

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №91 компенсирующего вида».

ПРИНЯТО:

Решением педагогического совета
Протокол № 2
от 01.10.2018г.

УТВЕРЖДЕНО:

Приказ № 01-11/ 244
от 01.10.2018г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Инструктора по физической культуре
Ипатова Галина Алексеевна
Возрастная группа: средняя группа.

г. Ухта, пгт Шудаяг

2018.

Содержание рабочей программы

I раздел		
1.	Целевой раздел	
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цели и задачи Программы	3
1.3.	Принципы и подходы к формированию программы	4
1.4.	Целевые ориентиры и планируемые результаты освоения программы	6
II. Содержательный раздел		
2.1.	Содержание психолого-педагогической работы по возрастам. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	8
2.2.	Формы организации работы с детьми по образовательной области «Физическое развитие».	
2.3.	Методы физического развития	8
2.4.	Комплексно-тематическое планирование	9
2.5.	Взаимодействие с семьями воспитанников	28
III. Организационный раздел		
3.1.	Режим дня	29
3.2.	Циклограмма педагогической деятельности	30
3.3.	Режим двигательной активности	30
3.4.	Модель двигательной активности	
3.5.	Развивающая предметно-пространственная среда	31
3.5.1.	Предметно-пространственная среда	32
3.5.2.	Методическое обеспечение	32
3.5.3.	Материально-техническое обеспечение	

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.

1.1. Пояснительная записка

В результате целенаправленного педагогического воздействия в дошкольном детстве формируются здоровье, общая выносливость и работоспособность, жизнедеятельность и другие качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности. Формирование физических качеств, двигательных умений и навыков тесно связано с психическим здоровьем ребенка, с воспитанием эстетических чувств и нравственно – волевых черт личности. Задачи физического воспитания должны решаться в комплексе и взаимосвязи с задачами умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания.

Приоритетным направлением в работе с детьми дошкольного возраста должно быть физическое воспитание дошкольников, направленное на повышение сопротивляемости детского организма к неблагоприятным факторам внешней и внутренней среды, усвоение теоретических знаний из области физической культуры, формирование двигательных умений и навыков, развитие физических и психических качеств и способностей, интереса и потребности в физическом совершенствовании, всестороннем формировании личности ребенка.

Физическое воспитание дошкольников должно предусматривать систему физических упражнений, приносящих ребенку положительные эмоции, исключение стрессовых ситуаций и страха перед выполнением движений;

- достаточную интенсивность и большое разнообразие двигательных действий;
- многовариативность форм физкультурно – оздоровительной работы и активного отдыха детей, возможность индивидуального и дифференцированного подхода к подбору упражнений;
- частую смену нагрузок и отдыха в режиме дня ребенка;
- преимущество в деятельности детей разных возрастных групп дошкольной образовательной организации;
- гибкий график проведения оздоровительных мероприятий в зависимости от состояния здоровья, утомления, климатических и погодных условий;
- сезонность применения физических упражнений;
- ежедневное проведение организованной образовательной деятельности по физической культуре;
- взаимосвязь задач физического воспитания с другими сторонами воспитания.

Организационными формами работы по физической культуре в дошкольной образовательной организации являются: физкультурная организованная образовательная деятельность, физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня (утренняя гимнастика, подвижные и спортивные игры, физкультминутки, закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями);

- активный отдых (физкультурные досуги, спортивные праздники, Дни здоровья, туристические походы);
- самостоятельная двигательная деятельность детей;
- работа с семьей.

Самостоятельная двигательная деятельность детей дошкольного возраста протекает под наблюдением педагога. Содержание и продолжительность занятий физическими упражнениями определяются самими детьми. Характер организованной образовательной деятельности зависит от индивидуальных данных, подготовленности, возможностей и интересов дошкольников. Успешное решение задач физического воспитания возможно лишь при осуществлении индивидуального подхода к детям во взаимосвязанной работе дошкольной образовательной организации и семьи.

Все формы и виды работы взаимосвязаны и дополняют друг друга. В совокупности они создают необходимый двигательный режим, обеспечивающий ежедневную организованную образовательную деятельность ребенка физической культурой.

Основой физического здоровья ребенка следует считать уровень развития и особенности функционирования его органов и систем. Уровень развития обусловлен программой, которая природой заложена в каждом ребенке и опосредована его базовыми потребностями. Именно удовлетворение доминирующих базовых потребностей является условием индивидуально – гармоничного развития ребенка.

Современный педагог, работая с дошкольниками, призванный заботиться о здоровье ребенка, не вправе относиться к нему как к уменьшительной копии взрослого человека, так как каждому возрастному периоду свойственны свои особенности строения и функционирования.

Физкультурная организованная образовательная деятельность эффективна только в том случае, если она не ущемляет индивидуальность ребенка, направлена на реализацию склонностей, потребностей и учитывает индивидуальные различия. В соответствии с этим физкультурная организованная образовательная деятельность строится на двух основаниях: планировании, направленном на усвоение детьми определенного содержания программы, и своеобразной педагогической импровизации, посредством которой варьируется содержание, формы и методы, в каждой конкретной ситуации взаимодействия с ребенком.

Вся организованная образовательная деятельность ориентирована на формирование у ребенка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья.

1.2. Цель рабочей программы

Создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, успешной социально-личностной адаптации ребёнка **в школе** и самореализации его в обществе, предусматривающая полную интеграцию действий всех специалистов дошкольного образовательного учреждения и родителей дошкольника, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, формирование интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, основ здорового образа жизни.

Задачи Программы:

Образовательные задачи:

1. Забота о здоровье, эмоциональном благополучии и своевременном всестороннем развитии каждого ребенка.
2. Освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков.
3. Обучение технике правильного выполнения физических упражнений.

Задачи:

1. Оздоровительные:

- охрана жизни и укрепление здоровья, обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организм;

- всестороннее физическое совершенствование функций организма;
- повышение работоспособности и закаливание.

2. Образовательные:

- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие физических качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции);
- овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления собственного здоровья.

3. Воспитательные:

- формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями;
- разностороннее гармоничное развитие ребенка (не только физическое, но и умственное, нравственное, эстетическое, трудовое).

Основные направления физического развития:

1. Приобретение детьми опыта в двигательной деятельности:

- связанной с выполнением упражнений;
- направленной на развитие таких физических качеств как координация и гибкость;
- способствующей правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики;
- связанной с правильным, не наносящим вреда организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны).

2. Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.

Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)

Рабочая программа по образовательной области «Физическое развитие» составлена в соответствии с АООП и пособием учебно-методического комплекта к основной образовательной программе

дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Н.Е Вераксы и др. Пензулаевой Л.И. «Физическая культура в детском саду»). М: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016г.

1.3. Принципы и подходы к формированию Программы

Успешность деятельности обучения детей по физическому развитию требует соблюдение следующих принципов:

1. Дидактические:

- систематичность и последовательность. Систематичность проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих упражнений позволяет перейти к освоению нового движения и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала. Регулярность, плановость, непрерывность физического воспитания обеспечивают принцип систематичности. В средней, старшей и подготовительной группах должна соблюдаться четкая последовательность физкультурных занятий с обязательным чередованием нагрузок и отдыха, а также последовательность, преемственность, взаимосвязь в содержании самих занятий.

Ежедневные, систематически проводимые формы организации двигательной деятельности в сочетании с закаливающими мероприятиями приучают ребенка постоянно соблюдать оздоровительно-воспитательный режим, тогда как прекращение систематической организованной образовательной деятельности снижает функциональные возможности его организма и уровень физической подготовленности;

- развивающее обучение;

Принцип развивающего обучения требует ориентации учебного процесса на потенциальные возможности ребенка.

В основе принципа лежит закономерность, согласно которой обучение - движущая сила целостного развития личности ребенка, становления у него новых качеств ума, памяти и других сторон психики, а также формирования способностей, интересов, склонностей. По Л.С.Выготскому, ребенок имеет две зоны развития. Первая - *зона актуального развития* - уже достигнутый в данном возрасте уровень. Он показывает, что ребенок выполняет или может выполнить самостоятельно. Актуальный уровень развития определяет содержание сегодняшней жизни ребенка и готовит его к вхождению в завтрашнюю жизнь. Вокруг зоны актуального развития образуется широкий круг - *зона ближайшего развития*, завтрашний уровень развития ребенка. Зона ближайшего развития - определяющая в обучении и развитии: то, что ребенок в этой зоне сделает в сотрудничестве с педагогом, завтра он сумеет сделать самостоятельно, следовательно, перейдет на уровень актуального развития.

- доступность. **Принцип доступности** имеет свои особенности в оздоровительной направленности физического воспитания. Поскольку физические упражнения воздействуют на жизненно важные функции организма, оказывая оздоровительное воздействие на его органы и системы, завышение нагрузок отрицательно влияет на состояние здоровья ребенка. Соблюдение принципа доступности в физическом воспитании требует от педагогов определения меры доступного. Она зависит от индивидуальных возможностей ребенка и от объективных трудностей, возникающих при выполнении определенного упражнения.

- Соблюдение принципа доступности предполагает, что, мобилизуя умственные и физические способности, ребенок успешно справляется с программным материалом. Педагог подбирает упражнения, которые соответствуют функциональным и приспособительным возможностям детского организма, не нанося ущерба его здоровью. В процессе физического воспитания границы доступного для ребенка материала расширяются. Недоступное ему на раннем

этапе в дальнейшем становится доступным и выполнимым.

По мере развития физических и духовных сил ребенка изменяются педагогические и программные требования, предъявляемые к нему. Стимулируется его дальнейшее развитие. Важную роль в этом играет подбор посильных для ребенка нагрузок, которые постепенно усложняются в различных формах двигательной деятельности, а также при распределении программного материала в организованной образовательной деятельности.

- **воспитывающее обучение.**

В этом принципе проявляется одна из закономерностей процесса обучения, а именно: обучающая деятельность педагога преимущественно всегда носит воспитывающий характер. На протяжении всего дошкольного возраста обучение остается воспитывающим, а воспитание - обучающим. Правильно организованный процесс обучения оказывает влияние на формирование личности в целом. Это осуществляется через содержание обучения, формы его организации, методов и средств. Специально подобранное содержание обучения имеет своей целью ознакомление детей с окружающей действительностью, на основе чего у ребенка складывается динамически развивающийся «образ мира», происходит усвоение норм отношений, становление ценностных ориентации. В ходе обучения вырабатывается произвольность поведения, психических процессов; дети овладевают навыками общения.

- учет индивидуальных и возрастных особенностей. **Принцип индивидуализации** позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения организованной образовательной деятельности по физическому развитию учитывая индивидуальные способности каждого ребенка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя принцип возрастной адекватности физических упражнений;

- сознательность и активность ребенка. **Принцип осознанности и активности** направлен на воспитание у ребенка осмысленного отношения к физическим упражнениям и подвижным играм. Он был разработан П.Ф.Лесгафтом, который противопоставлял осознанность механическому заучиванию движений. Осознание техники движения, последовательности его выполнения, мышечного напряжения, собственного тела способствует формированию у ребенка телесной рефлексии. Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, ребенок учится самостоятельно и творчески решать двигательные задачи. Он осваивает пространственную терминологию, осознанно выбирает рациональный способ двигательного действия; придумывает комбинации движений, их варианты, организовывает знакомые игры и придумывает свои. П.Ф.Лесгафт писал, что необходимо научить ребенка выполнять всякую работу по слову, приучать к большей самостоятельности в действиях и волевым проявлениям.

- наглядность. **Принцип наглядности** — предназначен для связи чувствительного восприятия с мышлением. Он способствует направленному воздействию на функции сенсорных систем, участвующих в движении. В практике физического воспитания используется непосредственная и опосредованная наглядность.

Непосредственная наглядность выражается в показе педагогом разучиваемого двигательного действия.

Опосредованная наглядность представлена демонстрацией пособий, видеофильмов, фотографий и т.д., обеспечивающих представление о выполняемом действии.

Наглядность облегчает выполнение двигательных заданий, развивает интерес к физическим упражнениям, ускоряет формирование двигательных умений и навыков, развивает двигательные способности.

При разучивании новых движений принцип наглядности осуществляется путем безукоризненного, красивого, четкого показа (непосредственной зрительной наглядности). Это обеспечивает точное восприятие движения, формирует правильное представление о нем.

2. Специальные:

Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередования нагрузок и отдыха, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.

3. Гигиенические:

- сбалансированность нагрузок;
- рациональность чередования деятельности и отдыха;
- возрастная адекватность;
- оздоровительная направленность всего образовательного процесса. Принцип оздоровительной направленности, согласно которому инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.

1.4. Целевые ориентиры и планируемые результаты освоения программы.

Результаты освоения программы представлены в виде целевых ориентиров. В соответствие с ФГОС ДО, целевые ориентиры дошкольного образования определяются независимо от характера программы, форм ее реализации, особенностей развития детей. Целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке в виде педагогической и/или психологической диагностики и не могут сравниваться с реальными достижениями детей. Целевые ориентиры, представленные во ФГОС ДО, являются общими для всего образовательного пространства Российской Федерации. Целевые ориентиры данной программы базируются на ФГОС ДО и задачах данной программы. Целевые ориентиры даются для детей старшего дошкольного возраста (на этапе завершения дошкольного образования).

К **целевым ориентирам** дошкольного образования (на этапе завершения дошкольного образования) в соответствии с данной программой относятся следующие социально-нормативные характеристики возможных достижений ребенка:

1. Ребенок овладевает основными культурными средствами, способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности — игре, общении и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности.
2. Ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты.
3. Обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребёнок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам.
4. Ребёнок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения.
5. У ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.
6. Ребёнок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены.

7. Ребёнок проявляет любознательность, задаёт вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живёт и т.п.; ребёнок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

Физическое развитие

Ребенок:

1. с развитой крупной и мелкой моторикой;
2. выполняет основные виды движений и упражнения по словесной инструкции взрослых;
3. выполняет согласованные движения, а также разноименные и разнонаправленные движения;
4. выполняет разные виды бега;
5. сохраняет заданный темп (быстрый, средний, медленный) во время ходьбы;
6. осуществляет элементарное двигательное и словесное планирование действий в ходе спортивных упражнений;
7. знает и подчиняется правилам подвижных игр, эстафет, игр с элементами спорта;
8. имеет представление об элементарных нормах и правилах здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании и др.).

1.4. Планируемые результаты освоения программы к концу пятого года жизни (средняя группа)

1. Ребенок обнаруживает достаточный уровень развития физических качеств и основных движений, соответствующий возрастно-половым нормативам.
2. Проявляет интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях.
3. Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку.
4. Умеет прыгать на месте, прыгать в обозначенное место, прыгать в длину с места на расстояние не менее 70 см.
5. Умеет метать мяч и предметы на расстояние удобной рукой, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 1,5 м;-2,5м. отбивать мяч на месте не менее 5 раз
6. Самостоятельно одевается и раздевается, правильно умывается и моет руки, пользуется предметами личной гигиены (мыло, расческа, полотенце, носовой платок).
7. Умеет привлечь внимание взрослого в случае травмы или недомогания;
8. Знаком с понятием «здоровье» и «болезнь»

II. Содержательный раздел

Содержание психолого-педагогической работы по возрастам.

2.1. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

- ***Средняя группа(от 4 до 5 лет)***

Продолжать знакомить детей с частями тела и органами чувств человека....Дать представление о функциональном назначении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека(руки делают много полезных дел;ноги помогают двигаться;рот говорит,ест;зубы жуют;язык помогает жевать,говорить;кожа чувствует;нос дышит,улавливает запахи;уши слышат).

Воспитывать потребность в соблюдении режима питания,употребленн в пищу овощей и фруктов,других полезных продуктов

Дать представление о необходимых телу человека веществах и витаминах.Расширять представление о важности для здоровья сна,гигиенических процедур,движений,закаливания.

Познакомить с понятиями»здоровье»,»болезнь».

Развивать умения устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием (Я чищу зубы-значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).

Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.

Развивать умение заботиться о своем здоровье.

Дать представление о составляющих здорового образа жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Воспитывать потребность быть здоровым. Продолжать знакомить с физическими упражнениями для укрепления различных органов и систем организма.

1. Физическая культура.

• Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Формировать правильную осанку. Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног. Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.

Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.

Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.

Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании.

Учить отбивать мяч правой и левой рукой, ловить и бросать его кистями рук (не прижимая к груди)

Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость.

