – ходьба по гимнастической скамейке.</li> <li>• Прыжки из обруча в обруч.</li> <li>• Подвижная игра «Не попадись»</li> </ul> <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 21	Гимнастические палки (по количеству детей), гимнастические скамейки, плоские картонные обручи (8-10 шт.), шнур.
11	6	Закреплять умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по ограниченной площади опоры с выполнением задания. Повторить прыжки через шнуры, лазанье в обруч.	<i>Основные виды движений:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Лазанье в обруч, который держит партнер, правым и левым боком, стараясь не задеть верхний край обода.</li> <li>• Упражнение в равновесии – ходьба боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи.</li> <li>• Прыжки на правой и левой ноге через шнуры, расстояние между шнурами 0,5 м.</li> </ul>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 23	Гимнастические палки (по количеству детей), гимнастические скамейки, плоские картонные обручи (8-10 шт.), шнур.
12	5 (улица)	Повторить ходьбу и бег в чередовании по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному с различным положением рук, по сигналу воспитателя переход на продолжительный бег (до 1 минуты), затем ходьба. Построение в круг.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду.	Мячи (по количеству детей), кегли (набивные мячи, 12-15 шт.).

		и с мячом. Разучить новую игру.	<b>II часть.</b> Игровые упражнения «Прыжки по кругу». «Проведи мяч». Подвижная игра «Круговая лапта». <b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Фигуры».	Подготовительная группа. Стр. 23	
13	9	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	<b>I часть.</b> Ходьба и бег в колонне по одному между предметами (6—8 кубиков (мячей); расстояние между предметами 0,5 м). <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения без предметов. <i>Основные виды движений</i> • Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, руки за голову; на середине присесть, руки в стороны; поднять руки и пройти дальше. • Прыжки на правой и левой ноге через шнуры (6—8 шнуров; расстояние между шнурами 40 см) (по одной стороне зала прыжки на правой ноге, по другой — на левой). • Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками (10-12 р). Подвижная игра «Перелет птиц». <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 26	Кегли (кубики, набивные мячи, 6-8 шт.), гимнастические скамейки, шнуры (12-16 шт.), мячи малого диаметра (по количеству детей), кубы.
14	13	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	<i>Основные виды движений</i> • Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс. • Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него справа и слева, продвигаясь вперед, используя взмах рук (длина шнура 3—4 м). • Перебрасывание мячей (большой или средний диаметр) друг другу парами, стоя в шеренгах (расстояние 2-2,5 м).	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 27	Кегли (кубики, набивные мячи, 6-8 шт.), гимнастические скамейки, шнуры (12-16 шт.), мячи малого диаметра (по количеству детей), кубы.
15	12 (улица)	Упражнять в беге с преодолением	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движений; бег с	Л.И.Пензулаева Физкультурные	Бруски (высота 6-10 см, 4-5 шт.), мячи

		препятствий, в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	преодолением препятствий — перепрыгивание через бруски, положенные на расстоянии трех шагов ребенка (два шага в беге и на третий шаг перепрыгивание) (4—5 брусков; высота бруска 6-10 см). <b>II часть.</b> Игровые упражнения: «Перебрось — поймай», «Не попадись». <b>III часть.</b> Подвижная игра «Фигуры».	занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 28	(диаметр 10-12 см, в 2 раза меньше количества детей), стойки (2 шт.), мешочки с песком (на 2 меньше количества детей).
16	16	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.	<b>I часть.</b> Ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя; бег с перешагиванием через предметы. Ходьба в колонне по одному, по сигналу смена направления движения, переход к бегу с перепрыгиванием через препятствия (бруски, кубики, набивные мячи). <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с обручем. <i>Основные виды движений</i> • Прыжки с высоты 40 см на полусогнутые ноги на мат (коврик). • Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед (баскетбольный вариант). • Ползание на ладонях и ступнях («по-медвежь») (дистанция 4—5 м). Подвижная игра «Не оставайся на полу». <b>III часть.</b> Игра «Эхо».	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 29	Бруски (кубики, набивные мячи), обручи (по количеству детей), гимнастическая скамейка (высота 40 см), мат, мячи (по количеству детей), кубы.
17	20	Упражнять в прыжках; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.	<i>Основные виды движений</i> • Прыжки с высоты 40 см с приземлением на полусогнутые ноги. • Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед, и забрасывание мяча в корзину двумя руками. • Лазанье в обруч на четвереньках; лазанье в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола, в группировке.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 31	Бруски (кубики, набивные мячи), обручи (по количеству детей), гимнастическая скамейка (высота 40 см), мат, мячи (по количеству детей),

					кубы, обручи.
18	19 (улица)	Повторить бег в среднем темпе; развивать точность броска; упражнять в прыжках.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному; перестроение в колонну по два в движении; бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты).</p> <p><b>II часть.</b> Игровые упражнения: «Кто самый меткий?», «Перепрыгни — не задень». Подвижная игра «Совушка».</p> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 31	Обручи (диаметр 20 см, 4 шт.), мешочки с песком (в 2 раза больше количества детей), веревка (длина 1,5 – 2 м).
19	23	Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен; в ведении мяча; ползании; в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, по сигналу переход на ходьбу с высоким подниманием колен (руки на пояс); бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты), ходьба.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках. <i>Основные движения</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ведение мяча по прямой (баскетбольный вариант).</li> <li>• Ползание по гимнастической скамейке (хват рук с боков).</li> <li>• Ходьба по рейке гимнастической скамейки, свободно балансируя руками. Подвижная игра «Удочка».</li> </ul> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Летает — не летает».</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 32	Гимнастические скамейки (2 шт.), мячи (по количеству детей), веревка, мешочек с песком.
20	27	Упражнять в ведении мяча; ползании; в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади	<p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ведение мяча между предметами (6—8 шт.; расстояние между предметами 1 м).</li> <li>• Ползание на четвереньках по прямой, подталкивая вперед головой набивной мяч (вес мяча</li> </ul>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная	Гимнастические скамейки (2 шт.), мячи (по количеству детей), веревка, мешочек с песком,