Совершенствовать умение ходить на лыжах скользящим шагом.

Закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

В программе учитываются и климатические (совершенствование физического развития детей, повышение сопротивляемости организма ребенка неблагоприятным климатическим условиям Севера) особенности образовательного процесса.

В активные дни не проводятся прогулки. В дни, когда дети не бывают на свежем воздухе, широко используется спортивный зал (в это время в группах проводится сквозное проветривание) с целью максимального использования физкультурного оборудования учреждения.

В образовательный процесс дошкольного учреждения по физическому воспитанию включаются национальные материалы (коми подвижные игры).

2.2. Формы организации работы с детьми по образовательной области «Физическое развитие».

Содержание	Возраст	ООД	Образовательная деятельность, реализуемая в ходе режимных моментов	Самостоятельная деятельность
1. Основные движения: - ходьба; бег; катание, бросание, метание, ловля; ползание, лазание;	4-5 лет	ООД по физическому воспитанию: - сюжетно - игровые, - тематические,	Утренний отрезок времени - Индивидуальная работа воспитателя, - игровые упражнения, - утренняя гимнастика:	- Игровые упражнения, - подражатель

<p>упражнения равновесии; строевые упражнения; ритмические упражнения.</p> <p>2.Общеразвивающие упражнения</p> <p>3.Подвижные игры</p> <p>4.Спортивные упражнения</p> <p>5.Спортивные игры</p> <p>6.Активный отдых</p> <p>7. Формирование начальных представлений о ЗОЖ</p>	<p>в</p>	<p>- классические, - тренирующее, - по развитию элементов двигательной креативности (творчества), -интегрированные.</p> <p>В занятиях по физическому воспитанию:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сюжетный комплекс, - подражательный комплекс, - комплекс с предметами, - физ.минутки, - динамические паузы. <p>Подвижная игра большой, малой подвижности и с элементами спортивных игр.</p> <p>- Развлечения, - ОБЖ, - минутка здоровья.</p>	<p>классическая, игровая, музыкально - ритмическая, а</p> <ul style="list-style-type: none"> - подражательные движения. <p>Прогулка</p> <ul style="list-style-type: none"> - Подвижная игра большой и малой подвижности, - игровые упражнения, - проблемная ситуация, - индивидуальная работа, - ООД по физическому воспитанию на улице, - подражательные движения, - поход <p>Вечерний отрезок времени, включая прогулку</p> <ul style="list-style-type: none"> - Гимнастика после дневного сна, - физкультурные упражнения, - коррекционные упражнения, - индивидуальная работа, - подражательные движения. - физкультурный досуг, - физкультурные праздники, - День здоровья. <p>Во всех режимных моментах</p> <ul style="list-style-type: none"> - объяснение, - показ, - дидактические игры, - чтение художественных произведений, - личный пример, - иллюстративный материал, - театрализованные игры. 	<p>ные движения,</p> <ul style="list-style-type: none"> - дидактические, сюжетно-ролевые игры.
---	----------	---	--	---

2.3. Методы физического развития:

1. Наглядные:

- наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);
- наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);
- тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя).

2. Словесные:

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям;

- образный сюжетный рассказ, беседа;
 - словесная инструкция.
3. Практические:
- Повторение упражнений без изменения и с изменениями;
 - Проведение упражнений в игровой форме;
 - Проведение упражнений в соревновательной форме.

ЗАДАЧИ. Сентябрь,

1-2 ЗАНЯТИЕ. Контрольное занятие: «Определение равновесия в упражнении «Цапля», в гибкости «Перочинный ножик», силы, координации движений и ловкости.

3-4 ЗАНЯТИЕ Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному; в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании. Учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры..

Упражнять в прокатывании мяча.

2.4. Комплексно-тематическое планирование

сентябрь средняя группа

	1 неделя «Детский сад»,»		4 неделя «Игрушки»		2неделя «Овощи.огород»		3 неделя «Фрукты,сад»	
	1занятие	2 занятие	1 занятие.	2 занятие	1 занятие	2 занятие.	1занятие.	2 занятие.
Вводная часть								
ходьба	а) на носках, пятках б) упражнение «Цапля»; Прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед;	а) на носках, пятках б) упражнение «Цапля»;	ходьба широким шагом; ходьба с высоким подниманием колен	ходьба широким шагом; ходьба с высоким подниманием колен;	а) ходьба с высоким подниманием колен; на носках;	а) ходьба с высоким подниманием колен; на носках;	а) на носках; б) парами; в) «пружинка»	а) на носках; б) парами; в) «пружинка»
бег	а) обычный бег по кругу продолжительность до 1 мин.;	а) на носках; б) обычный бег по кругу продолжительность до 1 мин;	а) обычный бег; б) мелким широким шагом	а) обычный бег; б) мелким широким шагом	а) обычный бег; б) на носках;	а) обычный бег; б) на носках;	а) прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед; б) обычный бег;	а) прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед; б) обычный бег;
построение	2 колонны	2 колонны	2 колонны	2 колонны	2 колонны	2 колонны	2 колонны	2 колонны
ОРУ					со средним мячом	со средним мячом	с маленькими мячами	с маленькими мячами
Основные движения								
Прыжки	«Мы весёлые ребята любим прыгать и скакать» Прыжки в длину с места.	Прыжки в длину с места.					Прыжки с доставанием до предмета, подвешенного на высоту поднятой руки ребёнка. Выполняется с	Прыжки продвигаясь вперед.

							небольшого разбега. (О) «Соберем яблоки и груши»	
Метание			Метание мешочков в горизонтальную цель.	Метание мешочков в даль	<i>Прокатывание мячей друг другу.</i>	<i>Прокатывание мячей друг другу.</i>	Броски малого мяча (диаметр 6 – 8 см) вверх двумя руками. (О)	«В нашем саду мы вырастили большие яблочки» Броски мяча двумя руками, стоя в шеренгах на расстоянии 2,5 м друг от друга (способ – от груди) (О)
Лазанье	Упражнение на гибкость	Упражнение на гибкость					Ползание на четвереньках между предметами (2 – 3 раза) (3)	<i>Ползание на четвереньках по прямой 2-3 раза</i>
Равновесие			Упражнение на равновесие «Цапля»	Упражнение на равновесие «Цапля»	Ходьба и бег между 2 линиями(шир15 см.длинна 3м.)	Ходьба и бег по дорожке. (шир15см.)		
Подвижные игры	«Мы весёлые ребята»	«Мы весёлые ребята»	КОТ и мыши	Кот и мыши	Ловишка	Ловишка	Умедведя во бору»	«Умедведя во бору»
Заключительная часть								
	«Кто позвал?»	«Кто позвал?»	«Найди где спрятано»		Овощи и фрукты	Овощи и фрукты	Дых.упр. «Пчела»	«Пчела»

Средняя группа
Сентябрь
№ 1, 2

1 занятие. Построение в шеренгу, проверка осанки . упражнять детей в ходьбе в колонне по одному.
Детский сад! Детский сад!

Очень много здесь ребят! (*маршируют в колонне по одному*)

Детям книжки здесь читают,

Кормят, лечат, обучают. (*ходьба на носочках, руки вверх, ходьба на пятках, руки на пояс*)

Воспитателям не лень

Нас учить хоть целый день. (*ходьба в колонне по одному*)

О нас заботятся всегда

Повар, прачка, медсестра. (*ходьба в колонне по 2-е*)

Няням мы «спасибо» скажем,

Труд их нужный очень важен. (*ходьба в колонне по одному*)

Не хотим идти домой, (*бег обычный продолжительность до 1 мин*)

Детский сад – наш дом родной! (*темп бега умеренный; переход на ходьбу*)

2 занятие. Общеразвивающие упражнения.

1. **«Детский сад, детский сад! Очень много здесь ребят!»** И.п. – основная стойка, руки на пояс. 1 – правую ногу назад на носок, руки за голову; 2 – И.п.; 3 – то же левой ногой; 4 – вернуться в исходное положение. Повтор 5 раз.

2. **«Здесь нас любят, уважают, никогда не обижают».** И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – поворот туловища в право, правую руку вправо; 2 – вернуться в исходное положение; 3 – 4 – то же влево. Повтор 5 раз

3. **«Каждый день мы тренируем мускулатуру вместе с инструктором физкультуры».** И.п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – выпад правой ногой вперед; 2 - 3 – пружинистые покачивания; 4 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой. Повтор по 3 раза с правой и левой ногой.

4. **«Стирает прачка нам белье, очень чистое оно».** И.п. – основная стойка ноги на ширине плеч, руки вниз. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед, коснуться пальцами рук носка левой ноги; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 - вернуться в исходное положение. То же к правой ноге. Повтор по 3 раза к каждой ноге.

5. **«Повар варит нам обед: суп, котлеты, винегрет».** И.п. – о.с., руки на поясе. 1,3 – поставить вперед прямую правую (левую) ногу на носок; 2 – поднять ногу вверх; 4 – и.п.

6. **«Врач нам делает уколы, все мы веселы, здоровы».** И.п. – основная стойка руки вдоль туловища. Прыжки на 2-х ногах врозь – левая вперед, правая назад; прыжком сменить положение ног. Выполнять под счёт воспитателя 1 – 8 – затем пауза и снова прыжки. (3 – 4 раза)

Основные виды движений.

Подвижная игра «Мы весёлые ребята»

Игра малой подвижности «Кто позвал?»

Физкультура на улице:

Задачи: Упражнять детей в построении в колонны; повторить упражнения в равновесии и прыжках.

1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Игровое упражнение «Быстро в колонну». Построение в три колонны (перед каждой колонной цветной ориентир – кубик). Посигналу инструктора дети разбегаются по спортивной площадке, на следующий сигнал каждый должен найти своё место.

2 часть

Игровые упражнения

«Не промахнись». Метание мешочков в даль.

«Добеги до ориентира». Бег на 20 м.

3 часть. Игра малой подвижности «У кого мяч?»

№3-4 занятие сентябрь

Ходьба обычная.

Ходьба парами

Ходьба широким шагом

*Ходьба с высоким подниманием
колена.*

*Бег обычный. Бег приставным
шагом. Обычный бег.*

2. Основная часть. Общеразвивающие упражнения.

1. «

И.п. – о.с. Выполнение: на счет 1 – 2 – развести руки в стороны – вверх, поднимаясь на носки, на счет 3 – 4 – и.п. Повторить 6 раз.

2. «

И.п. – стоя на коленях, руки впереди.

Выполнение: на счет 1 – одна рука вверх, другая вниз, на счёт 2 – положение рук сменить. Повторить 6 раз.

3. «. И.п. – сед, руки в упоре сзади. Выполнение: на счёт 1 – 4 – поочередно сгибать ноги в коленях, на счет 5 – 6 – и.п. Повторить 6 раз.

4. «. И.п. - сед, руки в упоре сзади. 1 – наклон к правой ноге; 2 – в И.п.; 3 – наклон к левой ноге; 4 – в И.п. Повторить по 3 раза к каждой ноге.

5 - «.

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1-8 наклоны вправо – влево. Повторить 6 раз.

6.. И.п. – руки вверх. Выполнение: на счет 1 – 4 – прыжки: руки – ноги в стороны, на счёт 5 – 8 – ходьба на месте.

Основные виды движений.

Подвижная игра «Кот и мыши»

Игра:»Найди где спрятались игрушки».

Физкультура на улице:

Задачи: Повторить ходьбу и бег между предметами, врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках. Развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками.

1 часть. Построение в одну шеренгу, проверка равнения и осанки, объяснение задания. Ходьба и бег в чередовании. Подается сигнал в ходьбе врассыпную, затем к бегу врассыпную. Построение в 2 круга.

2 часть. Игровые упражнения «Не ПРОПУСТИ МЯЧ»

Бег на дистанцию 90 м.

3 часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи»

Средняя группа

Сентябрь

№ 5-6

Здравствуй, дорогие ребята. Сегодня я хочу пригласить вас в огород на сбор урожая. Приготовились. В путь!

1, 2, 3, 4, 5

Осень к нам пришла опять.

Кружит вихрь золотой

Листья в огороде.

1, 2, 3, 4, 5

Начинаем собирать.

Выполняются разные виды ходьбы и бега в колонне под музыкальное сопровождение (фонограмма Ю. Кудинова «День с зарядки начинай»).

«Идём к месту сбора урожая» – *маршевый шаг.*

«Ноги выше поднимаем» – *ходьба с высоким подниманием колен.*

«Скачем между грядок» – *подскоки.*

«Идём по узенькой тропинке» – *ходьба на носках.*

«Сели, грядки посмотрели» - *сгруппироваться*

«Снова друг за дружкой мы идём, огород весь обойдём» – *бег на носках.*

«И опять шагаем» – *маршевый шаг.*

– Теперь чуть-чуть мы отдохнём (*обычным шагом, берем мячи в правую руку, построение в 2 колонны*) и работать здесь начнём.

2 часть общеразвивающие упражнения со средним мячом

1. «Собираем репчатый лук». И.п. – основная стойка, мяч в правой руке. 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх, переложить мяч в левую руку; 3 – руки в стороны; 4 – вернуться в и.п.

Прежде чем его мы съели,

Все наплакаться успели.

2. «Синьор – помидор». И.п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках, руки вытянуты вперед.

1 – поворот в право; 2 – вернуться в И.п.; 3 – поворот в лево; 4 – вернуться в и.п.

Круглый, красный, кислый, сладкий,

Можно съесть его нам с грядки.

3. «Красавица – редиска». И.п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 – руки в стороны; 2

– наклон вперед – вниз, переложить мяч в левую руку; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – вернуться в и.п.

А красавица – редиска

Подросла и округлилась.

4. «Репка». И.п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1 – присесть, переложить мяч в левую руку; 2 – выпрямиться, вернуться в исходное положение.

Круглый бок, жёлтый бок,

Сидит на грядке колобок.

5. «Капуста». И.п. – стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке. 1 – 4 – наклон вправо, прокатить мяч по прямой от себя; 5 - 8 – вернуться в исходное положение. То же влево.

А капуста хороша

Разделась, как всегда в сто одежек и все без застёжек.

6. «Весёлые горошинки». И.п. – основная стойка руки на пояс, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча вправо и влево в чередовании с небольшой паузой.

Голова на ножке,

В голове горошки.

Основные виды движений.

Подвижная игра «Ловишка»

Игра малой подвижности «Овощи И фрукты»

Физкультура на улице:

Задачи: Упражнять в ходьбе и бегу по одному, упражнять в прыжках. Учить катать обруч другу.

1 часть. Ходьба в колонне по одному, на носках, руки на пояс., переход на бег продолжительностью до 1 минуты; переход на обычную ходьбу.

2 часть. Игровые упражнения.

«.Игровое упражнение»Прокати обруч», Дети СТОЯТ В ПАРАХ, ПРОКАТЫВАЮТ ОБРУЧ ДРУГ ДРУГУ.
«ВДОЛЬ ДОРОЖКИ» ПРЫЖКИ НА ДВУХ НОГАХ, ПРОДВИГАЯСЬ ВПЕРЕД ПО ДОРОЖКЕ(20 СМ.
ШИРНА)ДИСТАНЦИЯ 3М.

Подвижная игра»Огуречик,огуречик»

Зчасть:Ходьба в колонне по одному.

Средняя группа.

Сентябрь

№ 7-8

1 и 2 занятие. Построение в шеренгу, проверка осанки и равновесия; упражнять детей в ходьбе в колонне по одному.

Мы яблоки, груши,

Всё сами растили, *ходьба в колонне по одному*

Затем мы срывали, *руки за голову, вверх идём на носочках;*

В хранилище относили *обычная ходьба*

Про сливы, виноград мы тоже не забыли

Всё вместе собрали, *ходьба парами*

Компоты сварили. *Обычная ходьба. «пружинка»*

За вишней бежали. *Обычный бег*

И к сливе спешили,

Черешню и абрикосы собрали. *Прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед*

В корзины сложили. *Обычный бег. Ходьба (упражнения для восстановления дыхания). Дети берут малые мячи в обе руки, построение в 2 колонны.*

Общеразвивающие упражнения с малыми мячами.

1. **«Будем мы варить компот, фруктов нужно много вот:»** И.п. – основная стойка, руки вниз, мячи в обеих руках. 1 – 2 – шаг вправо, руки через стороны вверх; 3 - 4 – И.п. То же влево. Повтор 3 - 4 раза.

2. **«С яблони яблоки сорвем».** И.п. – стойка ноги врозь, руки вниз, мячи в обеих руках. 1 – 2 - поворот туловища вправо, руки вверх; 3 - 4 – вернуться в исходное положение. То же влево. Повтор 5 раз

3. **«Упавшую грушу соберем».** И.п. – основная стойка, ноги на ширине плеч, руки вниз, мячи в обеих руках. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед, коснуться мячами правого носка; 3 – выпрямиться, руки с мячами в стороны; 4 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой. Повтор по 3 раза.

4. **«Отожмем лимонный сок».** И.п. – основная стойка, руки с мячами вниз. 1 – руки в стороны; 2 – согнуть правую ногу, коснуться мячами колена; 3 – опустить ногу, руки в стороны; 4 - вернуться в исходное положение. То же левой ногой. Повтор по 3 раза.

5. **«Слив положим и песок».** И.п. – основная стойка, руки с мячами вниз; 1 - 2 – присесть, руки с мячами вперед; 3 - 4 – вернуться в исходное положение.

6. **«Варим, варим мы компот. Угостим честной народ».** И.п. – основная стойка, прыжки на 2-х ногах, руки с мячами выносим вперед, назад на счет 1 – 8, затем пауза и снова прыжки. (2 – 3 раза)

Основные виды движений.

Подвижная игра «У медведя во бору»

Дыхательное упражнение»Пчела»

Физкультура на улице:

Задачи: Упражнять в ходьбе в обход предметов, поставленных на углах площадки; упражнять в прыжках, развивая точность приземления. Повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками.

1 часть. Ходьба в колонне по одному в обход предметов ,бег в рассыпную; по сигналу остановиться и принять какую нибудь позу. Ходьба и бег повторяются в чередовании

2 часть. *Игровые упражнения.*

«Мяч через веревку» Дети располагаются с 2 сторон от веревки на расстоянии 1,5-2м. По команде дети перебрасывают мяч через веревку руками из-за головы..

«Кто быстрее доберется до кубика» Одна группа выполняет прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до кубика (3 м).

«Подбрось – поймай» Броски мяча вверх и ловля двумя руками. (вторая группа)

Подвижная игра: «Воробушки и кот»

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

Задачи на занятия в октябре :

1 занятие 1 НЕДЕЛЯ

1. Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре;
2. Обучать прыжкам на двух с продвижением вперед, энергично отталкиваясь и мягко приземляясь

2 занятие

1. Развивать двигательную активность на занятии;
2. Обучать прыжкам на двух ногах продвигаясь вперед.

3. Развивать равновесие;

2 НЕДЕЛЯ 1-2 занятие

!1. Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега;

2. Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч

3. Закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения..

1 занятие 3 НЕДЕЛЯ

1. Очаровать детей занятием ;
2. Закреплять ходьбу с перешагиванием через препятствия, руки на пояс, голову и спину держать прямо;
3. Обучать владению мяча; (метать мяч в горизонтальную цель с расстояния 2 м);
4. Обучать подлезанию под дугу прямо и боком в группировке, не касаясь руками пола

2 занятие

1. Очаровать, предстоящим занятием;
2. Закреплять ползание на четвереньках между предметами;
3. Обучать метанию мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстоянием 2 м;
4. Закреплять ходьбу по гимнастической скамейке боком приставным шагом;

1 занятие -2 занятие 4 НЕДЕЛЯ

3. Очаровать детей занятием;
4. Закреплять прыжки на правой и левой ноге, передвигаясь вперед по прямой, вначале на правой, затем на левой ноге;
5. Обучать перебрасывать мяч двумя руками снизу, стоя в шеренгах, расстояние между ними 2 – 2,5 м;
6. Обучать ходьбе по гимнастической скамейке,

5 неделя

4. Развивать двигательную активность на занятии
5. Закреплять прыжки по прямой на 2 ногах.
6. Учить перебрасывать мяч друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах, на расстоянии 2 метров одна от другой;
7. Закреплять навыки подлезания под шнур.

октябрь средняя группа

	1 неделя ягоды		2 неделя грибы		3 неделя Деревья		4 неделя\5неделя Осень Мир животных\ Мир людей и растений	
	1 занятие	2 занятие	1 занятие.	2 занятие	1 занятие	2 занятие.	1 занятие. 2 ЗАНЯТИЕ	1 занятие. 2ЗАНЯТИЕ
Вводная часть								
ходьба	а) на носках; б) на пятках; в) приставным шагом;	а) на носках; б) на пятках; в) приставным шагом; г)	а) ходьба «змейкой»; б) с высоким подниманием колен; в) сгруппироваться;	а) ходьба «змейкой»; б) с высоким подниманием колен; в) сгруппироваться;	а) на носочках и пятках; б) прыжки; в) пружинка	а) на носочках и пятках; б) прыжки; в) пружинка	а) на сигнал встать на носки, голову вверх; б) приседание	а) на сигнал встать на носки, голову вверх; б) приседание
бег	а) обычный бег; б) «змейкой»;	а) обычный бег; б) «змейкой»;	а) обычный бег; б) на носочках; в) в рассыпную	а) обычный бег; б) на носочках; в) в рассыпную	а) бег змейкой; б) ;ОБЫЧНЫЙ	а) бег змейкой; б)обычный	а) обычный бег; б) . в) бег с высоким подниманием колена	а) обычный бег; б) . в) бег с высоким подниманием колена
построение	в 2 колонны	в 2 колонны	в 2 колонны	в 2 колонны	в 2 колонны	2 колонны	2 колонны	2 колонны
ОРУ	с гимнастической палкой	с гимнастической палкой			С МЯЧОМ	С МЯЧОМ	с кеглями	с листочками
Основные движения								
Прыжки	Прыжки на 2 ногах, продвигаясь вперед до кегли расстояние 3м.	Прыжки на двух ногах до косички, перепрыгнуть через нее, а затем пройти в конце	Прыжки из обруча в обруч на 2 ногах. 6 обручей (2-3 раза)	Прыжки из обруча в обруч на 2 ногах. Расстояние между обручами	Прыжки на 2-х ногах на препятствие (мат) высотой 20 см, с трех шагов	Прыжки на 2 ногах через 4-5 линий (3-4 раза)	Прыжки на 2 ногах между набивными мячами (4шт.)	

		своей колонны.(3м.) 2 раза		0,25см.	(4 – 5 раз) (О)			
Метание		.	<i>Прокатывание мячей друг другу.</i> РАССстояние между шеренгами 2м.	Прокатывание мяча между 4-5 предметами, поставленными в один ряд на расстоянии 1м.Прокатывание мяча,подталкивая его руками,сложные»совочком».2 раза	Прокатывание мяча в прямом направлении (3-4 раза)	<i>Подбрасывание мяча 2 руками И ловля его.</i>		<i>Прокатить мяч по дорожке (шир,25см.)в прямом направлении, затем пробежать по дорожке за мячом.</i>
Лазанье					» Лазанье под шнур,не касаясь руками пола. (3-4раза)		Подлезание под дугу(высота 50см,)3-4 РАЗА	Лазанье под шнур(выс.40 см.)с мячом в руках,затем выпрямиться ,подняв мяч вверх,опустить (2-3 раза)
Равновесие	Ходьба по гимнастической скамейке.Руки на поясе ,на середине присесть,руки в стороны.со скамейки сойти,не спрыгивая.(3-4р.)	Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове ,руки на поясе(3-4 раза)					<i>Ходьба по доске(шир,15см,) перешагивая кубики,поставленные на расстоянии 2шагов ребенка (3-4) раза.</i>	Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове
Подвижные игры	«У медведя во бору»	У медведя во бору	«Кот и мыши»	«Кот и мыши»	«Найди себе пару»)	«Зайцы и волк»	«Кот и мыши»	«Зайцы и волк»
Заключительная часть								

Игра малой подвижности	Релаксация «Солнышко, ветер, дождь» №4(83)	Релаксаия	ПрОгулка в лес №2(86)		«Угадай где спрятано»	« Точечный массаж №5(25)	Двигательно е упр.»Листопад»
-------------------------------	--	-----------	-----------------------	--	-----------------------	--------------------------	------------------------------

СРЕДНЯЯ группа

Октябрь

№ 1, 2

1 и 2 занятие. Построение в шеренгу, проверка осанки и равновесия; упражнять детей в ходьбе в колонне по одному.

Сегодня отправляемся в лес. Обычная ходьба друг за другом.

Здесь смотрю недавно был дождик. Нам с вами нужно пройти на носочках, чтоб не намочить ножки.

(Ходьба на носочках)

А теперь впереди острые камешки, нужно нам идти на пяточках.

(Ходьба на пяточках)

Ой, ребята, какая узкая дорожка впереди. Нам нужно всем взяться за руки и боком пройти по этой дорожке.

(Ходьба взявшись за руки, приставным шагом.)
!

(Ходьба в полуприсяде.)

Ой, ребята, нам с вами пора поторопится и немного пробежаться.

(Легкий бег друг за другом, бег «змейкой» между предметами)

Давайте с вами остановимся и послушаем как шумит лес.

Упражнение на восстановление дыхания «Шум леса»

Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.

1. И.п. – основная стойка, палка вниз. 1 – палку вперед; 2 – поворот палки вертикально, опуская правую руку вниз, поднимая левую руку вверх; 3 – палка горизонтально; 4 – поворот палки вертикально, опуская левую руку вниз, правую руку вверх; 5 – палка горизонтально; 6 – исходное положение. Повтор 4 раза.

2. И.п. – основная стойка палка вниз хватом сверху. 1 – шаг правой ногой вправо, палку вверх; 2 – исходное положение. То же влево. Повтор 5 раз

3. . И.п. – основная стойка, палка на грудь, локти согнуты. 1 – 2 – присесть, палку вынести вперед; 3 – 4 – исходное положение. Повтор 5 раз.

4. . И.п. – ноги на ширине плеч, палка за головой, на плечах. 1 – поворот туловища вправо; 2 – исходное положение. То же в лево. Повтор по 3 ра И.п. – основная стойка, палка вертикально, одним концом на полу, хват обеими руками; 1 – мах правой ногой вперед; 2 – мах правой ногой назад; 3 - мах вперёд; 4 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой.

6. « И.п. – основная стойка, руки произвольно, палка на полу справа. Прыжки через палку вправо и влево на счет 1 – 4, затем пауза и снова прыжки. Повторить 2 – 3 раза.

Основные виды движений.

Подвижная игра «Кот и мыши»

Заключительная часть: Двигательное упражнение»Прогулка в лес»

Физкультура на улице:

Задачи: Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу..

1 часть. Ходьба в колонне по одному; бег в колонне по одному. По сигналу воспитателя дети выполняют задания в ходьбе; руки в стороны, на поясе, хлопки в ладоши..

2 часть. Игровое упражнения:

«Подбрось-поймай» Дети стоят в рассыпную. Выполняют броски мяча вверх и ловля двумя руками, не прижимать к груди и не ронять..

«Кто быстрее». 2 Команды. Чья команда быстрее перенесет мяч.

Подвижная игра:»»»Ловишка» 3 часть. Спокойная ходьба за ловким ловишкой.

Средняя группа

Октябрь

№ 3, 4

1 и 2 занятие. Построение в шеренгу, проверка осанки и равновесия; упражнять детей в ходьбе в колонне по одному.

В лес отправимся гулять, будем весело шагать. *Ходьба друг за другом.*

По тропиночке пойдем друг за дружкой гуськом. *Ходят «змейкой» между «кочками».*

Ноги выше поднимаем, через кочки переступаем. *Ходят с высоким подниманием колен, перешагивая через «кочки». Сесть, сгруппироваться».*

Тропинка к холму нас привела, да дальше вниз нас повела. По тропинке побежим. *Обычный бег.* На носочки встали и к лесу побежали. *Бег на носочках.*

А в лесу полянка с красивыми цветами. А сколько красивых бабочек видимо – невидимо.. *Бег в рассыпную.*

И снова по тропинке шагаем друг за дружкой. *Ходьба друг за другом.*

Общеразвивающие упражнения.

1. И.п. – основная стойка. Ходьба на месте.

2. «. И.п. – основная стойка руки на пояс. 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх, подняться на носки; 3 – руки в стороны; 4 – в исходное положение. Повтор 5 раз

3. « И.п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 – поворот вправо, руки в стороны; 2 - исходное положение. То же влево. Повтор 5 раз.

4. «. И.п. – основная стойка руки за голову. 1 – 2 – присесть, руки вперед; 3 - 4 – исходное положение. Повтор 5 раз.

5. « И.п. – основная стойка, ноги шири плеч, руки на поясе; 1 – наклон вперед, коснуться пальчиками рук пола; 2 – исходное положение. Повторить 5 раз.

6. И.п. – основная стойка, руки на пояс. 1 – Прыжком ноги врозь; 2 – прыжком ноги вместе. На счет 1 – 8 - прыжки, затем пауза и снова прыжки. Выполняется под счёт воспитателя. Повторить 2 – 3 раза.

7. «. И.п. – основная стойка, руки на пояс. 1 – присели, 2 – встали. «Сели, встали, сели, встали». Повторить 5 раз.

Стоп, немножко отдохнем и пешком домой пойдём. Ходьба и перестроение в одну шеренгу.

Основные виды движений.

Подвижная игра «У медведя во бору»/ малоподвижная игра «Прогулка в лес»

Физкультура на улице:

Задачи: Упражнять в ходьбе и беге, повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.

1 часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, бег по кругу..

2 часть. Поперек площадки растягивают шнур. Дети встают вдоль шнура на расстоянии 2м от него. Дети перебрасывают мяч по сигналу воспитателя..

2. Построить 2 колонны. «Чья колонна быстрее доберется» Дети в пара прыгают до кубика.

3. Подвижная игра «САМОЛЕТЫ»

3 часть. . Ходьба.

СРЕДНЯЯ группа

Октябрь

№ 5, 6

1 и 2 занятие. Построение в шеренгу, проверка осанки и равновесия; упражнять детей в ходьбе в колонне по одному.

Мы корзиночку возьмём. В лес мы по грибы пойдём. *Ходьба друг за другом.*

По тропиночке пойдем друг за дружкой гуськом. *Ходят «змейкой» на носочках и пятках между ёлочками.* Прыжки с листочка на листочек. Будем мы грибы искать. «Пружинка»

По дорожке пробежимся. *Обычный бег.* И пеньки все обежим. *Бег змейкой по ширине зала. Кругом. Обычный бег. Бег по диагонали зала.*

И снова по тропинке шагаем друг за дружкой. *Ходьба друг за другом.*

Общеразвивающие упражнения .

1. « И.п. – стоя , ноги параллельно, руки на поясе. Выполнять шаги поочередно сгибая колени, отрывая пятки от пола, делая энергичный перекаат стопы до конца пальцев ног. Повторить 2—3 раза по 8 шагов на месте,

2. «. И.п. – стоя, ноги врозь, руки вниз. 1-3 — руки в стороны — вниз, ладони вверх — вдох; 4-5 — руки скрестить, кисти на предплечьях, небольшой наклон вперед — выдох; 6—8 — вернуться в и. п. Пауза. Повторить 5-6 раз.

3. . И.п. – о. с. руки к плечам. 1-2 — локти назад — вдох; 3-4 — медленное вращение локтями вперед — выдох. Пауза. То же на степе, вращение локтями назад. Повторить по 2 РАЗА

4. « И.п. – стоя, ноги врозь, руки вниз , 1-2 – поворот вправо, правая согнутая рука за спину, левая впереди — выдох; 3-4 — вернуться в и. п. То же влево. И.п. – ноги на ширине плеч, руки на пояс — вдох. 1-3 — пружинистые наклоны, кончики пальцев касаются земли — выдох; 4 — и. п. Повторить 6 раз .

6. . И.п. – ноги слегка расставить, руки на пояс. Выполнить 10- 12 прыжков на месте, затем 8-10 шагов на месте в спокойном, умеренном темпе. . Повторить 2 – 3 раза.

7. « И.п. – ноги па ширине плеч, руки вниз. 1-2 — руки вверх — в стороны — вдох; 3-4 — вернуться в и. п. Повторить 3-4 раза.

Основные виды движений.

Подвижная игра «Цветные автомобили»

3 часть *Ходьба в колонне по одному-«Автомобили поехали в гараж».*

Физкультура на улице:

Задачи: Упражнять в ходьбе и беге между предметами ,поставленными произвольно по всей площадке;в прокатывании обручей,в прыжках с продвижением вперед.