		опоры.	0,5—1 кг). Дистанция 3—4 м. • Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за голову. Темп умеренный.	группа. Стр. 34	набивные мячи.
21	26 (улица)	Закреплять навык ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по сигналу: развивать точность в упражнениях с мячом.	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по указанию воспитателя; бег, перепрыгивая через предметы. <b>II часть.</b> Игровые упражнения. «Успей убежать» «Мяч водящему» П/И «Не попадись» <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 35	Мячи большого диаметра (3-4 шт.), веревка.
22	30	Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге врассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по указанию воспитателя; бег врассыпную. <b>II часть.</b> ОРУ с мячом <b>ОВД:</b> - Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой - Прыжки на правой и левой ноге между предметами - Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, хлопая в ладоши перед собой и за спиной. П/И «Удочка» <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 36	Бубен, мячи (по количеству детей), кегли (кубики, набивные мячи, 10-12 шт.), гимнастические скамейки, веревка, мешочек с песком.
<b>НОЯБРЬ</b>					
25	3	Повторить ходьбу с остановкой по сигналу воспитателя, бег в умеренном темпе; упражнять в прыжках и переброске мяча. бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату (или толстому	<b>I часть.</b> Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения без предметов. <i>Основные движения</i> • Равновесие — ходьба по канату (шнуру) боком, приставным шагом двумя способами: пятки на полу, носки на канате, носки или середина стопы на канате. • Прыжки на двух ногах через шнуры (6—8 шт.)	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 40	Канаты (2 шт.), короткие шнуры (12-16 шт.), мячи большого диаметра (3-4 шт.).

		шнуру); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом.	<p>поряд без паузы.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Эстафета с мячом «Мяч водящему».</li> </ul> <p>Подвижная игра «Догони свою пару».</p> <p><b>III часть.</b> Игра «Угадай чей голосок?».</p>		
27	2 (улица)	Закреплять навык ходьбы с перешагиванием через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному между кеглями; ходьба с перешагиванием попеременно правой и левой ногой через шнуры; бег с перепрыгиванием через бруски.</p> <p><b>II часть.</b> Игровые упражнения: «Мяч о стенку», «Будь ловким». Подвижная игра «Мышеловка».</p> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Затейники».</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 43	Кегли (5-6 шт.), шнуры (5-6 шт.), бруски (5-6 шт.), мячи.
26	10	Упражнять в ходьбе по канату (шнуру); в прыжках через шнур.	<p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ходьба по канату боком приставным шагом, руки за голову.</li> <li>• Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед вдоль каната, руки произвольно.</li> <li>• «Попади в корзину». Броски мяча в корзину двумя руками — баскетбольный вариант.</li> </ul>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 42	Канаты (2 шт.), мячи (по количеству детей).
30	9 (улица)	Закреплять навыки бега с преодолением препятствий, ходьбы с остановкой по сигналу; повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному; по сигналу остановиться и принять какую-либо позу (птицы, лягушки, зайчика); бег с перепрыгиванием через предметы; ходьба в колонне по одному.</p> <p><b>II часть.</b> Игровые упражнения: «Передача мяча», «Не задень». Подвижная игра «Не оставайся на полу».</p> <p><b>III часть.</b> Игра «Затейники».</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 46	Кубики (12-16 шт.), мячи большого диаметра (3-4 шт.), кубы, гимнастические скамейки.
28	13	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения по сигналу, с упражнениями для рук (на носках, руки за голову; широким свободным шагом; семенящим шагом, руки</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду.	Короткие скакалки (по количеству детей), гимнастические

		короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.	на пояс). <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с короткой скакалкой. <i>Основные виды движений</i> • Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед. • Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. • Броски мяча друг другу стоя в шеренгах (способ — двумя руками из-за головы). <b>III часть.</b> Подвижная игра «Фигуры».	Подготовительная группа. Стр. 44	скамейки (2 шт.), мешочки с песком, мячи (в 2 раза меньше количества детей)
29	17	Упражнять в прыжках через короткую скакалку; передаче мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.	<i>Основные виды движений</i> • Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед. • Ползание в прямом направлении на четвереньках, подталкивая мяч головой (вес мяча не более 1 кг). • Передача мяча в шеренгах (эстафета).	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 46	Короткие скакалки (по количеству детей), мячи (по количеству детей).
33	16 (улица)	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения с высоким подниманием колен. Повторить игровые упражнения с мячом и бегом.	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному; по сигналу переход с ходьбы с высоким подниманием колен, затем к ходьбе широкими шагами со свободной координацией рук. Ходьба мелким семенящим шагом на носочках. Бег враспынную, обычная ходьба. <b>II часть.</b> Игровые упражнения: «Мяч водящему» (эстафета). Подвижная игра «По местам». <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 50	Мячи (3-4 шт.), шнур (веревка), кубики (мешочки с песком, кегли, по количеству детей).
31	20	Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с	<b>I часть.</b> Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками (6—8 шт.), поставленными в две линии по двум сторонам зала; бег враспынную (в чередовании).	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду.	Кубики (по количеству детей), мячи, шнур (веревка), дуги (6-8

		продвижением вперед; упражнять в лазанье под дугу, в равновесии.	<p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с кубиком.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ведение мяча в прямом направлении (баскетбольный вариант) и между предметами (5—6 шт.; расстояние между предметами 1 м). <ul style="list-style-type: none"> <li>• Лазанье под дугу (2 линии по 3—4 дуги).</li> </ul> </li> <li>• Равновесие. Ходьба на носках, руки за головой между набивными мячами, положенными в одну линию (6—8 шт.). Подвижная игра «Перелет птиц».</li> </ul> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Летает — не летает».</p>	Подготовительная группа. Стр. 48	шт.), обручи (2 шт.), набивные мячи (12-16 шт.), гимнастические скамейки, кубы.
32	24	Упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель, в ползании, в ходьбе по гимнастической скамейке.	<p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3- 4м.</li> <li>• Ползание «по-медвежьи» на ладонях и ступнях в прямом направлении (дистанция не более 5 м), подняться, потянуться вверх, руки прямые, хлопок в ладоши над головой.</li> <li>• Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове.</li> </ul>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 50	Кубики (по количеству детей), мешочки с песком, гимнастические скамейки, кубы.
36	23 (улица)	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения. Упражнять в поворотах прыжком на месте, выполнении заданий с мячом. Повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы.	<p><b>I часть.</b> Ходьба с изменением направления движения по обозначенным ориентирам. Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег в рассыпную</p> <p><b>II часть.</b> Игровые упражнения: «Гонка мячей», «С кочки на кочку». Подвижная игра «Хитрая лиса».</p> <p><b>III часть.</b> Игра «Затейники».</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 54	Мячи большого диаметра (3-4 шт.), плоские обручи.
34	27	Закреплять навык	<b>I часть.</b> Ходьба и бег в колонне по одному	Л.И.Пензулаева	Кегли, кубики