1 часть. *Ходьба в колонне по одному,по сигналу Переход на ходьбу между кубиками,поставленными в произвольном порядке,затем бег между кубиками.*

2 часть. Игровые упражнения «Прокати не урони».Дети выстраиваются 2 шеренги одна напротив другой.Удетей одной колонны обручи.дети прокатывают обручи на другую сторону.

2. «Вдоль дорожки»Чертится 2 дорожки (шир.20см.)Дети прыгают по дорожке на 2ногах.Упражнение выполняется двумя колоннами(3-4раза)

3. Подвижная игра «У медведя во бору»

3 часть. . *Ходьба.*

СРЕДНЯЯ ГРУППА

Октябрь

№ 7, 8

1 и 2 занятие.

Капля первая упала – кап!

И вторая прибежала – кап!

Мы на небо посмотрели,

Капельки «кап-кап» запели.

Намочили лица.

Мы их вытирали.

Ходьба друг за другом.

встать на носочки, голову вверх.

Приседания, руки на пояс.

Ладонками провести по лицу.

Туфли – посмотрите –
Мокрыми стали.
Плечами дружно поведем
И все капельки встряхнем.
От дождя мы убежим.
Перепрыгнем лужи

*Поднять правую ногу, опустить.
То же левой ногой.
Повороты туловища вправо – влево.
Бег друг за другом.
прыжки на двух ногах с
продвижением вперед. Бег с высоким
подъемом колена.
Присесть. Вернуться в и.п.*

Под кусточком посидим.

2 часть Комплекс ОРУ «Осенний ветер»

1. «Ветер играет с листьями» И.п.: стоя, ноги вместе, руки подняты вверх с листочками. Мелко трясти кистями рук, произнося «ш-ш-ш...».

Ветер по лесу летает,
Ветер с листьями играет.
Листья тихо шелестят
И от холода дрожат.

2. «Ветер качает деревья» И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки подняты вверх с листочками. Наклоны корпуса вправо и влево.

Ветер дует-задувает,
Ветер дерево качает.

3. «Падают листики». И.п.: стоя, ноги вместе, прямые руки с листочками вытянуты вперед. 1 – отвести вправо правую руку и повернуться вправо; 2 – и.п.; 3 – отвести влево левую руку и повернуться влево; 4 – и.п.; 5 – присесть, руки вперед; 6 – и.п.; 7 – присесть, руки вниз, коснуться ими пола; 8 – и.п.

Ветер дунул посильней.
Лист сорвался, полетел,
Покружился, покружился
И на землю опустился.

4. «Под ногами ковер из листьев» И.п.: стоя, ноги врозь, руки на пояс. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед, коснуться пола между носками ног, положить листочки на пол; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (6 раз)

Падают с ветки жёлтые монетки...

Под ногами целый клад!
Это осень золотая
Дарит листья, не считая.
Золотые дарит листья
Вам, и нам,
И всем подряд.
(И. Пивоварова)

5. «Из лоскутьев одеяло на прощанье осень шьёт». И.п.: лежа на спине, руки прямые с листочками за голову. 1 – 2 – поворот на живот; 3 – 4 – вернуться в исходное положение (3 – 4 раза в каждую сторону)

На деревьях листьев мало.
На земле — невпроворот.
Из лоскутьев одеяло
На прощанье осень шьёт.
(С. Островский)

6. «Стаи птиц улетают прочь за синее море». И.п.: основная стойка, руки вдоль туловища, листья на полу. 1 – руки в стороны; 2 – поднимаясь на носки, руки за голову; 3 – опуститься на всю стопу, руки в стороны; 4 – исходное положение (6 – 8 раз).

Стаи птиц улетают
Прочь за синее море,

Все деревья блистают
В разноцветном уборе.

К. Бальмонт

7. «Волшебный, осенний и сказочный лес нас в гости к себе приглашает. Из листьев осенних осень расстелила разноцветный ковер». И.п.: основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 – прыжком ноги вместе, руки вдоль туловища. Выполняется на счет «1-8» (3 раза)

Закружится ветер под песню дождя,
Листочки нам под ноги бросит.
Такая красивая эта пора:
Пришла к нам опять Чудо-Осень.

(М. Сидорова)

3 часть. Основные движения (согласно плана № 2)

Подвижная игра «Кот и мыши» / «зайцы и волк». **Заключительная часть: Точечный массаж.**

Упражнение на координацию речи с движением «Листопад»

Мы листики осенние,
На ветках мы сидим.
Дунул ветер – полетели.
Мы летели, мы летели
И на землю тихо сели.
Ветер снова набежал
И листочки все поднял.
Закружились, полетели
И на землю снова сели

*Дети идут по кругу, руки в стороны
– вверх.*

Бегут по кругу, машут руками.

Приседают, руки опускают на пол.

Поднимаются, движения руками

вправо – влево.

Кружатся на месте.

Приседают.

Физкультура на улице:

Задачи: Повторить хдьбу и бег колонной по одному;упражнять в бросании мяча в корзину,развивая ловкость и глазомер..

1 часть. Ходьба. Бег. Ходьба. С ВЫСОКИМ ПОДНИМАНИЕМ колен руки на поясе-«как лошадки».бег врассыпную.

2 часть. Игровые упражнеия «Подбрось-поймай»,Дети выполняют упраж, в своем темпе.

. «Мяч в корзину»Корзина стоит в центре круга раст,2м.дети забрасывают мячи одной рукой снизу.

Подвижная игра»Лошадки»Дети распределяются на две группы:одни лошадки,другие конюхи.У каждого конюха вожжи-скакалка.По указанию воспитателя дети сначала идут шагом ,а затем переходят на бег,Дети меняются местами.

Задачи ноябрь:

1 НЕДЕЛЯ

1. Развивать у детей эмоции в движении;
2. Обучать прыжкам с продвижением вперед на двух ногах,
3. Совершенствовать умение сохранять равновесие при ходьбе на повышенной опоре
- 4.Упражнять в ходьбе и беге между предметами.;

2 НЕДЕЛЯ

1. Развивать доброжелательное отношение у детей друг к другу;
2. Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения;»змейкой»
3. Сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры
4. Упражнять в прыжках.

3НЕДЕЛЯ

1. Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления
2. Упражнять в бросках мяча о землю и ловле его 2 руками.;
3. Совершенствовать выполнение упражнения в ползании на четвереньках..

4НЕДЕЛЯ

1. Упражнять в ходьбе и беге с остановкой на сигнал.
2. Совершенствовать умения ползания на животе по скамейке.

3.Повторить задание на сохранении устойчивого равновесия.

Ноябрь старшая группа

	1 неделя «ОДЕЖДА»		2 неделя «ОБУВЬ»		3 неделя «головные уборы»		4 неделя «Семья, человек, части тела».	
	1 занятие	2 занятие	1 занятие.	2 занятие	1 занятие	2 занятие.	1 занятие.	2 занятие.
Вводная часть								
ходьба	а) на носках; б) с изменением направления; в) упражнение на равновесие «Цапля»	а) на носках; б) с изменением направления;	а) ходьба с упражнением для рук; б) в полу приседе; в) упражнение на равновесие «Цапля»	а) на носках б) пятках	а) на наружной стороне стопы; б) на носках	а) перекат с пятки на носок; б) с остановкой «пружинка»;	а) на пятках; б) пристав, шагом прямо; в) на носках;	а) на носках; б) пристав, шагом боком;
бег	а) на носках; б) с высоким подниманием колена;	а) на носках; б) с высоким подниманием колена;	а) на носках; б) в разных направлениях; в) «змейкой»;	а) на носках; б) бег приставным шагом;	а) в рассыпную; б) мелким и широким шагом;	а) «змейкой» по ширине зала; б) мелким и широким шагом;	а) в рассыпную; б) мелким и широким шагом;	а) на носках; б) с высоким подниманием колена;
построение	2 колонны	2 колонны	2 колонны	2 колонны	2 колонны	2 колонны	2 колонны	2 колонны
ОРУ			С мячом большого диаметра	С мячом большого диаметра			на гимнастической скамейке	на гимнастической скамейке
Основные движения								
Прыжки	На двух ногах, продвигаясь вперед между кубиками	Прыжки на 2 ногах через 5-6 линий. 3м.	Прыжки на «ногах» через 5-6 линий	Прыжки на 2 ногах, продвигаясь вперед между		На 2 ногах между предметами, поставленными в		

	поставленными в ряд на расстоянии 0,5 м. (2-3 раза)			предметами-кубики-3 м. Выполняется 2 колоннами поточным способом 2-3 раз. Обратить внимание энергичному отталкиванию от пола и взмаху рук.		один ряд. Дистанция 3 м.		
Метание		Бросание мяча вверх и ловля его 2 руками (диаметр мяча 20 см. 5-6 раз)	Прокатывание мячей друг другу (и.п. - стоя на коленях) 10-12 раз	Перебрасывание мяча друг другу (стоя в шеренгах на расст. 1,5 м.) двумя руками снизу	Броски мяча об пол и ловля его двумя руками (10-12 раз). Дети располагаются свободно по залу.	Броски мяча об пол одной рукой и ловля 2 руками после отскока (10-12 р.)		Бросание мяча друг другу (О)
Лазанье)		Ползание по скамейке с опорой на ладони и колени	Ползание в шеренге в прямом направлении с опорой на ладони и ступни - «как медвежата»	Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь 2 руками, хват рук с боков скамейки (2-3)	Ползание под шнур прямо и боком (2-3 раза) (С)
Равновесие	Ходьба по скамейке, перешагивая кубики, раставленные на расстоянии	ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (3-4) раза		Кружение в обе стороны (5-6 р)		Ходьба боком приставным шагом, руки на поясе по скамейке.	Ходьба по скамейке пристав. шагом прямо (О)	ходьба по скам. прист. шагом боком (О)

	2 шагов ребенка							
Подвижные игры	«Цветные автомобили»	«Волк из зайцы».	«Самолеты»	Кот и птички	«лиса и куры»	«Лиса и куры»	«Цветные автомобили»	«Волк и зайцы»
Заключительная часть								
	Комукативная игра»найдт друга»	а	Дыхательное упр.»Быстро-медленно»№2(42)		«КТО ПОЗВАЛ»		Двиг.упр.»разминка»№1(58)	

Ноябрь
Старшая группа
№ 1-2

Общеразвивающие упражнения

1. «Дышим свежим воздухом». И.п. – основная стойка руки на пояс. 1 – руки в стороны; 2 – руки за голову; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение
2. «Греемся» И.п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 – поворот вправо, руки в стороны; 2 – исходное положение. То же влево.
3. «Играем в прятки». И.п. – основная стойка руки за голову. 1 – 2 – присесть, руки вперед; 3 – 4 исходное положение
4. «Греемся». И.п. - сидя, ноги врозь, руки на пояс. 1 – руки в стороны; 2 – наклон к правой ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение.
5. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. На счет 1 – 8 – имитация езды на велосипеде, пауза, повторить 2 раза
6. «Попрыгаем». И.п. – основная стойка руки на пояс. 1 – прыжком ноги врозь; 2 – прыжком ноги вместе. На счет 1 – 8 – прыжки, затем пауза и снова прыжки. Выполняется под счет воспитателя.

Водящий

Подвижная игра:»Цветные автомобили»»Волк и зайцы»/Заключительная часть:двигательное упр.»Найди друга»

Физкультура на улице:

Задачи: Упражнять в ходьбе и бег с изменением направления движения;ходьбе и беге»змейкой» между предметамиСохранении равновесия на уменьшенной площади опоры.Повторить упражнение в прыжках.

1 часть. Ходьба в колонне по одному;ходьба с изменением направления по сигналу;ходьба между предметами

2 частьИгровые упражнения.»Не попадись»Дети стоят в кругу.Водящий в середине круга.Дети запрыгивают в круг и выпрыгивают из него.
«Поймай мяч»Дети стоя в 2 шеренги. Первая шеренга бросает мяч из-за головы на пол между шеренгами.Дети второй шеренги ловят мяч после отскока об пол.
Подвижная игра:»Кролики»

3 часть. . Ходьба.колонне по одному.

Ноябрь
Старшая группа
№ 3, 4

Лексическая тема «Одежда»

1 часть. Парк с утра нас ждет!

Одевайтесь, дети,

Мы идем в поход.

Пальто и шубы надевайте,

Шапки и платки не забывайте!

Одевайтесь потеплее,

Дружно, быстро, веселее!

Все собрались вы в поход?

А теперь — за мной, вперед!

ОРУ (с мячом большой диаметр)

1. И.п. – основная стойка мяч на грудь, руки согнуты. 1 – мяч вверх; 2 – мяч за голову; 3 – мяч вверх; 4 – исходное положение.
2. И.п. – стойка ноги врозь, мяч вниз. 1 – мяч вперед; 2 – поворот туловища вправо, руки прямые; 3 – прямо, мяч вперед; 4 – вернуться в исходное положение. То же в лево.
3. И.п. – основная стойка, ноги на ширине плеч, мяч в обеих рукахверху. 1 – наклон вперед, вниз; 2 – вернуться в исходное положение
4. И.п. - основная стойка, мяч вниз. 1 – присесть, мяч вперед; 2 – вернуться в исходное положение.
5. И.п. – основная стойка руки на поясе, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча вправо и влево.

3 часть. Основные движения (согласно плана № 2)

Подвижная игра «Кот и птички»/»Самолеты» **Заключительная часть: Дыхательное упр. «Быстро-медленно»**

Физкультура на улице:

Задачи: Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий для рук; бег с перешагиванием; Упражнять в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении.,

1 часть. Ходьба. Бег. Ходьба с заданиями для рук. Ходьба и бег в рассыпную.

2 часть. Игровые упражнения:

1. «Не попадись»-прыжки на 2 ногах в круг и из круга по мере приближения водящего. «Догони мяч» «Дети прокатывают мяч вперед и догоняют его. Подвижная игра» «Найди себе пару»

3 часть. Медленный бег. Ходьба.

Ноябрь Старшая группа № 5, 6

Лексическая тема «Обувь»

Вода в реке остыла.

Злой ветер ветки гнет.

Не слышно пенья птичек.

Лежит кругом снежок.

«Прощай, царица Осень», —

Тихонько скажем мы.

Мы в гости зиму просим:

«Скорей, зима, приди! »

А чтобы ноги наши не замёрзли одеваем сапоги, ботинки и на прогулку нашу дружно шагаем

Общеразвивающие упражнения

1. И.п. – основная стойка руки на пояс. 1 – руки в стороны; 2 – поднимаясь на носки, руки через стороны вверх; 3 – опуститься на всю ступню, руки в стороны; 4 – исходное положение
2. И.п. – основная стойка, руки на пояс. 1 – 2 – присесть медленным движением, руки вперед; 3 – 4 – вернуться в исходное положение.

3. » И.п. – основная стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вправо, правая рука вниз, левая вверх; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение. То же влево.
4. И.п. - стойка в упоре на коленях, руки с опорой о пол . 1 – правую ногу отвести назад, вверх; 2 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой.
5. И.п. – лежа на животе, руки прямые. 1 – 2 – прогнуться, руки вверх; 3 – 4 -исходное положение.
6. » И.п. – основная стойка руки на пояс. 1 – мах правой ногой вперед, вверх; 2 – исходное положение. То же левой ногой.

ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ по плану.

Подвижная игра»Лиса и курь» Заключительная часть:М.И.»Кто позвал»

Физкультура на улице:

Задачи: Упражнять в ходьбе и беге, между предметами, не задевая их; упражнять в ходьбе и беге с ускорением

1 часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; Ходьба и бег между предметами, поставленными в одну линию 6-8 кубиков; ходьба и бег в рассыпную..

2 часть. Игровые упражнения.»Не задень» Дети колонной по одному прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед, стараясь не задеть предметы, расставленные в шахматном порядке.

«Передай мяч» Дети стоят в 2 круга. По сигналу дети передают мяч по кругу. Выигрывает команда , быстро и без потери мяча справившаяся с заданием.

«Догони пару» Дети стоят в 2 шеренги на расстоянии 1 м. Дети 1 шеренги убегают, а дети 2 догоняют.

3 часть. Ходьба в колонне по одному..

Ноябрь Старшая группа

№ 7, 8 (на гимнастической скамейке)

1. И.п. – сидя верхом на скамейке, ноги согнуты в коленях, руки на пояс. 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх; 3 – руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение.
2. И.п. – сидя верхом на скамейке, ноги согнуты в коленях, руки на пояс. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вправо, коснуться пальцами рук пола; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение. То же в лево.
3. И.п. – стойка перед скамейкой, руки произвольно. 1 – шаг правой ногой на скамейку; 2 – шаг левой ногой на скамейку; 3 – шаг правой ногой со скамейки; 4 – шаг левой ногой со скамейки;
4. И.п. - сесть спиной к скамейке, руки хватом сверху за края скамейки. 1 – 2 – поднять прямые ноги вперед - вверх; 3 - 4 – вернуться в исходное положение.
5. И.п. – стоя боком с скамейке, руки произвольно. На счет 1 – 8 прыжки вдоль скамейки, затем пауза и снова прыжки. Повторить 2 – 3 раза.

3 часть. Основные движения (согласно плана № 2)

Подвижная игра :»Волк и зайцы»,»Цветные автомобили»

Заключительная часть:»Разминка»

Физкультура на улице:

Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки. Развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках.

1 часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, по сигналу изменить направление движения. Ходьба и бег в рассыпную.

2 часть. 1. Игровые упражнения.

«Пингвины» Прыжки вперед (3 м.) с зажатым мешочком между колен.

«Кто дальше бросит» Дети бросают мешочки как можно дальше..

4. Игра «Самолеты»

3 часть. Игра малой подвижности по выбору детей.

ЗАДАЧИ декабрь

старшая группа: 1 НЕДЕЛЯ

1. Заинтересовать детей занятием;
2. Развивать внимание при выполнении заданий в ходьбе и беге.
3. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по скамейке.
4. Развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.

2 НЕДЕЛЯ

1. Закрепить время года на занятии по физкультуре;
2. Обучать прыжкам, следить за И.П.
3. Упражнять в перестроении в пары на месте.
4. Совершенствовать ловкость при прокатывании мяча между предметами.

3 НЕДЕЛЯ

1. Упражнять в ходьбе колонной по одному.
2. Развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу.
3. Закреплять умение ползать на четвереньках.

4 НЕДЕЛЯ

1. Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге.
2. Учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе
3. Развивать равновесие в ходьбе по скамейке.

Декабрь старшая группа

	1 неделя «Продукты питания»		2 неделя «Посуда, продукты питания».		3 неделя «ЗИМА»		4 неделя «ЗИМНИЕ ЗАБАВЫ»	
	1 занятие	2 занятие	1 занятие.	2 занятие	1 занятие	2 занятие.	1 занятие.	2 занятия е.
Вводная часть								
ходьба	а) на носках; в) «змейкой»;	а) широким и мелким шагом б) «змейкой»; в) на пятках;	а) пристав, шагом прямо; б) с остановкой «пружинка»;	а) с остановкой «цапля»; б) на носках	а) на внешней стороне стопы; б) в полу приседе; в) на носках	а) пережат с пятки на носок; б) приставным шагом боком;	а) на пятках; б) пристав, шагом прямо; в) на носках;	а) на носках; б) «змейкой»;
бег	а) на носках; б) приставным шагом;	а) на носках; б) «змейкой»;	а) на носках; б) в разных направлениях; в) «змейкой»;	а) на носках; в рассыпную	а) в рассыпную; б) с высоким подниманием колена;	а) «змейкой» по ширине зала; в) обычный бег	а) в рассыпную; б) на носках	а) на носках; б) с высоким подниманием колена;
построение	2 колонны	2 колонны	2 колонны	2 клона	2 колонны	2 колонны	2 колонны	2 колонны
ОРУ	с гантелями	с гантелями			с маленьким мячом	с маленьким мячом		
Основные движения								
Прыжки	Прыжки через 4-5 брусков, помогая себе взмахом рук. Высота бруска 6 см.	Прыжки На двух ногах через 5-6 шнуров, положенных на расстоянии 40 см один от другого.)	Прыжки со скамейки (высота 20 см.) на резиновую дорожку 6-8 раз (О)	Прыжки со скамейки (высота 20 см)				Прыжки на 2-х ногах до лежащего на полу обруча, прыжок из обруча в обруч (3м.)
Метание		Прокатывание мяча между 4-5	Прокатывание мяча между предметами	Прокатывание мячей между	Перебрасывание мячей друг другу с	Перебрасывание мяча друг другу с		

		предметами, подталкивая его 2 руками снизу и не отпуская далеко от себя. Расстояние между предметами 1 м.	3 раза	предметами	расстояния 1,5 м. (способом - двумя руками снизу)	расстояния 2 м. (способом - двумя руками из-за головы, ноги в стойке на ширине плеч)		
Лазанье)		Ползание на четвереньках по скамейке с опорой на ладони и колени	Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и стопы - «по медведи». Дистанция 3-4 м.	по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков скамейки (2-3 раза)	Ползание по скамейке с опорой на ладони и колени
Равновесие	Ходьба по шнуру, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. Длина шнура 2 м.	Ходьба по шнуру, положенному по кругу. Соблюдать дистанцию.		Бег по дорожке (ширина 20 см)		Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, (4-5 мячей), высоко поднимая колени, руки на поясе.	Ходьба по скамейке боком приставным шагом, руки за головой	Ходьба по скамейке, руки в стороны, на середине присесть, хлопнуть в ладоши и пройти дальше.
Подвижные игры	«Лиса и куры»	«кот и мыши»	«У медведя во бору»	Огуречик, огурчик»	«Зайцы и волк»	«зайцы и волк»	«Птички и кошка»	«Птички и кошка»
Заключительная часть								
	Релаксация под спокойную музыку	Релаксация под музыку	Хороводная игра «Воробей» №1 (720)	Х.И.»Воробей	Дыхательная гимнастика «Мороз» №(47)	Дыхательная гимнастика «Мороз»	СНЕГОВИК №1 (73)	Двигат. упр. «СНЕГОВИК»

Декабрь Старшая группа

Обычная ходьба. Ходьба на носках. Прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед. Ходьба «змейкой». Обычная ходьба.

Бег обычный. Бег на носках. Бег приставным шагом. Бег с подскоками. Бег обычный.

Обычная ходьба. Ходьбе «змейкой». Ходьба на пятках. Обычная ходьба.

Бег обычный. Бег на носках. Бег подскоками. Обычный бег.

2 часть ОРУ с гантелями

1. И.п. Основная стойка, ноги на ширине плеч, гантели в обеих руках, вниз. 1 – гантели в стороны, 2 – гантели вверх, 3 - гантели вперед, 4 – вернуться в И.п.

2. И.п. – основная стойка, гантели вниз, 1 – шаг правой ноги вправо, гантели в стороны; 2 – вернуться в И.п. То же с левой ноги.

3. . И.п. – сидя на полу, ноги врозь, гантели в обеих руках у груди. 1 – гантели вверх; 2 – наклон вперед к правой ноге, коснуться гантелями носков ног; 3 – гантели вверх; 4 – вернуться в И.п. (6 – 8 раз)

4. . И.п. – стойка в упоре на коленях, гантели у груди. 1 – поворот в право, гантели в стороны; 2 – И.п. То же влево (6 – 8 раз)

5. И.п. – основная стойка гантели вниз. 1 – 2 – присесть, гантели вперед; 3 – 4 – исходное положение.

6. . И.п. – основная стойка гантели вниз. 1 – прыжком ноги врозь, гантели в стороны; 2 – прыжком ноги вместе, вернуться в И.п.

3 часть. Основные движения (согласно плана № 2)

Подвижная игра «Лиса и куры»;»Кот и мыши» Релаксация под спокойную музыку.

Физкультура на улице:

Задачи: Разучить игровые упражнения с прыжками, упражнять в метании мешочков на дальность.

1 часть. Ходьба между снежными постройками за ведущим, ходьба в рассыпную, прыжки на месте, бег на месте.

2 часть. Игровые упражнения

«Кто дальше бросит». Дети распределяются по всей площадке, каждый ребенок лепит 4 – 5 снежков. На исходную линию выходит первая группа детей. Дается задание бросать снежки до кеглей (поставленных в одну линию на расстоянии 4 – 5 м от исходной линии), стараясь сбить их. Вторая линия, до которой следует добросить, находится на расстоянии 5 – 6 м и третья – на расстоянии 8 – 10 м.

«Не задень». Воспитатель ставит кегли в одну линию (расстояние между кеглями 50 см), 6 – 8 штук. Дается задание быстро пройти между кеглями и не задеть их. Игровое упражнение выполняется двумя колоннами.

Учить одевать лыжи и стоять на них.

Подвижная игра «Самолеты»

3 часть. Ходьба в колонне по одному между конусами за самым ловким Морозом.

Декабрь Старшая группа 3-4 ЗАНЯТИЕ

Лексическая тема «Зимующие птицы»

1 часть.

1. *Обычная ходьба. Ходьба приставным шагом прямо. С остановкой «пружинка». Обычная ходьба.*

Обычный бег. Бег на носках. Бег в разных направлениях. Бег змейкой. Обычный бег.

Обычная ходьба. Ходьба с остановкой «Цапля». Обычная ходьба.

Обычный бег. Бег на носках. Бег с высоким подниманием колена. Обычный бег.

2 часть.

И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1,3 – руки по швам; 2,4 – и.п.

И.п. – основная стойка руки на пояс. 1 – руки в стороны; 2 – поднимаясь на носки, руки через стороны вверх; 3 – опуститься на всю ступню, руки в стороны; 4 – И.п.

2.

И.п. – ноги на ширине плеч, руки к плечам, кисть в кулак. 1,3 - руки вверх, пальцы врозь, посмотреть на них; 2,4 – и.п.

3.

И.п. – ноги шире плеч, руки внизу. 1,3 – наклон туловища вперед, руки в стороны – назад, ноги прямые; 2,4 – и.п.

И.п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вправо, правая рука вниз, левая вверх; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – И.п. то же влево.

4.

И.п. – ноги на ширине плеч, руки за голову. 1,3 – наклон туловища вправо (влево), сказать «щелк»; 2,4 – и.п.

И.п. – стойка в упоре на коленях, руки с опорой о пол. 1 – правую ногу отвести назад, вверх; 2 – вернуться в И.п. То же левой ногой.

5.

И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1,3 – присесть, руки к голове, показать «ушки»; 2,4 – и.п.

6.

И.п. – лежа на спине. 1,3 – перевернуться на живот в право (влево); 2,4 – вернуться в и.п.

И.п. – лежа на животе, руки прямые. 1 – 2 прогнуться, руки вверх; 3 – 4 в И.п.

7.

И.п. – о.с., руки на поясе. Прыжки на двух ногах, с высоким подниманием бедра в чередование с ходьбой на месте.

И.п. – основная стойка, руки на пояс. 1 – мах правой ногой вперед, вверх; 2 – И.п. То же левой ногой.

8.

И.п. – о.с. Имитация дыхания ёжика.

3 часть. Основные движения (согласно плана № 2)

Подвижная игра «У медведя во бору»»Огуречик,огуречик»

Заключительная часть:Хороводная игра»Воробей»

Физкультура на улице:

Задачи: Повторить ходьбу между конусами, бег на месте; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика; бросание снежков в цель.

1 часть. Построение в колонну по одному, ходьба змейкой между конусами. Темп ходьбы и бега умеренный.

2 часть. Игровые упражнения

«Метко в цель». Играющие лепят по несколько снежков и строятся у исходной черты. По сигналу воспитателя броски снежков в вертикальную цель с расстояния 3 м правой и левой рукой.

«Кто быстрее до снежной горки». Играющие располагаются вокруг снежной горки на равном от него расстоянии (3 – 4 м), у каждого перед ногами лежит снежок. По сигналу дети прыгают на двух ногах до снеговика, затем поворачиваются кругом и прыгают в обратном направлении до снежка, берут его и поднимают над головой. Упражнение повторяется 2 – 3 раза.

«Пройдем по мостику». Ходьба по снежному валу в колонне по одному, свободно балансируя руками. В конце мостика сойти, не спрыгивая.

Подвижная игра «МЫ топаем ногами»

3 часть Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найди предмет»

Декабрь
Старшая группа
№ 5-6

Лексическая тема «Зима»

Обычная ходьба. Ходьба на пятках. Ходьба приставным шагом прямо. Ходьба на носках. Обычная ходьба.

Обычный бег. Бег в рассыпную. Обычный бег.

Обычная ходьба. Ходьба на носках. Ходьба «змейкой». Прыжки с продвижением вперед. Обычная ходьба.

Обычный бег. Бег на носках. Бег с высоким подниманием колена. Обычный бег.

2 часть ОРУ

1. **Белоснежная зима закружила, замела.** И.п. – основная стойка, руки согнуть к плечам. 1 – 4 – круговые движения вперед; пауза, затем на 5 – 8 – повторить круговые движения назад. (6 раз)

2. **Как трянула рукавом, всё засыпала кругом** И.п. – стойка ноги врозь, руки согнуты к плечам. 1 – поворот туловища вправо (влево), руки в стороны; 2 – И.п. (6 раз)

3. **Под шапкой белой снеговой спят деревья все зимой.** И.п. – основная стойка, руки на пояс. 1 – руки в стороны; 2 – согнуть правую ногу, положить обе кисти рук; 3 – опустить ногу, руки в стороны; 4 – исходное положение. То же левой ногой. (6 раз)

4. **Вьюга – белая юла землю снегом замела.** И.п. – стойка ноги на ширине плеч, руки за голову. 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх; 3 – руки в стороны; 4 – вернуться в И.п. (6 раз)

5. **Дует ветер ледяной, вьётся-кружит снежный рой.** И.п. – сидя на полу, ноги вместе, руки в упоре сзади. 1 – 2 – поднять медленным движением ноги вперед-вверх; 3 – 4 – вернуться в исходное положение (6 раз)

6. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 – 2 – согнуть ноги в коленях; 3 – 4 – вернуться в исходное положение. (6 раз)

7. **От мороза не дрожим, от мороза убежим.** И.п. – основная стойка, руки произвольно. Прыжком на двух ногах на месте на счет 1 – 7, на счет 8 – прыжок повыше. Повторить 2 – 3 раза.

3 часть. Основные движения (согласно плана № 2)

Подвижная игра»Зайцы и волк»

Дыхательное упражнение»МОРОЗ».

Физкультура на улице:

Задачи: Повторить передвижение на лыжах скользящим шагом, разучить игровые упражнения с клюшкой и шайбой.

1 часть. Ходьба в среднем темпе за инструктором по физической культуре, не разрывая цепочку.

2 часть. Игровые упражнения

Одна группа детей под руководством инструктора по физической культуре выполняет ходьбу на лыжах скользящим шагом.

Вторая группа с воспитателем (после показа и объяснения) выполняет игровой упражнение с шайбой и клюшкой. С расстояния 2 м играющие поочередно стараются загнать в ворота шайбу. По сигналу дети меняются

Подвижная игра «Мы весёлые ребята».

3 часть. Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе.

Декабрь

Старшая группа
№ 7-8,

Лексическая тема **«Новый год», «Зимние забавы»**

Обычная ходьба. Ходьба на пятках. Ходьба приставным шагом прямо. Ходьба на носках.

Обычная ходьба.

Обычный бег. Бег в рассыпную. . Обычный бег.

Обычная ходьба. Ходьба на носках. Ходьба «змейкой». Прыжки с продвижением вперед.

Обычная ходьба.

Обычный бег. Бег на носках. Бег с высоким подниманием колена. Обычный

1. **«Ёлку украшаем флажками»** И.п. – основная стойка, флажки вниз; 1 – флажки вперед; 2 – флажки вверх; 3 – флажки в стороны; 4 – вернуться в И.п.
2. **«Радуюсь Новогодней ёлке»** «И.п. – основная стойка, флажки вниз. 1 – шаг правой ноги вправо, флажки в стороны; 2 – вернуться в И.п. То же влево.
3. **«У ёлки длинные иголки»** И.п. – сидя на полу, ноги врозь, флажки у груди. 1 – 2 наклон вперед к правой ноге, коснуться палочками носков ног; 3 – 4 – И.п. То же левой ноги (6 – 8 раз)
4. **«Мы встречаем Новый год»** И.п. – стойка в упоре на коленях, флажки у груди. 1 – поворот вправо, флажки в стороны; 2 – И.п. То же влево (6 – 8 раз)
5. **«Веселимся от души»** И.п. – основная стойка флажки вниз. 1 – 2 присесть, флажки вперед; 3 – 4 – исходное положение.
6. **«Радуюсь Новому году»** И.п. – основная стока флажки вниз. 1 – прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 – прыжком ноги вместе, вернуться в И.п.