		<p>ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость. Разучить переход с одного пролета на другой при лазаньи на гимнастическую стенку. Повторить упражнения в прыжках и в равновесии.</p>	<p>между кубиками (6—8 шт.), поставленными в две линии по двум сторонам зала; бег врассыпную (в чередовании). Построение в 3 колонны.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения без предметов.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет (по диагонали).</li> <li>• Бросание мяча о стену одной рукой и ловля его после отскока об пол двумя руками.</li> <li>• Упражнение на равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с выполнением задания.</li> <li>• Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева на правой и левой ноге попеременно, энергично отталкиваясь от пола.</li> </ul> <p>Подвижная игра «Фигуры».</p> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>Физкультурные занятия в детском саду.</p> <p>Подготовительная группа.</p> <p>Стр. 51</p>	<p>(набивные мячи), мячи малого и среднего диаметра (в 2 раза меньше количества детей), гимнастические скамейки (2 шт.), шнуры (длина 4-5 м, 2 шт.).</p>
36	30 (улица)	<p>Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения. Упражнять в поворотах прыжком на месте, выполнении заданий с мячом. Повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы.</p>	<p><b>I часть.</b> Ходьба с изменением направления движения по обозначенным ориентирам. Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную</p> <p><b>II часть.</b> Игровые упражнения: «Гонка мячей», «Канатоходец». Подвижная игра «Салки».</p> <p><b>III часть.</b> Игра «Затейники».</p>	<p>Л.И.Пензулаева</p> <p>Физкультурные занятия в детском саду.</p> <p>Подготовительная группа.</p> <p>Стр. 54</p>	<p>Мячи большого диаметра (3-4 шт.), плоские обручи.</p>
<b>ДЕКАБРЬ</b>					
37	1	<p>Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге врассыпную; в</p>	<p><b>I часть.</b> Общеразвивающие упражнения в парах.</p> <p><b>II часть.</b> <i>Основные движения</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Равновесие. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через набивные</li> </ul>	<p>Л.И.Пензулаева</p> <p>Физкультурные занятия в детском саду.</p>	<p>Мешочки с песком, набивные мячи (6-8 шт.), малые мячи (по количеству</p>

		сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом.	<p>мячи (3—4 мяча, расстояние между мячами 3 шага ребенка), руки свободно балансируют.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Прыжки на двух ногах между предметами (кубики, набивные мячи), огибая их.</li> <li>• Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками.</li> </ul> <p><b>III часть.</b> Подвижная игра «Хитрая лиса».</p>	Подготовительная группа. Стр. 56	детей).
38	4	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием); в упражнениях с мячом.	<p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс; на середине присесть, вынести руки вперед, подняться и пройти дальше; в конце скамейки сойти, не прыгая.</li> <li>• Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние 2—2,5 м) (стойка ноги на ширине плеч; броски двумя руками снизу, от груди и из-за головы). <ul style="list-style-type: none"> <li>• Прыжки на правой и левой ноге вдоль шнура, продвигаясь вперед (попеременно то на одной, то на другой ноге).</li> </ul> </li> </ul>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 58	Гимнастические скамейки (2 шт.), мячи (в 2 раза меньше количества детей), шнуры (2 шт.).
39	7 (улица)	Повторить ходьбу в колонне по одному с остановкой по сигналу; упражнять в продолжительном беге; в равновесии, в прыжках, с мячом.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному; на сигнал «Аист!» остановиться на одной ноге, слегка поджав вторую ногу, руки в стороны; продолжение ходьбы; на сигнал «Лягушки!» присесть, положив руки на колени; на сигнал «Зайки!» прыжки на двух ногах на месте. Бег в умеренном темпе (продолжительность до 1,5 минуты), без остановки; ходьба.</p> <p><b>II часть.</b> Игровые упражнения. «Пройди — не задень». «Пас на ходу». Прыжки на двух ногах через короткую скакалку. Подвижная игра «Совушка».</p> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 58	Кегли (12-16 шт.), мячи большого диаметра (в 2 раза меньше количества детей), короткие скакалки (по количеству детей).

40	8	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, по сигналу ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу; на сигнал ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс; бег врассыпную, ходьба в колонне по одному.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.</p> <p><i>Основные движения</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед (дистанция 6 м).</li> <li>• Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне».</li> <li>• Ползание по скамейке на ладонях и коленях.</li> </ul> <p>Подвижная игра «Салки с ленточкой».</p> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Эхо!».</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 59	Бубен, гимнастические палки (по количеству детей), мячи большого диаметра (3-4 шт.), гимнастические скамейки (2 шт.), короткие шнуры (3-4 шт.), ленточки (по количеству детей).
41	11	Упражнять в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом.	<p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Прыжки на ногах между предметами: на двух ногах; на правой и левой поочередно.</li> <li>• Прокатывание мяча между предметами (5—6 шт.; расстояние между предметами 1 м), подталкивая его двумя руками, не отпуская далеко от себя.</li> <li>• Ползание под шнур (дугу) правым и левым боком, не касаясь верхнего края шнура, группируясь в «комочек» (шнур натянут на высоте 50 см от пола).</li> </ul>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 61	Бубен, гимнастические палки (по количеству детей), мячи большого диаметра (3-4 шт.), гимнастические скамейки (2 шт.), короткие шнуры (3-4 шт.), ленточки (по количеству детей).
42	14 (улица)	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу; повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, ходьба врассыпную; на сигнал «Цапля!» остановиться и поднять одну ногу, согнутую в колене, руки за голову, удерживая равновесие; обычная ходьба. На сигнал «Бабочки!» бег врассыпную, помахивая руками. Ходьба и бег в чередовании.</p> <p><b>II часть.</b> Игровые упражнения: «Пройди — не урони»,</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 61	Кубики (6-8 шт.), обручи (10-12 шт.).

			«Из кружка в кружок», «Стой!» <b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Эхо!».		
43	15	Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, в ползании на животе, в равновесии.	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу (широкими свободными шагами и коротким, семенящим шагом); бег врассыпную; чередование ходьбы и бега. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с малым мячом. <i>Основные виды движений</i> • Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками. • Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков. • Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову или на пояс. Подвижная игра «Попрыгунчики-воробышки». <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 63	Малые мячи (по количеству детей), гимнастические скамейки (2 шт.), веревка.
44	18	Упражнять в перебрасывании малого мяча; в ползании на четвереньках, в прыжках.	<i>Основные движения</i> •Перебрасывание мячей в парах (расстояние между детьми 1,5м). •Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами (голову не опускать). •Прыжки со скамейки на мат или коврик.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 64	Малые мячи (по количеству детей), гимнастические скамейки (2 шт.), набивные мячи, мат, веревка.
45	21 (улица)	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, с остановкой по сигналу воспитателя. Повторить задания с мячом, упражнения в прыжках,	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, по сигналу остановиться и принять какую-либо позу. Бег врассыпную. Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения. <b>II часть.</b> Игровые упражнения: «Пройди — не урони», «Пас на ходу», «Кто быстрее». Подвижная игра «Лягушки и цапля»	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 65	Мячи большого диаметра (в 2 раза меньше количества детей), кегли, колышки (высота 15 см), веревка, грузики.