Подвижная игра»Птички и кошка»

Двигательное упр.»СНЕГОВИК»

Физкультура на улице:

Задачи: Повторить передвижение на лыжах скользящим шагом, разучить игровые упражнения с клюшкой и шайбой.

1 часть. Ходьба в среднем темпе за инструктором по физической культуре, не разрывая цепочку.

2 часть. *Игровые упражнения*

Одна группа детей под руководством инструктора по физической культуре выполняет ходьбу на лыжах скользящим шагом.

Вторая группа с воспитателем (после показа и объяснения) выполняет игровой упражнение с шайбой и клюшкой. С расстояния 2 м играющие поочередно стараются загнать в ворота шайбу. По сигналу дети меняются

Подвижная игра «Кот и мыши».

3 часть. Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе.

Задачи январь старшая группа:

1. Упражнять в прыжках на 2 ногах.
2. Формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры.
3. Упражнять в ходьбе и беге между предметами, не задевая их.

4. Развивать стремление заниматься физкультурой;

2 неделя, 1 занятие:

1. Упражнять в ползании по скамейке на четвереньках;
2. Совершенствовать навыки перебрасывания мяча друг другу.
3. Упражнять в ходьбе и беге между предметами, не задевая их..

3 неделя, 1 занятие:

1. Обучать прыжкам на двух ногах, продвигаясь вперед
2. Обучать перебрасыванию мячей друг другу (двумя руками от груди), стоя в шеренгах;
3. Совершенствовать ползание по скамейке на четвереньках.

4 неделя

1. «Очаровать» детей предстоящим занятием;
2. Упражнять в ходьбе со сменой ведущего.
3. Упражнять в равновесии при ходьбе по скамейке
4. Обучать подлезать под шнур.
6. Формировать умения, способствующие воспитанию личностных качеств в совместных действиях;

Январь средняя группа

	1 неделя «Домашние животные»		2 неделя «Домашние животные»		3 неделя «Домашние птицы»		4 неделя» « «домашние птицы»	
	1 занятие	2 занятие	1 занятие.	2 занятие	1 занятие	2 занятие.	1 занятие.	2 занятие
Вводная часть								

ходьба	На носках, На пятках . В глубоком приседе.	<i>Широким шагом, В полуприседе Перекатом с пятки на носок</i>	а) прыжки на пр. и лв. ноге; б) на пятках; в) выполнять задания	а) в приседе; в) пружинка;	а) перекат с пятки на носок;	а) широким шагом; ; в) на четвереньках.	а) прыжки на 2-х ногах; б) с высоким подниманием бедра;	а) на пятках; б) прыжки на 2-ногах;
бег	Обычный бег Змейкой по ширине зала	Обычный бег Бег подскоками	а) с высоким подниманием колен; б) прыжки с продвижением вперед;	а) широким шагом; б) с прыжками;	а) на носках; б) в рассыпную;	а) «змейкой» по ширине зала; б) на носках;	а) подскоки; б) в рассыпную;	а) подскоки; б) в рассыпную;
построение	В 2 колонны	2 колонны	в 2 колонны	в 2 колонны	в 2 колонны	в 2 колонны	в 2 колонны	в 2 колонны
ОРУ					с веревкой (шнуром)	с веревкой (шнуром)		

Основные движения

Прыжки	Прыжки на 2 ногах, продвигаясь вперед вдоль каната и перепрыгивая через него справа и слева	Прыжки на 2 ногах, перепрыгивание через канат справа и слева, продвижение вперед, помогая себе взмахом рук.	«Прыжки со скамейки (высота 25 см.)»	Прыжки на 2 ногах, продвигаясь вперед прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе. Расстояние 3м.		Прыжки на двух ногах справа и слева от шнура, продвигаясь вперед. (3м.)		Прыжки на 2 ногах между 4-5 предметами, поставленными в ряд на расстоянии 0,5 см.
Метание		Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками, произвольно каждый в своем темпе.	Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 2 м. (способом двумя руками снизу)	Отбивание малого мяча одной рукой о пол 3-4 раза подряд и ловля его двумя руками	Отбивание мяча об пол.	Прокатывание мячей друг другу в парах с расстояния 2,5 м.		
Лазанье					«Ползание	Ползание в	Лазанье	Лазанье

					по скамейке с опорой на ладони и ступни.	прямом направлением на четвереньках с опорой на ладони и ступни на расст.3 м.Встать выпрямиться и хлопнуть в ладоши.	под шнур боком,не касаясь руками пола	под шнур,не касаясь руками пола,прямо и боком.
Равновесие	Ходьба по канату:пятки на канате,носки на полу,руки на поясе. ДЛИНА каната или толстой веревки 2-2.5м.	ХОДЬБА ПО КАНАТУ:носки на канате,пятки на полу,руки за головой,		«ХОДЬБА НА НОСКАХ между предметами,поставленными в один ряд. (3м.)			Ходьба по скамейке с мешочком на голове.руки на поясе.	Ходьба по скамейке боком приставным шагом,руки на поясе.На середине скамейки присесть,руки вынести вперед.
Подвижные игры	«Кролики»	«Кролики»	«Лошадки»	«Котята и щенята»	«Лиса в курятнике	«лиса в курятнике»	«Автомобили»	«Найти пару»
Заключительная часть								
	«Игра в стадо»№1(93)	Игра в стадо	«Узнай по голосу»	«Домашние животные»№2(27)	«Петушок» №1(64)	«Узнай по голосу»	Коммукативная игра»Дрозд»№4(76)	

Январь средняя группа

№ 3,4

Обычная ходьба. Прыжки на правой и левой ноге . Ходьба на пятках . Ходьба с выполнением движений (руки в верх, в стороны, за голову, за спину Ходьба на внутренней стороне стопы ; Обычная ходьба.

Обычный бег. Бег с высоким подниманием колен . Прыжки с продвижением вперед . Обычный бег.

Обычная ходьба. Ходьба в полуприседе (Ходьба с выпадами . Пружинка Ходьба на внутренней стороне стопы ; Обычная ходьба.

Обычный бег. Бег широким шагом . Бег с прыжками . Обычный бег.

»

II. ОРУ

1. «

И.п. – стоя, ступни параллельно, руки согнуты в локтях, прижаты к бокам, кисти рук сжаты в кулачки. Поочередно сгибать колени, отрывая пятки от пола, делая энергичный перекал стопы до конца пальцев; руками выполнять поочередные движения вперед (до полного выпрямления руки) – назад.

И.п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – шаг правой ногой вправо, руки в стороны; 2 – вернуться в исходное положение. То же влево.

2.»

И.п. – ноги слегка расставлены, руки на пояс. На счет 1 – 3 – пружинистые приседания, руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение.

3.

И.п. – стойка ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1 – руки перед грудью; 2 – поворот вправо, руки в стороны; 3 – руки перед грудью; 4 – вернуться в исходное положение. То же влево..

4.

И.п. – ноги на ширине плеч, руки «домиком» над головой. 1 – наклон вправо (влево), руки вверх – выдох; 2 – и.п. – вдох.

5.

И.п. – основная стойка, руки на пояс. 1 – поднять прямую правую ногу, хлопнуть в ладоши под коленом; 2 – вернуться в исходное положение. То же влево.

6.

И.п. – о.с.. прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой на месте и на правой и левой ноге попеременно под счет воспитателя.

.

Основные движения (согласно плана № 2)

Подвижная игра «Котятати щенята»\»Лошадки».

.3 часть:»Узнай по голосу»\»Двиг.упр.»Домашние животные»

Физкультура на улице:

Задачи: Продолжать учить детей передвигаться по лыжне, повторить игровой упражнение

1 часть. Построение в колонне по одному. Ходьба в среднем темпе за ведущим. Прыжки на месте.

2 часть. Первая группа детей, разбившись на пары, катают друг друга на санках.

Вторая группа строится в одну шеренгу и выполняет шаги на лыжах вправо и влево переступанием. Ходьба по лыжне на расстоянии до 80 м. По команде инструктора по физической культуре дети меняются заданиями.

«Сбей кеглю». На расстоянии 4 – 5 м от детей ставят цветные кегли. По команде «Бросили!» - дети метают снежки, стараясь сбить кегли.

Подвижная игра «Ловишки»

Январь
Средняя группа
№ 5, 6

1 часть. *Ходьба с перекатом с пятки на носок. Дальше встречаем носорога и идём как носорог. Ходьба приставным шагом вперед, назад. широким шагом.*

Бег с высоким подниманием колена - , бежим на носках,

2 часть. ОРУ в кругу с веревкой.

1. «

И.п. – основная стойка лицом в круг, веревка хватом сверху обеими руками вниз. 1 – веревку поднять вверх, правую ногу отставить назад на носок; 2 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой.

2.»

И.п. – стойка ноги врозь, веревка в обеих руках вниз. 1 – поднять веревку вверх; 2 – наклон вниз, коснуться пола; 3 – выпрямиться, поднять веревку вверх; 4 – вернуться в исходное положение. Повторить 6 – 8 раз.

3. «

И.п. – основная стойка, веревка хватом обеими руками у груди. 1 – 2 – присесть, веревку вынести вперед; 3 – 4 вернуться в исходное положение.

4. И.п. – стойка в упоре на коленях, веревка хватом сверху вниз. 1 – поворот вправо, коснуться рукой пятки левой ноги; 2 – вернуться в исходное положение. То же влево.

5. Лежа на животе, руки с веревкой согнуты в локтях. 1 – веревку вверх – вперед; 2 – вернуться в исходное положение.

6. И.п. – стоя боком к веревке, веревка на полу. Прыжки через веревку справа и слева, продвигаясь вперед, в чередовании с небольшой паузой.

3 часть. Основные движения (согласно плана № 2)

Подвижная игра «Лиса в курятнике»»

Заключительная часть: «Узнай по голосу»\«Петушок»»

Физкультура на улице:

Задачи: Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах, повторить игровые упражнения с метанием.

1 часть. Одна группа детей, разбившись на пары, катается на санках. Воспитатель напоминает, что ноги надо ставить на полозья.

Вторая группа детей под руководством инструктора по физической культуре выполняет ходьбу на лыжах скользящим шагом. По команде дети меняются местами.

2 часть. Игровые упражнения

«Кто быстрее» - прыжки на двух ногах с продвижением вперед.

«Пробеги – не задень». Из кеглей инструктор делает дорожку (расстояние между предметами 50 см). Предлагается в начале пройти, а затем пробежать между предметами, не задев их. Повторить 2 – 3 раза.

3 часть. Игра малой подвижности «Найдем зайца»

Средняя группа
Январь
№ 7, 8

1 часть. В зимнем лесу нас встречает много зимующих птиц. Нас встречают воробьи. И чтоб не спугнуть их мы попрыгаем как воробушки. *Прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед. Дальше встречаем ворону и идём как ворона. Ходьба с высоким подниманием бедра. «Голуби».* Ходьба на пятках, руки полочкой за спиной.

Бег с захлестом ног назад - «Дятел стучит по стволу дерева». Летим как птички - обычный бег. Подскоки – синички – прыгают. Птички разлетелись – бег в рассыпную.

«Совы». Медленный бег с размахами рук.

«Синички». Быстрый бег на носках.

2 часть. ОРУ.

1. Птицы машут крыльями.

И.п. – основная стойка, руки в стороны. 1 – 4 – круговые движения руками вперед; 5 – 8 – то же назад (5 – 6 раз);

2. Птицы расправляют крылышки.

И.п. – стойка на ширине плеч, руки согнуты за головой. 1 – поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону; 2 – исходное положение (6 – 8 раз);

3. Птицы клюют крошки хлеба.

И.п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед, коснуться пальцами рук пола у правой (левой) ноги; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (6 раз)

4. Птицы расправили крылышки и лапки

И.п. – основная стойка, руки на пояс. 1 – правую ногу в сторону на носок, руки в стороны; 2 – руки вверх, хлопок над головой; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение. То же влево (6 – 8 раз)

5. Птицы встряхивают и чистят крылышки.

И.п. – стоя на коленях, руки отведены назад; 1 – сесть на пятки; 2 – руки в стороны; 3 – руки вверх; 4 – вернуться в исходное положение. (6 – 8 раз)

6. Птички прыгают.

И.п. – основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах с взмахами рук в стороны. (на счет «1-8»)

3 часть. Основные движения (согласно плана № 2)

Подвижная игра «Автомобили»/, «Найди пару»

Комукативная игра:»Дрозд»

Физкультура на улице:

Задачи: Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах, повторить игровые упражнения с прыжками и метанием снежков на дальность.

1 часть. Построение в колонну по одному на лыжах; ходьба на лыжах скользящим шагом с соблюдением дистанции между ними.

2 часть. Игровые упражнения

«Кто дальше бросит». По команде метание снежков на дальность.

Подвижная игра 2Мороз Красный нос»

3 часть. Ходьба «змейкой» между кеглями.

Занятие№1-2

Задачи февраль средняя группа:

1 неделя,

2. Учить прыжкам в высоту через бруски,принимая правильное и,п,;

3. Развивать равновесие в ходьбе по скамейке с остановкой посередине.;

4. «Очаровать» детей предстоящим занятием;

;

2 неделя,

1. Закреплять умение прокатывать мяч между предметами.
2. Упражнять в прыжках продвигаясь из обруча в обруч энергичный взмах рук.
3. Упражнять в ходьбе с выполнением заданий для рук.
- 4.. Развивать у детей ловкость в игре;

3 неделя, :

1. Закреплять навыки ползания на четвереньках..
2. Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную между предметами.
3. Упражнять в ловле мяча двумя руками.

4 неделя,

1. Упражнять в ходьбе с изменением направления.
2. Повторить ползание в прямом направлении;
3. Упражнять в прыжках между предметами.
4. Развивать ловкость в игре;

Февраль средняя группа

	1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя	
	Зимующие птицы.		Дикие животные наших лесов		Дикие животные наших лесов.		Зоопарк.	
	1 занятие	2 занятие	1 занятие.	2 занятие	1 занятие	2 занятие.	1 занятие.	2 занятия е.
Вводная часть								
ходьба	а) на носках; б) в рассыпную;	а) на пятках; б) «пружинка»; в) прыжки с продвижением вперед	а) на внешней стороне стопы; б) приставной шаг прямо к пятке носку; в) «пружинка»	а) на носках; б) на пятках; в) в полу присяде;	а) на внешней стороне стопы; б) с изменением направления;	а) приставным шагом боком; б) на внешней стороне стопы; в) «пружинка»	а) на пятках; б) приставной шаг прямо; в) прыжки с продвижением вперед;	а) на носках; в) прыжки с продвижением вперед;
бег	а) на носках; б) змейкой по ширине зала;	а) на носках;	а) на носках; б) в рассыпную;	а) на носках; б) широким и мелким шагом;	а) в рассыпную; б) широким и мелким шагом	а) «змейкой» по ширине зала;	а) в рассыпную; в) «змейкой» по длине и ширине зала;	а) на носках; б) с изменением направления;
Построение	в 2 колонны	в 2 колонны	2 колонны	в 2 колонны	в 2 колонны	2 колонны	в 2 колонны	в 2 колонны
ОРУ								
Основные движения								
Прыжки	Прыжки через бруски(выс,10см.) расстояние между	Через шнур(3м) подвигаясь вперед,использу	Прыжки из обруча в обруч(5-6	На двух ногах через шнуры,лежащи	Прыжки на двух ногах между	Прыжки по прямой на двух ногах		Прыжки на правой и левой

	ними40см.(3раз)	я энергичный взмах рук	обручей на 2 ногах.	е на полу на рас.0,5 один от другого.	предметами,п оставленными в шахматном порядке.	(2м.)		ноге,испол ьзуя взмах рук(до кубика 2м.)
Метание		Перебрасывани е мячей друг другу(РАС.2м.) и.п.ноги врозь,мяч внизу(броски снизу) на сигнал»Бросили »	Прокатыван ие мячей между предметами, поставленны ми в два ряда.	Прокатывание мячей друг другу(2,5м.) в шеренгах. И.п.:стойка на коленях	Метание мешочков в вертикальную цель щит д- 50см. правой и левой рукой(способ от плеча)	Перебрасыва ние мячей друг другу (1.5м.)На сигнал»броси ли»Способ- Двумя руками снизу.		
Лазанье					Ползание по скамейке с опорой на ладони и колени.	ползание по скамейке на четвереньках с опорой на ладони и ступни	Ползание по скамейке с опорой на ладони и колени	Ползание по скамейке «по медвежьи» с опорой на ладони и ступни.
Равновеси е	ходьба по скамейке (на середине остановиться,повор от кругом пройти дальше,сойти со скамейки)	Ходьба перешагивая набивные мячи,высоко поднимая колени,руки на поясе.		Ходьба на носках в чередовании с ходьбой по доске.			Ходьба по скамейке боком приставны м шагом, на середине скамейки присесть,р уки вынести вперед	Ходьба,пе решагивая через набивные мячи(расст .2 шага ребенка)И. п. руки за головой

Подвижная игра	«Ворона и воробей»	«Воробей»№1 (72)	«Зайцы и волк»	«охотник и зайцы»	«Охотник и зайцы»	«Зайцы и волк»	«Найди пару»	
-----------------------	--------------------	---------------------	----------------	-------------------	-------------------	----------------	--------------	--

« М.п.и.Птички»№1(72) Дых.Гимнастика»Ладшки» игра»Три медведя» «Мы Шагаем»№2(17)
№1(55)»

Старшая группа
Февраль
№ 3, 4

1 часть

Ходьба на внешней стороне стопы. Приставной шаг прямо пятка к носку. «Пружинка».
Бег. Бег на носках. Бег в рассыпную.

Ходьба на носках. Ходьба на пятках. Ходьба в полу приседе.
Бег на носках. Бег прямым галопом. Бег.

ОРУ без предметов

1. И.п. – основная стойка, руки согнуты перед грудью. 1 – 3 – три рывка руками в стороны; 4 – вернуться в исходное положение.
2. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – наклон вправо; 2 – выпрямиться; 3 – наклон влево; 4 – исходное положение;
3. И.п. – лежа на спине, ноги согнуты, ступни на полу, руки вдоль туловища, с опорой на пол. 1 – поднять таз. Прогнуться; 2 – вернуться в исходное положение;
4. И.п. – сидя на полу, ноги врозь, руки на пояс; 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед к правой ноге, коснуться носков ног; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение. То же к левой ноге.
5. И.п. – основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах под счет воспитателя, после паузы повторение прыжков;
6. И.п. – основная стойка руки вдоль туловища. 1 – 2 – поднимаясь на носки, руки через стороны вверх, прогнуться; 3 – 4 – вернуться в исходное положение.

3 часть. Основные движения (согласно плана № 2)

Подвижная игра «Зайцы и волк».

Дых.упр.»Ладочки»

Физкультура на улице:

Задачи: Разучить повороты на лыжах; повторить игровые упражнения на санках.

1 часть. Построение в шеренгу, объяснение задания. Повороты на лыжах направо и налево; ходьба на лыжах скользящим шагом с соблюдением дистанции между детьми.

2 часть. Игровые упражнения.

«По местам»- дети держатся за спинки санок. По сигналу играющие разбегаются по площадке, кружатся в разные стороны. На сигнал: «По местам!» - каждый ребенок должен знать своё место как можно быстрее.

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

Старшая группа
Февраль
№ 5, 6

1 часть

Ходьба. Ходьба на внешней стороне стопы. ходьба с изменением направления.
Бег. Бег прямым галопом. Бег в рассыпную.

Ходьба. Ходьба приставным шагом боком. Ходьба на внешней стороны стопы.
«Пружинка». Ходьба.

Бег. Бег «змейкой» по ширине зала. Бег с выбрасыванием прямых ног вперед. Бег.

ОРУ с большим мячом

1. И.п. – основная стойка мяч в обеих руках вниз. 1 – 2 – поднять мяч вверх, поднимаясь на носки; 3 – 4 – вернуться в исходное положение;
2. И.п. – сидя, ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой; 1 – 2 – наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой; 3 – 4 – вернуться в исходное положение;
3. И.п. – основная стойка мяч в согнутых руках перед собой. 1 – присесть, мяч вперед; 2 – исходное положение;
4. И.п. – ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках перед собой. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками, в произвольном темпе;
5. И.п. – основная стойка, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча на двух ногах на счет 1 – 8, затем пауза и снова прыжки.

3 часть. Основные движения (согласно плана № 2)

Подвижная игра»Охотник и зайцы»

М.П.И.»Три медведя»

Физкультура на улице:

Задачи: Упражнять детей в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить повороты на лыжах. Игровые упражнения с шайбой, скольжение по ледяной дорожке.

1 часть. Построение: одна группа детей на лыжах, вторая – с санками. Дети первой группы катают друг друга на санках поочередно.

Вторая группа строится в одну шеренгу на лыжах и выполняют повороты вправо и влево; упражнение «Пружинка» - сгибание и разгибание колен, приседая; ходьба по лыжне. По команде меняются местами и заданиями.

2 часть. *Игровые упражнения.*

«Найдем Снегурочку»Найдя Снегурочку водят вокруг нее хоровод

3 часть Ходьба в среднем темпе между ледяными постройками.

Средняя группа Февраль

№ 7, 8

1 часть

Ходьба. Ходьба на пятках. Ходьба приставным шагом прямо. Прыжки с продвижением вперед. Ходьба.

Бег. Бег в рассыпную. Подскоки. «Змейкой» по длине и ширине зала. Бег.

Ходьба. Ходьба на носках. Прыжки с продвижением вперед. Ходьба.

Бег. Бег на носках. Бег с изменением направления. Бег.

ОРУ без предметов

1. И.п. – основная стойка, руки вдоль туловища.. 1 – руки в стороны; 2 – руки к плечам; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение.

2. И.п. – основная стойка, руки на пояс. 1 – шаг правой ногой вправо; 2 – наклон вправо; 3 – выпрямиться; 4 – исходное положение;

3. И.п. – стойка ноги врозь, руки за головой. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед, коснуться пальцами рук пола; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение;

4. И.п. – лежа на животе, руки согнуты перед собой. 1 – правую ногу назад - вверх; 2 – исходное положение. То же левой ногой.

5. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 – 4 попеременные вращения согнутыми ногами, пауза и повторить 2 – 3 раза.

6. Основная стойка, руки на пояс. Прыжки на двух ногах, на правой и левой попеременно.

3 часть. Основные движения (согласно плана № 2)

Подвижная игра: «наЙди пару»

М.П.И.»Мы шагаем»

Физкультура на улице:

Задачи: Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.

1 часть. Построение в одну шеренгу. Выполнение приставных шагов вправо и влево; повороты направо и налево; ходьба по лыжне скользящим шагом за инструктором. (сначала инструктор по физо ведет группу, а затем отходит в сторону и наблюдает за детьми, помогая, если это необходимо).

2 часть.

«Кто дальше». На расстоянии 8-10 м от исходной черты воспитатель ставит в одну линию кегли 98 – 10 шт.) первая группа детей по сигналу бросают снежки, стараясь метнуть как можно дальше. Затем со второй группой.

3 часть. Игра малой подвижности «Найди следы зайцев»

Физкультура на улице:

Задачи: Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, метание снежков в цель и на дальность.

1 часть. Построение в колонну по одному, перестроение в круг. По команде дети идут сначала медленно, затем ускоряют движение и переходят на бег. Через 2 – 3 круга детей останавливают и предлагают ходьбу и бег в другую сторону, изменив направление движения.

2 часть. Игровые упражнения.

«Точно в круг». Инструктор по физо кладет 3 обруча, предлагает детям встать на расстоянии 2 – 3 м от них, положив снежки у ног. По сигналу дети бросают снежки в круг одной рукой снизу.

«Кто дальше». Дети строятся в две шеренги. По сигналу дети первой шеренги метают по три снежка на дальность. В качестве ориентира можно поставить кегли на расстоянии 6, 8, 10 м. Затем вторая группа выполняет задание.

3 часть. Ходьба друг за другом.

Задачи март средняя группа:

1 неделя,

1. Закреплять прыжки на двух ногах через шнур, продвигаясь вперед
2. Развивать равновесие в ходьбе на носках между предметами, Ходьбе и беге по наклонной доске
3. Познакомить с прыжками через короткую скакалку.

2 неделя,

1. Учить прыжку в длину с места
2. Обучать перебрасыванию мячей через сетку
3. Развивать физические качества на занятии.
4. Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную.

3 неделя,

1. Упражнять в прокатывании мяча между предметами.
2. Закреплять выполнение упражнений на равновесие.
3. Упражнять в ползании по скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине.
4. Продолжать учить слышать сигнал и действовать на сигнал.

4 неделя,:

1. Упражнять в прыжках через шнур, принимая правильное и.п. ;

2. Закреплять умение в ползании по скамейке « по-медвежьи»;
3. Упражнять в равновесии.при ходьбе по скамейке.
- ;4.Учит влезать на гимнастическую лестницу .,передвигаться по ней и слезать с нее
- 5.Развивать смелость

Март средняя группа

	1 неделя «Мамин праздник»		2 неделя «Дом и его части»		3 неделя «Дом»,»Мебель»		4 неделя «ВЕЧНА»	
	1занятие	2занятие	1занятие.	2занятие	1занятие	2занятие.	1занятие.	2занятие.
Вводная часть								
ходьба	а) с высоким подниманием колен; в) пружинка	а) с высоким подниманием колен; в) «пружинка»	а) с высоким подниманием колена; б) пятка к носку;	а) на носках; б) на пятках;	б) на пятках; в) приставным шагом боком	а) с высоким подниманием колена; б) гусиный шаг;	а) с разным положением рук; б) на пятках;	а) с изменением направления; б) на пятках;
бег	а) в рассыпную б) на носках	а) «змейкой»; б) на носках	а) «змейкой»; б) в рассыпную;	а) широким шагом; б) на носках	а) широким имелким шагом;	а) на носках б) «змейкой»	а) «змейкой»; б) в рассыпную;	широким и мелким шагом.
Построение	в 2 колонны	в 2 колонны	в 2 колонны	в 2 колонны	в 2 колонны	в 2 колонны	в 2 колонны	в 2 колонны
ОРУ	с фитболами	с фитболами			со степами и гантелями	со степами и гантелями		
(Основные движения)								
Прыжки	Через шнур справа и слева продвигаясь вперед(3м.)	Прыжки на двух ногах через короткую скакалку.	Прыжки в длину с места.	Прыжок в длину с места.			Прыжки через 5-6 шнуров, положенных в одну линию	На 2 ногах через шнуры
Метание			Перебрасывание мяча через шнур 2 руками из-за головы(расстояние)	Прокатывание мяча другу(и.п. сидя-ноги врозь)Расстояние	Прокатывание мяча между предметами	Прокатывание мяча между предметами.		

			ние от шнура 2м.)и ловля после отскока об пол.	ие-2м.	(40см).Дети прокатываю мячи змейкой.Под талкивая руками(руки совочком)			
Лазанье					полазанье по гимнастической скамейке на животе,подтягиваясь руками,хват руками с боку.	ползание по скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине.	Ползанье по скамейке с опорой на ладони и ступни.	Лазанье по гимнастической стенке и передвижение по третьей рейке.Затем спуск.
Равновесие	Ходьба на носках между предметами(кубиками)(0,5м.)	Ходьба и бег по наклонной доске.			ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше (3)	Ходьба по скамейке смещочком на голове.	Ходьба по доске,положенно й на пол боком приставным шагом,руки за головой.	Ходьба по доске на носках,руки на поясе.
Подвижные игры	Игры на фитболах	Игры на фитболах	«бездомный заяц»	Найди пару	Никонориха	Никонориха	«Охотник и зайцы»	«Бездомный заяц»
Заключительная часть								
	Релаксация на фитболах	Релаксация на фитболах	Узнай по голосу	«Избушка»	Маланья	Маланья	ДРОЗД	Дых.упр. «Пчелка»

Март
Средняя группа
№ 1, 2

1 неделя 1 часть:

Все профессии важны,

Все профессии нужны.

Наши мамы — инженеры,

Продавцы, милиционеры,

Повара, врачи, артисты,

Маляры и программисты.

Трудятся наши мамы везде —

В столовых, и в школах, в метро, в ателье.

А есть мамы спортсменки. Фигуристки, гимнастки, пловчихи и мы от них не отстаем, на право и идем как гимнастки с высоким подниманием колен, с заданиями для рук (руки в стороны, вверх, хлопок над головой, правая вверх, левая вниз, с выполнением пружинки.

Бег в рассыпную, подскоки. Восстанавливаем дыханием и берём фитболы

2 неделя 1 часть

А есть мамы спортсменки. Фигуристки, гимнастки, пловчихи и мы от них не отстаем, на право, в обход по залу шагом марш, идем как гимнастки с высоким подниманием колен, змейкой, с выполнением пружинки.

Бег змейкой, подскоки

2. ОРУ с фитболами

1. основное положение: мяч в руках, ноги на ширине плеч. 1 – мяч вверх, правую ножку назад, 2 – в исходное положение, 3 – мяч вверх, левую ножку назад, 4 – в исходное положение. Повторить 6 раз.

2. основное положение: сели на пол, ноги шире плеч, мяч на полу. 1 – мяч прокатываем вперед и наклоняемся как можно ниже. 2 – в и.п., 3 – наклон, мяч прокатываем вперед, 4 – и.п. Повторить 6 раз

3. основное положение: сидя, упор рук сзади, 1 – подняли правую ножку и положили на мяч, 2 – в И.п., 3 – левую ногу на мяч, 4 – в И.п. Повторить – 6 раз.

4. основное положение: легли на спинки, мяч за головой в прямых руках на полу. 1 – прямые ноги вверх и коснуться мяча, мяч не поднимать, 2 – в И.п. 3 – ноги вверх, коснуться мяча, 4 – в И.п. Повторить 6 раз

5. основное положение: лёжа на спине, мяч за головой в прямых руках. 1 – поднять прямые ноги вверх, взять ногами мяч и перенести в ноги. 2 – наоборот поднять ног с мячом вверх, взять мяч руками и перенести в прямых руках за голову. Повторить 6 раз.

6. основное положение: встали на коленях, мяч впереди перед собой. 1 – легли животиком на мяч перекатились ладошки на полу и болтаем ножками. 2 – в исходное положение. 3 – 4 – повтор. – 6 раз.

7. основное положение: стоя на коленях, облокотиться правой рукой на мяч. 1 – левую ногу выставляем на носочек, тянем носочек, рука вверх, посмотрели на неё. 2 – в И.п., выпрямили спинку. Повторить 4 раза. Переложить мяч в левую сторону и повторить упражнение 4 раза.

8. основное положение: сядем на мяч как на стул, крепим крепко ноги к полу, ручки на пояс. Покачиваемся на мяче влево, вправо, влево – вправо. Затем круговые движения на мяче.

3. основные движение по плану физкультурного занятия.

4. игра на мячах

1. основное положение: подпрыгивают на фитболах, руки на пояс. 1 – наклон головы вправо, на 2 – наклон головы влево. 3 – 4 – т.д. Повторить 5 – 6 раз

2. основное положение: подпрыгивание на фитболах, руки на пояс. 1 – правая рука вверх, 2 – левая рука вверх. 3 – 4 и т.д. Повторить 5 – 6 раз.
3. основное положение: подпрыгивание на фитболах, руки на пояс. 1 – руки в стороны. 2 – в И.п.. 3 – руки в стороны. 4 – И.п.
4. основное положение: поворот туловища вправо, 2 – в исходное положение, 3 – влево, 4 – исходное положение.
4. основное положение: подпрыгивание на фитболах, руки на ручке. 1 – правую ножку поднять. 2 – в исходное положение. 3 – левую ногу поднять, 4 – в исходное положение.
5. основное положение: подпрыгивание на фитболах, руки на ручке. 1 – подпрыгиваем двигаясь вперед, 2 – подпрыгивая повернуться, 3 – прыжки вперед, 4 – прыгая повернуться.
6. Прыжки на фитболах, чередуя с ходьбой (поочередное поднимание ног согнутых в коленях)

Игра «Найди свой домик»

под музыку бежим по кругу, как только закончится музыка занимаем свои мячи.

2 игра «Мишка бурый»

Мишка бурый, мишка бурый

Почему такой ты хмурый

Я медком не угостился, вот на вас и рассердился.

Раз, два, три, четыре, пять, начинаю догонять.

Дети на мячах прыгают в разные в стороны. Ребенок – медведь на мяче догоняет.

После игры садятся на мячи под спокойную музыку машут руками, затем ложатся спиной на мяч, ногами упираются в пол. Встают, садятся на пол и делают круговые движения руками. Затем встают на колени голову кладут на мяч, руки свисают на мяче. Расслабляются. Встать друг за другом. Дети гладят друг друга по спине.