		равновесии.	<b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Эхо!».		
46	22	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону. Упражнять в ползании по скамейке способом «по-медвежьи». Повторить упражнение в прыжках и равновесии.	<b>I часть.</b> Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Перестроение в колонну по одному, переход на ходьбу, а затем бег по кругу. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с малым мячом. <i>Основные виды движений</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях (2-3 раза).</li> <li>• Упражнение в равновесии – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе.</li> <li>• Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен, дистанция 6-8 м (2-3 раза).</li> </ul> Подвижная игра «Хитрая лиса».	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 66	Гимнастические скамейки (2 шт.), мешочки с песком.
<b>ЯНВАРЬ</b>					
51	11 (улица)	Упражнять в ходьбе в колонне по одному; беге между предметами; повторить игровые упражнения с прыжками, скольжение по дорожке.	<b>I часть.</b> Ходьба, затем бег в умеренном темпе между санками сначала вправо по кругу, затем влево. <b>II часть.</b> Игровые упражнения: «Кто быстрее», «Проскользни — не упади». Подвижная игра «Два Мороза». <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 72	Санки.
49	12	Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег в рассыпную с остановкой по сигналу; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу, по сигналу поворот в другую сторону; бег в рассыпную с остановкой по сигналу. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с палкой. <i>Основные виды движений</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ходьба по рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове, руки произвольно.</li> <li>• Прыжки через препятствия (набивные мячи,</li> </ul>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 70	Гимнастические палки (по количеству детей), гимнастические скамейки (2 шт.), мешочки с песком, набивные мячи (бруски, 10-12 шт.), мячи (по количеству)

		через препятствие.	бруски) с энергичным взмахом рук. • Ведение мяча с одной стороны зала на другую (отбивание мяча одной рукой по ходу движения) до обозначенной линии (дистанция 10м). Подвижная игра «День и ночь». <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.		детей), шнур.
50	15	Упражнять в равновесии при ходьбе по уменьшенной площади опоры, в прыжках на двух ногах через препятствие.	<i>Основные виды движений</i> • Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг хлопок перед собой и за спиной. • Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (обручи лежат на полу в шахматном порядке на небольшом расстоянии один от другого). • Прокатывание мяча между предметами, стараясь не задевать их.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 72	Гимнастические палки (по количеству детей), гимнастические скамейки (2 шт.), обручи, бруски (10-12 шт), мячи (по количеству детей), шнур.
54	18 (улица)	Провести игровое упражнение «Снежная королева»; упражнение с элементами хоккея; игровое задание в метании снежков на дальность; игровое упражнение с прыжками «Веселые воробышки».	<b>I часть.</b> Игровое упражнение «Снежная королева». <b>II часть.</b> Игровые упражнения: «Кто дальше бросит?», «Веселые воробышки». Игра «Два Мороза». <b>III часть.</b> Ходьба в умеренном темпе между постройками.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 76	
52	19	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; в ползании по скамейке.	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, по команде выполняя задания для рук (за голову, на пояс, вверх); ходьба и бег врассыпную. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с кубиком. <i>Основные виды движений</i>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа.	Кубики (по количеству детей), мат, мячи (в 3 раза меньше количества детей).

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Прыжки в длину с места (на мат).</li> <li>• «Поймай мяч» (двое ребят перебрасывают мяч друг другу (расстояние 2 м), третий игрок находится между ними и старается поймать мяч или коснуться его).</li> <li>• Ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя головой (вес мяча не более 1 кг). Дистанция 5—6 м.</li> </ul> <p><b>III часть.</b> Подвижная игра «Совушка».</p>	Стр. 73	
53	22	Упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.	<p><i>Основные движения</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Прыжки в длину с места.</li> <li>• Бросание мяча (малый и средний диаметр) о стенку и ловля его после отскока о пол с хлопком в ладоши (или с приседанием, поворотом кругом и т. д.).</li> <li>• Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине.</li> </ul>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 75	Кубики (по количеству детей), мат, мячи малого или среднего диаметра, гимнастические скамейки, мешочки с песком.
57	25 (улица)	Упражнять детей в ходьбе между снежками. Разучить ведение шайбы клюшкой с одной стороны площадки на другую. Повторить катание друг друга на санках.	<p><b>I часть.</b> Игровое упражнение «Хоккеисты».</p> <p><b>II часть.</b> Игровые упражнения: «Прокати».</p> <p>Игра «Два Мороза».</p> <p><b>III часть.</b> Ходьба в умеренном темпе между снежками.</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 80	Санки, клюшки, шайбы
55	26	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом;	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному в обход зада. По сигналу ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой без паузы (6—8 шнуров; расстояние между шнурами один шаг ребенка). Ходьба и бег враспынную, ходьба в колонне.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с малым мячом.</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 77	Шнуры, набивные мячи, мячи малого диаметра (по количеству детей), стойки (2 шт.), гимнастическая скамейка, кубики,

		повторить лазанье под шнур.	<p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Подбрасывание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками.</li> <li>• Лазанье под шнур правым и левым боком.</li> <li>• Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с перешагиванием через кубики.</li> </ul> <p><b>III часть.</b> Подвижная игра «Удочка».</p>		веревка, мешочек с песком.
56	29	Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур.	<p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Бросание мячей и их ловля после отскока об пол в двух шеренгах, расстояние между шеренгами 3 м (2 подхода по 10-12 раз).</li> <li>• Ползание на ладонях и коленях в прямом направлении с пролезанием под шнур в середине дистанции, дистанция 6 м (2 раза).</li> <li>• Упражнение в равновесии – ходьба на носках, между предметами, расстояние между предметами 0,5 м.</li> </ul>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 79	Шнуры, набивные мячи, мячи малого диаметра (по количеству детей), стойки (2 шт.), кубики (10-12 шт.), веревка, мешочек с песком.
<b>ФЕВРАЛЬ</b>					
60	1 (улица)	Повторить ходьбу между постройками из снега. Упражнять в скольжении по ледяной дорожке.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег в рассыпную.</p> <p><b>II часть.</b> Игровые упражнения: «По ледяной дорожке», «По местам».</p> <p>Игра «Поезд».</p> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности.</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 83	Санки.
61	2	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий ; ходьба в колонне по одному.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с обручем.</p> <p><i>Основные движения</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке,</li> </ul>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 84	Обручи (по количеству детей), набивные мячи (8-10 шт.), гимнастические скамейки (2 шт.), мячи малого или

		навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.	перешагивая через набивные мячи (4—5 шт.; расстояние между мячами 2 шага ребенка). • Броски мяча в середину между шеренгами одной рукой, ловля двумя руками. • Прыжки на двух ногах через короткие шнуры (без паузы). Подвижная игра «Ключи». <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.		среднего диаметра (в 2 раза меньше количества детей), шнуры (12-16 шт.).
62	5	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках; в бросании мяча.	<i>Основные движения</i> • Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову. • Прыжки между предметами на правой, затем левой ноге. • Передача мяча по кругу (большой диаметр).	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 86	Обручи (по количеству детей), набивные мячи (8-10 шт.), гимнастические скамейки (2 шт.), мячи малого или среднего диаметра (в 2 раза меньше количества детей), шнуры (12-16 шт.).
63	8 (улица)	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить игровое задание с клюшкой и шайбой, задание с прыжками.	<b>I часть.</b> Ходьба между санками «змейкой», бег в умеренном темпе. <b>II часть.</b> Игровые упражнения: «Точная подача», «Попрыгунчики». <b>III часть.</b> Подвижная игра «Два Мороза».	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 86	Санки.
64	9	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, по сигналу ходьба на носках, руки на пояс; переход на обычную ходьбу, ходьба с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной. Ходьба и бег враспынную. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с палкой.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 87	Гимнастические палки (по количеству детей), мячи (в 2 раза меньше количества детей), шнур, стойки (2 шт.),

		ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч (или под дугу).	<p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Прыжки — подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед.</li> <li>• Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди (баскетбольный вариант). <ul style="list-style-type: none"> <li>• Лазанье под дугу (шнур) прямо и боком.</li> </ul> </li> </ul> <p>Подвижная игра «Не оставайся на земле».</p> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>		гимнастическая скамейка, кубы.
65	12	Упражнять в прыжках с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); в переброске мяча; в лазанье в обруч (под дугу).	<p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Прыжки на двух ногах между предметами, затем на правой и левой ноге, используя энергичный взмах рук.</li> <li>• Ползание на ладонях и коленях между предметами(5—6 шт.). <ul style="list-style-type: none"> <li>• Переброска мяча друг другу в парах (баскетбольный вариант).</li> </ul> </li> </ul>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 89	Гимнастические палки (по количеству детей), мячи (в 2 раза меньше количества детей), шнур, стойки (2 шт.), гимнастическая скамейка, кубы.
66	15 (улица)	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе; бег по всей площадке, на сигнал «Фигуры!» остановиться и показать какую-либо «фигуру».</p> <p>Ходьба колонной по одному.</p> <p><b>II часть.</b> Игровые упражнения: «Гонки санок», «Пас на клюшку».</p> <p><b>III часть.</b> Игра «Затейники».</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 90	Санки, клюшки, шайбы.
67	16	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, в лазанье на гимнастическую	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному; по сигналу ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу; ходьба короткими, семенящими шагами. Подпрыгивания попеременно на правой и левой ноге в движении по кругу.</p> <p>Ходьба колонной по одному.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения без предметов.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 91	Бубен, мячи (в 2 раза меньше количества детей), гимнастические скамейки (2 шт.), мешочки с песком (в 3 раза больше количества детей), шнур, обручи.

		стенку; в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Лазанье на гимнастическую стенку, с переходом на другой пролет (на уровне четвертой рейки) и спуск вниз.</li> <li>• Равновесие — ходьба парами по стоящим рядом параллельно гимнастическим скамейкам, держась за руки, свободная рука на поясе.</li> <li>• «Попади в круг». Метание мешочков правой и левой рукой в обручи, лежащие на полу на расстоянии 2-2,5 м.</li> </ul> Подвижная игра «Не попадись» (с прыжками). <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.		
68	19	Упражнять в метании мешочков, лазанье на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.	<i>Основные виды движений</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет.</li> <li>• Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, попеременно правой и левой ногой.</li> <li>• Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой.</li> </ul>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 92	Бубен, мячи (в 2 раза меньше количества детей), гимнастические скамейки (2 шт.), мешочки с песком (в 3 раза больше количества детей), шнур.
69	22 (улица)	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий. Повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой.	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе; бег по всей площадке, на сигнал «Фигуры!» остановиться и показать какую-либо «фигуру». Ходьба колонной по одному. <b>II часть.</b> Игровые упражнения: «Гонки санок», «Загони шайбу». Игра «Карусель». <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 93	Санки
70	26	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания	<b>I часть.</b> Построение в шеренгу, проверка осанки, равнения. Ходьба в колонне по одному, по сигналу «Стоп!» - остановиться, выполнить поворот кругом и	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском	Мячи большого диаметра (по количеству детей),

		на внимание, в ползании на четвереньках между предметами. Повторить упражнение в равновесии и прыжки.	продолжить ходьбу. Ходьба и бег врассыпную с нахождением своего места в колонне в чередовании. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с мячом большого диаметра. <i>Основные виды движений</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ползание на четвереньках между предметами, не задевая их, расстояние между предметами 1 м.</li> <li>• Упражнение в равновесии – ходьба по гимнастической скамейке с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг.</li> <li>• Прыжки из обруча в обруч, без паузы, используя взмах рук.</li> </ul> Подвижная игра «Жмурки». <b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Угадай чей голосок».	саду. Подготовительная группа. Стр. 94	набивные мячи (10-12 шт.), гимнастические скамейки (2 шт.), обручи, повязка на глаза.
72	29 (улица)	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания. Повторить игровые упражнения с метанием и прыжками.	<b>I часть.</b> Ходьба и бег с выполнением задания. <b>II часть.</b> Игровые упражнения: «Кто дальше бросит». Игра «Карусель», «Не попадись». <b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Затейники».	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 96	Кубики разных цветов (3-4 шт.), кегли, шнур.
МАРТ					
73	1	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках,	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между кеглями и кубиками; ходьба и бег врассыпную. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с малым мячом. <i>Основные виды движений</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу — на середине разойтись таким образом, чтобы сохранить равновесие</li> </ul>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 98	Кегли, кубики, мячи малого диаметра (по количеству детей), гимнастическая скамейка, мячи большого диаметра, шнуры.

		эстафету с мячом.	и не упасть. <ul style="list-style-type: none"> <li>Прыжки на двух ногах вперед способом ноги врозь, ноги вместе (дистанция Юм).</li> <li>Эстафета с мячом «Передача мяча в шеренге».</li> </ul> Подвижная игра «Ключи». <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.		
74	4	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.	<i>Основные виды движений</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>Равновесие — ходьба в колонне по одному по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой и за спиной.</li> <li>Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед (два прыжка на правой, два прыжка на левой ноге).</li> <li>Эстафета с мячом (исходное положение: стойка на коленях, сидя на пятках; передача мяча прямыми руками следующему игроку, в одну и другую сторону).</li> </ul>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 100	Кегли, кубики, мячи малого диаметра (по количеству детей), гимнастическая скамейка, мячи большого диаметра, шнуры.
75	7 (улица)	Повторить упражнение в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом.	<b>I часть.</b> Бег на скорость (дистанция 10 м), повернуться кругом и от линии финиша и повторить задание. <b>II часть.</b> Игровые упражнения: «Лягушки в болоте», «Мяч о стенку». <b>III часть.</b> Игра малой подвижности.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 101	Длинный шнур, мячи малого диаметра (3-4 шт.).
76	11	Упражнять в ходьбе в колонне по одному, беге враспынную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом.	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с флажками. <i>Основные виды движений</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед.</li> </ul>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 102	Флажки (в 2 раза больше количества детей), короткие скакалки (по количеству детей), стойки (2 шт.), шнур, мячи малого

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Перебрасывание мяча через сетку (веревку) двумя руками и ловля его после отскока от пола (земли).</li> <li>• Ползание под шнур, не касаясь руками пола (сгруппироваться «в комочек»).</li> </ul> Подвижная игра «Затейники». <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.		или среднего диаметра (в 2 раза меньше количества детей).
78	14 (улица)	Упражнять в беге, в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом.	<b>I часть.</b> Игра с бегом «Мы — веселые ребята». <b>II часть.</b> Игра «Охотники и утки». <b>III часть.</b> Игра «Тихо — громко».	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 105	Кубики разных цветов (3-4 шт.), мячи большого диаметра (в 2 раза меньше количества детей), шнурок (ленточка).
79	15	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель, в ползании, в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре.	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному; по сигналу ходьба на носках, руки за голову; переход на обычную ходьбу; ходьба в полуприседе, руки на коленях; ходьба и бег враспынную. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с палкой. <i>Основные движения</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Метание мешочков в горизонтальную цель.</li> <li>• Ползание в прямом направлении на четвереньках («Кто быстрее»).</li> <li>• Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки свободно балансируют (на пояс).</li> </ul> Подвижная игра «Волк во рву». <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 106	Гимнастические палки (по количеству детей), обручи (диаметр 50 см), мешочки с песком (в 3-4 раза больше количества детей), гимнастические скамейки (2 шт.), шнуры (2 шт.).
80	18	Упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; в	<i>Основные движения</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Метание мешочков в горизонтальную цель.</li> <li>• Ползание по гимнастической скамейке на</li> </ul>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском	Гимнастические палки (по количеству детей),

		ползании; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре.	четвереньках с опорой на ладони и колени с мешочком на спине. • Равновесие — ходьба между предметами (6—8 шт.; расстояние между предметами 40 см) «змейкой» с мешочком на голове.	саду. Подготовительная группа. Стр. 108	обручи (диаметр 50 см), мешочки с песком (в 3-4 раза больше количества детей), гимнастические скамейки (2 шт.), шнуры (2 шт.).
81	21 (улица)	Упражнять детей в беге на скорость. Повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	<b>I часть.</b> Бег с выполнением задания. <b>II часть.</b> Игровые упражнения «Пас ногой», «Ловкие зайчата». Игра «Горелки». <b>III часть.</b> Игра «Эхо».	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа 108 Стр. 96	Мячи большого диаметра, шнуры (длина 3 м, 2 шт.), обручи (2 шт.).
82	22	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания. Упражнять в лазанье. Повторить упражнения в равновесии и прыжки.	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному; по сигналу «Ров справа! (слева)!2 – все дети поворачиваются вправо (влево и прыгают вперед. ходьба и бег в рассыпную с остановкой по сигналу. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения без предметов.. <i>Основные движения</i> • Лазанье на гимнастическую стенку (2-3 раза). • Перебрасывание мячей в парах произвольным способом. • Упражнение в равновесии – ходьба по прямой с перешагиванием через набивные мячи попеременно правой и левой ногой, руки за головой (2-3 раза). • Прыжки на правой и левой ноге между предметами, расстояние между предметами 40 см. Подвижная игра «Совушка».	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 109	Мячи (в 2 раза меньше количества детей), набивные мячи.

			<b>III часть. Игра малой подвижности.</b>		
83	25	Повторить лазанье под шнур прямо и боком. Закрепить передачу мяча., прыжки через короткую скакалку.	<i>Основные виды движений</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>Лазанье под шнур прямо и боком, высота от пола 40 см.</li> <li>Передача мяча в шеренге.</li> <li>Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед.</li> </ul>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 111	Шнур, мячи (3-4 шт.), короткие скакалки (по количеству детей).
84	28 (улица)	Повторить упражнения с бегом. Развивать ловкость в прыжках и упражнениях с мячом.	<b>I часть.</b> Бег с выполнением задания. <b>II часть.</b> Игровые упражнения «Гонка мячей», «Ловкие зайчата». Игра «Горелки», «Удочка». <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа Стр. 111	Мячи большого диаметра (3-4 шт.), веревка, мешочки с песком.
85	29	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, ходьба вокруг кубиков; бег; переход на ходьбу. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с малым мячом. <i>Основные виды движений</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной.</li> <li>Прыжки на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперед. <ul style="list-style-type: none"> <li>Переброска мячей в шеренгах.</li> </ul> </li> </ul> Подвижная игра «Хитрая лиса». <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 113	Кубики ( на 2 меньше количества детей), мячи малого диаметра (по количеству детей), гимнастические скамейки (2 шт.), шнуры (4-5 м, 2 шт.).
<b>АПРЕЛЬ</b>					
86	1	Повторить упражнения на равновесие, в прыжках,	<i>Основные виды движений</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ходьба по скамейке боком, приставным шагом с мешочком на голове; на середине присесть, руки</li> </ul>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском	Кубики ( на 2 меньше количества детей), мячи малого

		с мячом.	вынести вперед, подняться, не уронив мешочек, и пройти дальше. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Прыжки через короткую скакалку на месте, продвигаясь вперед.</li> <li>• Переброска мячей друг другу в парах (способ по выбору детей).</li> </ul>	саду. Подготовительная группа. Стр. 115	диаметра (по количеству детей), гимнастические скамейки (2 шт.), шнуры (4-5 м, 2 шт.), короткие скакалки.
87	4 (улица)	Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками.	<b>I часть.</b> Игровое задание «Быстро в шеренгу». <b>II часть.</b> Игровые упражнения: «Перешагни — не за день», «С кочки на кочку». Подвижная игра «Охотники и утки». <b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Великаны и гномы».	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 115	Набивные мячи (6-8 шт.), плоские обручи (6-8 шт.), мячи большого диаметра (в 2 раза меньше количества детей).
88	5	Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу.	<b>I часть.</b> Ходьба и бег в колонне по одному, переход на ходьбу по кругу с поворотом в другую сторону; ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег в рассыпную. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с обручем. <i>Основные виды движений</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Прыжки в длину с разбега.</li> <li>• Броски мяча друг другу в парах.</li> <li>• Ползание на четвереньках — «Кто быстрее до кубика».</li> </ul> Подвижная игра «Мышеловка». <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 117	Обручи (по количеству детей), мат, резиновая дорожка, мячи, кубики (в 2 раза меньше количества детей).
89	8	Упражнять в прыжках в длину с разбега (энергичный разбег, приземление на обе ноги), в перебрасывании мяча	<i>Основные виды движений</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Прыжки в длину с разбега.</li> <li>• Эстафета с мячом «Передал — садись».</li> <li>• Лазанье под шнур в группировке.</li> </ul>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа.	Обручи (по количеству детей), мат, резиновая дорожка, мячи, стойки (2 шт.), шнур.

		друг другу.		Стр. 119	
90	11 (улица)	Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, по сигналу поворот в другую сторону, ходьба; бег врассыпную, по сигналу остановиться. Ходьба и бег чередуются.</p> <p><b>II часть.</b> Игровые упражнения: «Пас ногой», «Пингвины».</p> <p>Подвижная игра «Горелки».</p> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 119	Мячи (в 2 раза меньше количества детей), мешочки с песком (по количеству детей), шнур.
91	12	Упражнять в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.	<p><b>I часть.</b> Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному. По сигналу перестроение в пары (колонна по два); ходьба колонной по одному; ходьба и бег врассыпную.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения без предметов.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Метание мешочков на дальность «Кто дальше бросит».</li> <li>• Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.</li> <li>• Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через предметы. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.</li> </ul> </li> </ul> <p>Подвижная игра «Затейники».</p> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 120	Мешочки с песком, кубики (кегли), набивные мячи.
92	15	Упражнять в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.	<p><i>Основные движения</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Метание мешочков на дальность.</li> <li>• Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами (расстояние между предметами 1м). <ul style="list-style-type: none"> <li>• Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед, назад, скрестно (способ по выбору детей).</li> </ul> </li> </ul>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 122	Мешочки с песком, кубики (кегли), короткие скакалки (по количеству детей).
93	18	Упражнять в заданиях с	<b>I часть.</b> Ходьба и бег в колонне по одному.	Л.И.Пензулаева	Кегли (12-16 шт.),

	(улица)	прыжками, в равновесии. Повторить бег на скорость.	<p><b>II часть.</b> Игровые упражнения «Пройди – не задень» «Кто дальше прыгнет» «Пас ногой» «Поймай мяч» П/И «Тихо - громко»</p> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>	Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 123	резиновый коврик, мат, мячи (в 2 раза меньше количества детей), шнурок (ленточка).
94	19	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий, упражнения с мячом. Упражнять в равновесии и прыжках.	<p><b>I часть.</b> Ходьба и бег с выполнением заданий. Ходьба и бег в рассыпную.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках. <i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Перебрасывание мяча в шеренгах (10-12 раз).</li> <li>• Прыжки в длину с разбега.</li> <li>• Передача мяча ногой (с элементами футбола).</li> <li>• Упражнение в равновесии – ходьба на носках между предметами с мешочком на голове, расстояние между предметами 40 см. Подвижная игра «Ловишки с ленточками».</li> </ul> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 124	Кубики разного цвета (3-4 шт.), гимнастические скамейки, мячи малого или среднего диаметра (в 2 раза меньше количества детей), мат, резиновый коврик, мешочки с песком, набивные мячи (10-12 шт.), ленточки (по количеству детей).
95	22	Повторить упражнения с мячом. Упражнять в равновесии и прыжках.	<p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Прыжки через шнуры на правой и левой ноге попеременно: два прыжка перед шнуром, третий – через шнур (2-3 раза).</li> <li>• Переброска мячей друг другу в парах произвольным способом.</li> <li>• Бег друг за другом.</li> </ul>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 126	Кубики разного цвета (3-4 шт.), гимнастические скамейки, мячи малого или среднего диаметра (в 2 раза меньше количества детей), шнуры (5-8 шт.), ленточки (по количеству детей).
96	25	Повторить игровое	<b>I часть.</b> Ходьба и бег в колонне по одному. Ходьба и	Л.И.Пензулаева	Мячи (3-4 шт.),

	(улица)	упражнение с ходьбой и бегом. Развивать ловкость при выполнении упражнений в прыжках и с мячом.	бег врассыпную. <b>II часть.</b> Игровые упражнения «Пройди – не задень» «Гонка мячей» П/И «Горелки», «Лягушки в болоте». <b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Великаны и гномы».	Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 126	шнур.
97	26	Повторить упражнения в ходьбе и беге; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку.	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, по сигналу перестроение в пары (без остановки); бег врассыпную. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с обручем. <i>Основные движения</i> • Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, передавая мяч перед собой и за спиной на каждый шаг. В конце скамейки сойти, не прыгая. • Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед (дистанция 10 м). • Броски малого мяча о стену и ловля его после отскока. Подвижная игра «Совушка». <b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Великаны и гномы».	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 128	Обручи (по количеству детей), мячи малого диаметра (в 2 раза меньше количества детей), гимнастическая скамейка.
98	29	Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку.	<i>Основные виды движений</i> • Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине скамьи разойтись, помогая друг другу; продолжить ходьбу, сойти со скамьи, не прыгая. • Броски мяча верх одной рукой и ловля его двумя руками. • Прыжки на двух ногах между предметами.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 130	Обручи (по количеству детей), мячи малого диаметра (в 2 раза меньше количества детей), гимнастическая скамейка, кубики (кегли, набивные мячи).

МАЙ

99	2 (улица)	Упражнять в продолжительном беге; в перебрасывании мяча друг другу в движении; упражнять в прыжках через короткую скакалку; повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, переход на бег в среднем темпе (продолжительность до 2 минут); переход на ходьбу; бег.</p> <p><b>II часть.</b> Игровые упражнения: «Пас на ходу», «Брось — поймай». Прыжки через короткую скакалку.</p> <p><b>III часть.</b> Игра по выбору детей.</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 130	Мячи большого диаметра (в 2 раза меньше количества детей), мячи малого или среднего диаметра (по количеству детей), короткие скакалки (по количеству детей).
100	3	Упражнять в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному; ходьба со сменой темпа движения по сигналу; ходьба и бег враспынную.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с мячом (большой диаметр). <i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Прыжки в длину с места.</li> <li>• Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (дистанция 6—10 м).</li> <li>• Пролезание в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола и не касаясь верхнего края обруча.</li> </ul> <p>Подвижная игра «Горелки».</p> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Летает — не летает».</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 131	Мячи большого диаметра (по количеству детей), мат, резиновая дорожка, обручи (в 2 раза меньше количества детей).
101	6	Упражнять в прыжках в длину с разбега (разбег с 3—4 шагов, энергичное отталкивание и	<p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Прыжки в длину с разбега.</li> <li>• Метание мешочков в вертикальную цель (расстояние до цели 3—4 м).</li> <li>• Равновесие — ходьба между предметами с</li> </ul>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная	Мячи большого диаметра (по количеству детей), мат, резиновая дорожка, обручи (в

		приземление на полусогнутые ноги); повторить упражнения с мячом.	мешочком на голове.	группа. Стр. 133	2 раза меньше количества детей), мешочки с песком.
103	13	Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге врассыпную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному; по сигналу ходьба по кругу, бег по кругу с поворотом в другую сторону в движении (без остановки); ходьба и бег врассыпную. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения без предметов. <i>Основные движения</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Метание мешочков на дальность.</li> <li>• Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову.</li> <li>• Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.</li> </ul> Подвижная игра «Воробьи и кошка». <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 135	Мешочки с песком, кегли (кубики, флажки), гимнастические скамейки (2 шт.), веревка.
102	16 (улица)	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить упражнения с мячом, в прыжках.	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен; ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс (в чередовании); бег врассыпную. <b>II часть.</b> Игровые упражнения: «Ловкие прыгуны», «Проведи мяч», «Пас друг другу». Игра «Мышеловка». <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 133	Обручи (12-16 шт.), кубики (8-10 шт.), мячи, скакалки.
104	17	Упражнять в метании мешочков на дальность, в лазанье под шнур, в равновесии.	<i>Основные виды движений</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Метание мешочков на дальность правой и левой рукой — «Кто дальше бросит».</li> <li>• Лазанье под шнур прямо и боком, не касаясь руками пола, в группировке.</li> </ul>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная	Мешочки с песком, кегли (кубики, флажки), стойки (2 шт.), шнур, веревка.

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Равновесие — ходьба между предметами на носках с мешочком на голове.</li> </ul>	группа. Стр. 136	
	3-4 нед.	ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА			

## Список литературы

### Нормативно правовые документы

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ
2. Федеральный закон от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ. О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся.
2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14 ноября 2013 г., регистрационный N 30384), с изменением, внесенным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 21 января 2019 г. N 31 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 13 февраля 2019 г., регистрационный N 53776).
3. Федеральная образовательная программа дошкольного образования, утвержденная приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25 ноября 2022 г. N 1028.
4. Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. N 28 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 г, регистрационный N 61573), действующим до 1 января 2027 года.
5. Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания, утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. N 2 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 29 января 2021 г., регистрационный N 62296), действующим до 1 марта 2027 года, (СанПиН 1.2.3685-21).

### Учебно-методические материалы

1. Методические рекомендации по реализации Федеральной образовательной программы дошкольного образования. Министерство Просвещения РФ, Москва, 2023.
2. Учебно-методический комплект к программе «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т.С. Комаровой», Э.М. Дорофеевой. Мозаика-Синтез, Москва, 2021.
3. От рождения до школы. Инновационная программа дошкольного образования, издание шестое, под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э. М. Дорофеевой. Мозаика-Синтез, Москва, 2021. – 368 с.
4. Лисина, Т.В. Подвижные тематические игры для дошкольников/ Т.В. Лисина, Г.В. Морозова. – М.: ТЦ Сфера, 2018. – 128с.
5. Пензулаева, Л.И. Физическая культура в детском саду: Конспекты занятий для работы с детьми 3-4 лет. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2021. – 112 с.
6. Пензулаева, Л.И. Физическая культура в детском саду: Конспекты занятий для работы с детьми 4-5 лет. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2021. – 160 с.
7. Пензулаева, Л.И. Физическая культура в детском саду: Конспекты занятий для работы с детьми 5-6 лет. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2021. – 192 с.
8. Пензулаева, Л.И. Физическая культура в детском саду: Конспекты занятий для работы с детьми 6-7лет. – 2-е изд., испр. И доп. - М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2022. – 160 с.

9. Пензулаева, Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-4 лет. – 2-е изд., испр. И доп. - М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2020. – 40 с.
10. Пензулаева, Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 4-5 лет. – 2-е изд., испр. И доп. - М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2020. – 40 с.
11. Пензулаева, Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 5-6 лет. – 2-е изд., испр. И доп. - М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2021. – 48 с.
12. Пензулаева, Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 6-7 лет. – 2-е изд., испр. И доп. - М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2020. – 48 с.
13. Токаева, Т. Э. Мониторинг физического развития детей. Ранний возраст / Т.Э. Токаева. - М.: Учитель, 2017. - 84 с.
14. Токаева, Т. Э. Мониторинг физического развития детей 3-4 года / Т.Э. Токаева. - М.: Учитель, 2016. - 75 с.
15. Токаева, Т.Э. Диагностический журнал. Мониторинг физического развития детей 4-5 лет / Т.Э. Токаева. - М.: Учитель, 2017. - 39 с.
16. Токаева, Т.Э. Диагностический журнал. Мониторинг физического развития детей. 5-7 лет / Т.Э. Токаева. - М.: Учитель, 2017. - 76 с.
17. Федорова, С. Ю. Планы физкультурных занятий в ясельных группах детского сада. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2021. – 80 с.
18. Федорова, С. Ю. Планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2020. – 88 с.
19. Федорова, С. Ю. Планы физкультурных занятий с детьми 4-5 лет. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2020. – 96 с.
20. Федорова, С. Ю. Планы физкультурных занятий с детьми 5-6 лет. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2020. – 96 с.
21. Федорова, С. Ю. Планы физкультурных занятий с детьми 6-7 лет. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2020. – 96 с.
22. Чеменева, А.А., Мельникова А.Ф., Волкова В.С. Парциальная программа рекреационного туризма для детей старшего дошкольного возраста «Веселый рюкзачок» / А.А. Чеменева, А.Ф. Мельникова, В.С. Волкова. – 2-е изд. – М.: ООО «Русское слово – учебник», 2019. – 80 с.