Физкультура на улице:

Задачи: Развивая ловкость и глазомер.при метании в цель.Упражнять в беге;Закреплять умениеидействовать по сигналу воспитателя.

1 часть. Ходьба друг за другом.

2 часть. Игровые упражнения.

«Ловишки»Дети стоят в шеренгу. По сигналу дети перебегают на другую сторону.Ловишка стоит на середине. И пытается коснуться детей

«»Быстрые и ловкие».Дети стоят вокруг снеговика в руках у них снежки.На сигнал они бегут и кладут снежки к нему в корзинку.

Подвижная игра:»Зайцы и волк»

3 часть. Ходьба в колонне по одному, построение в круг. Игра малой подвижности «По снегу»

Март средняя группа

№ 3, 4

Обед мы с бабушкой сварили.

Стол скатертью большой накрыли,

Поставили тарелки, положили ложки,

Налили супа кошке в плошку.

Все вместе сели мы обедать.

Всех просим наших щей отведать

1 неделя 1 часть: ходьба обычная, ходьба с высоким подниманием колена, ходьба приставным шагом вперед, прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед, ходьба обычная. Бег обычный, бег в рассыпную, бег «змейкой», бег обычный.

2 неделя 1 часть: ходьба обычная, ходьба на носках, ходьба на пятках, ходьба в полу приседе.

Бег обычный. Бег широким шагом. Бег с подскоками.

2 часть:

1. «Ура! Сварим мы обед!» И.п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – руки в стороны; 2 – руки к плечам; 3 – руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение;
2. «Ставим стулья» И.п. – стойка ноги слегка расставлены, руки на пояс. 1 – 2 – глубокий присед, опираясь ладонями на колени; 3 – 4 – вернуться в исходное положение;
3. «Раскладываем ложки, ставим тарелки» И.п. – стойка ноги на ширине плеч. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вправо, правую руку вниз, левую вверх; 3 – руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение. То же влево.
4. «Из погреба достаём картошку, свёклу, капусту для борща и салата.» И.п. – стойка в упоре на коленях, опираясь ладонями о пол. 1 – 2 – выпрямить колени, приняв положение в упор согнувшись; 3 – 4 вернуться в исходное положение.
5. «Мы молодцы!» И.п. – основная стойка, руки вниз. 1 – руки в стороны; 2 – мах правой ногой вперед-вверх, хлопнуть в ладоши под коленом; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение. То же левой ногой.
6. «Мы молодцы!» И.п. – основная стойка, руки на пояс. На счет 1 – 8 прыжки на двух ногах под счет воспитателя. 3 – 4 раза.

3 часть: основные движения.

4 часть: игра «Бездомный заяц»\»Найди пару»

Релаксация/ «Узнай по голосу»/ «Избушка»

Физкультура на улице:

Задачи: Учить ходить на лыжах переменным шагом; спускаться с горки на полусогнутых ногах.

1 часть. Ходьба приставным шагом и повороты с переступанием на месте.

2 часть. Ходьба переменным шагом несколько кругов безостановки.

Повороты на месте.

3 часть. Дети снимают лыжи и очищают их.

Подвижная игра «Зайка Беленький»

МАРТ

Средняя группа

№ 5, 6

Вот приехал грузовик

Мебель он возить привык

Стулья, шкаф, комод и стол

Всё погрузим, не побьем.

1 неделя 1 часть:

Обычная ходьба по залу, подойти к степам, на пятках вокруг степов, приставным шагом вокруг степов. Обычная ходьба по залу.

Обычный бег по залу. Бег с высоким подниманием колена. Подскоки. Обычный бег.

Ходьба, взять гантели.

2 неделя 1 часть:

Обычная ходьба по залу, подойти к степам, гусиным шагом вокруг степов, с заданием («пружинка», руки вперед, вверх) на степях. Обычная ходьба по залу.

Обычный бег по залу. Бег «Змейкой». Обычный бег. Ходьба, взять гантели.

2 часть ОРУ на степях с гантелями

1. И.п. - стоя на степи, руки с гантелями вниз. Одновременно с ходьбой на месте. Руки с гантелями через стороны вверх. Повторить 8 раз.

2. И.п. – основная стойка. Шаг вправо со степя, руки с гантелями в стороны. Вернуться в и.п. То же влево. Повторить по 4 раза в каждую сторону.

3. И.п. – стоя на степе, ноги на ширине плеч, гантели в опущенных руках внизу. Повороты вправо, влево, руки с гантелями в стороны. Повторить 6 – 8 раз.

4. И.п. – стоя на коленях на степе. 1 - Сесть, руки с гантелями вверх. 2 – в и.п. Повторить 6 – 8 раз.
5. И.п. – стоя возле степов, руки с гантелями вниз. 1 – встать на степ, наклон, руки в стороны с гантелями. 2 – в И.п. Повторить 6 – 8 раз.
6. И.п. – стоя возле степов, руки с гантелями вниз. 1 – встать на степ, присесть, руки с гантелями вверх. 2 – в И.п. Повторить 6 – 8 раз.
7. И.п. – стоя возле степов, руки с гантелями вниз. 1 – встать на степ, правую ногу согнутой в коленях вверх, руки с гантелями вверх. 2 – И.п. Повторить 6 – 8 раз.
8. Обычные прыжки на степе, чередуя с ходьбой.

3 часть. Основные движения по плану.

Подвижная игра «Никонориха»

Дети стоят в кругу. Между двумя детьми кладётся степ. Дети поют, выполняя движения в соответствии с текстом.

Никонориха коров пасла (руки на поясе, пружинистые движения ногами).

Запустила в огород козла (разводят руки в стороны).

Никонориха ругается (сердито грозят пальцем),

А козёл-то улыбается (улыбаясь, изображают рожки).

Раз, два, три – беги!

Дети, между которыми стоял степ, бегут в разные стороны по кругу наперегонки. Кто первый займёт степ, тот и победил.

Игра малой подвижности «Маланья».

Дети стоят по кругу на степ-платформах. В центре круга водящий тоже на степе.

Дети поют слова игры, выполняя движения в соответствии с текстом.

У Маланьи, у старушки (разводят руки в стороны)

Жили в маленькой избушке (изображают руками крышу над головой)

Семь сыновей, все без бровей, (проводят пальцами по бровям)

Вот с такими ушами, (рисуют большие уши)

Вот с такими глазами, (рисуют большие глаза)

Вот с такой бородой, (показывают длинную бороду, наклоняясь до земли)

Ой-ой-ой, ой-ой-ой. (качают головой)

Они не пили, не ели

На Маланью всё смотрели, (показывают на водящего)

И все делали вот так. Как?

Водящий показывает движение на степе, все повторяют.

Физкультура на улице:

Задачи: игровые упражнения с мячом и прыжками.

1 часть. Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен. Легкий бег.

2 часть. Игровые упражнения;»на одной ножке вдоль дорожки»
«Брось через веревку»Дети по очереди бросают мячи через веревку и бегит за ним.

3 часть. Игра малой подвижности.»Самолеты»

И.м.п.»Мы шагаем»

МАРТ **Средняя группа** **№7-8**

1 неделя 1 часть: ходьба обычная, ходьба врассыпную, прыжки на правой и левой ноге, ходьба с остановкой «цапля», ходьба обычная.

Бег обычный, прыжки на двух ногах с продвижением вперед, подскоки, бег обычный.

2 неделя 1 часть: ходьба обычная, ходьба на внешней стороне стопы, «пружинка», ходьба обычная.

Бег обычный. Бег «змейкой». Подскоки. Обычный бег.

2 часть *Общеразвивающие упражнения с лентами.*

1) И.п. – о.с., руки внизу.

1- правая нога назад на носок, руки вверх – выдох. 2- и.п.- вдох; 3-4- то же с левой ноги. (Повторить 8-10 раз.)

2) И.п.- о.с., руки с лентами в стороны.

1- поворот туловища в правую сторону - выдох; 2-и.п.- вдох; 3-4- то же в левую сторону. (Повторить 8-10 раз.)

3) И.п.- ноги врозь, руки внизу.

1- наклон вперед, руки с лентами вперед – выдох; 2- и.п. – вдох; 3- прогнуться назад, руки в стороны – выдох; 4- и.п. – вдох. (Повторить 8-10 раз.)

4) И.п.- о.с. руки внизу.

1-присесть, руки вперед – выдох; 2-и.п. – вдох (повторить 8-10 раз.)

5) И.п.- ноги вместе, руки внизу.

1-прыжок ноги врозь, руки в стороны; 2-и.п.

6. Дыхательные упражнения: «Робот».

И.п.- о.с., руки на поясе.

1-2- поворот головы в сторону, вдох;

3-4- и.п., - выдох;

5-8- то же в другую сторону.

7. Обычная ходьба по залу.

8. Подвижная игра:»Бездомный заяц»/»Охотник и заяц»

Заключительная часть:И.м.п.»Дрозд»/Дых.упр.»Пчелка»

Физкультура на улице:

Задачи: Упражнять в ходьбе попеременно широкими и коротким шагом. Повторить упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.

1 часть. Ходьба в колонне по одному, подскоки, прыжки на 2-х ногах.

2 часть. Игровые упражнения.

«Перепрыгни ручеек» Прыжки в длину с места через шнуры

«Бег по дорожке» Бег в колонне по одному по дорожке(шир.15см.) не наступая на шнуры.

«Ловкие ребята». Дети стоят в рассыпную, у них в руках мячи. Бросание мяча о землю, вверх и ловля двумя руками.

3 часть. Игра малой подвижности «Воробей».

Задачи апрель средняя группа:

1 неделя,

1. Упражнять в равновесии при ходьбе с мешочком на голове.

2. Закреплять прыжки на 2 ногах через препятствие

3. Упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой

2 неделя,

1. Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки.

2. Совершенствовать навыки метания мешочков в горизонтальную цель.

3. Закреплять умение занимать правильное и.п. в прыжках в длину с места.

3 неделя:

1. упражнять в прыжках

2. Совершенствовать метание мешочков на дальность.
3. Закреплять умение ползать «по-медвежьи»
4. Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу.

4 неделя, :

1. Закреплять прыжки через обручи.
2. Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную.;
3. Развивать равновесие в ходьбе по доске, приставляя пятку к носку, руки на поясе.

Апрель старшая группа

	1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя	
	транспорт		Транспорт, профессии на транспорте		профессии		инструменты	
	1занятие	2занятие	1занятие.	2занятие	1занятие	2занятие.	1занятие.	2занятие.
Вводная часть								
ходьба	а) враспынную; б) прыжки на правой и левой ноге; в) «цапля»;	а) перекатом с пятки на носок; б) ходьба на внешней стороне стопы; в) «пружинка»	а) с выполнением м заданий; б) приставной шаг прямо пятка к носку;	а) с выполнением заданий; б) на пятках;	а) с перекатом с пятки на носок б) на пятках;	а) с перекатом с пятки на носок; б) на пятках;.	а) на пятках; б) приставной шаг прямо; в)	а) в рассыпную; б) подскоки;
бег	а) прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед; обычный бег	а) «змейкой»; б) подскоки;	а) на носках; б) прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед;	а) прыжки на 2-х с продвижением вперед; б) подскоки;	а) подскоки; б) бег на носках;	а) бег на носках б) подскоки;	б) на носочках; в) приставным шагом боком;	а) на носках; б) с изменением направления;
Построение	в 2 колонны	в 2 колонны	в 2 колонны	в 2 колонны	в 2 колонны	в 2 колонны	в 2 колонны	в 2 колонны
ОРУ			с обручами	с обручами			с гимнастической палкой	с гимнастической палкой
Основные движения								
Прыжки	На двух ногах через препятствие (бруски 6 см.) поставленные на расстояние 40см.	На двух ногах через 5 шнуров, лежащих на полу.	Прыжки в длину с места	Прыжки в длину с места		Прыжки на двух ногах, дистанция 3м.		Прыжки на 2 ногах из обруча в обруч.

Лазанье							На гимнастическую стенку на 3 перекладину ,Пролезание вправо и влево с одного перелета на другой.	лазанье по гимнастической стенке с одного перелета на другой.
Метание		Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой (рпс.2,5м.)	Метание мешочков в горизонтальную цель	Отбивание мяча одной рукой несколько раз подряд и ловля его 2 руками.				
Равновесие	Ходьба по доске смешочком на голове ,руки в стороны свободно балансируют.	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом смешочком на голове					ходьба перешагивая через рейки лестницы,приподнятой на 20-25см.	Ходьба по доске,приставляя пятку к носку.
Подвижные игры	«Самолеты»	Трамвай	«Самосвал» №1(78)	«Цветные автомобили»	«Гараж»	«Сидит ,сидит заяка»	«Птички и кошка»	«Кролики»
Заключительная часть								
		«Едет не едет»	«Солнышко,ветер,дождь» №4(83)		«Дарики-дарики»		«Муха строит новый дом»№1(83)?	а

АПРЕЛЬ Средняя группа № 1, 2

1 занятие 1 часть: ходьба обычная, ходьба врассыпную, прыжки на правой и левой ноге, ходьба с остановкой «цапля», ходьба обычная.

Бег обычный, прыжки на двух ногах с продвижением вперед, подскоки, бег обычный.

2 занятие 1 часть: ходьба обычная, ходьба на внешней стороне стопы, «пружинка», ходьба обычная.

Бег обычный. Бег «змейкой». . Обычный бег.

2 часть «Общеразвивающие упражнения» И.п. – основная стойка, руки на пояс. 1 – 2 шаг вправо, руки через стороны вверх; вернуться в и.п.. То же влево. (3 – 4 раза)

2. « И.п. – стойка ноги врозь, руки к плечам. 1 – 2 – поворот туловища вправо, руки в стороны; 3 – 4 исходное положение. То же влево.

3. И.п. – основная стойка, руки вниз. 1 – руки в стороны; 2 – мах правой ногой вперед, хлопок под коленом; 3 – опустить ногу, руки в стороны; 4 – исходное положение. То же левой ногой.

4. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, руки вниз. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед, коснуться пальцами рук правого носка; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение. То же левой ногой.

5. И.п. – основная стойка, прыжки на двух ногах с хлопками в ладоши перед собой и за спиной на счет 1 – 8, затем пауза. Повторить 2 – 3 раза.

6. « И.п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 – руки в стороны; 2 – руки за голову; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение.

Основные движения.

Подвижные игры:»Самолет»,»Трамвай»

Игры малой подвижности «Едет не едет»

Физкультура на улице:

Задачи: Упражнять детей в чередовании ходьбы и бега спойском своего места в колонне.Упражнять в прокатывании обручей;повторить упражнения с мячом..

1 часть. Построение в колонну по одному. Ходьба и бег в чередовании.

2 часть. *Игровые упражнения.*

«Ловишки – перебежки». Дети строятся в две шеренги на расстоянии одного метра одна от другой. По команде воспитателя первая группа детей убегает. А вторая догоняет.

«Прокати и поймай»Прокатывание обручей в парах(дистанция2м.)

«Сбей кеглю»На расстоянии 2м. устанавливаются кеглиб штук.Дети бросают мешочки ,стараясь их сбить..

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

АПРЕЛЬ Средняя группа № 3, 4

1 занятие 1 часть: ходьба обычная, по сигналу светофора: на красный свет светофора - присесть, обнять колени, голову прижать (свернуться клубочком), на зеленый свет светофора - ходьба обычная.

Руки всем вперед поднять

И шагать, шагать, шагать,

Руки вверх перевести,

И идти, идти, идти.

Руки в стороны держать,

И шагать, шагать, шагать.

Бег обычный, прыжки на двух ногах с продвижением вперед, подскоки, бег обычный.

2 занятие 1 часть:

ходьба обычная, по сигналу светофора: на красный свет светофора - присесть, обнять колени, голову прижать (свернуться клубочком), на зеленый свет светофора - ходьба обычная.

Руки всем вперед поднять

И шагать, шагать, шагать,

Руки вверх перевести,

И идти, идти, идти.

Руки в стороны держать,

И шагать, шагать, шагать.

Бег обычный, прыжки на двух ногах с продвижением вперед, подскоки, бег обычный.

2 часть Общеразвивающие упражнения с обручем

1. И.п. – основная стойка, обруч в правой руке. 1 – обруч вперед; 2 – обруч назад; 3 – обруч вперед; 4 – исходное положение.

2. И.п. – основная стойка, обруч хватом с боков на грудь. 1 – 2 – присесть, обруч вынести вперед; 3 – 4 – вернуться в исходное положение.

3. И.п. – основная стойка, обруч вертикально над головой. 1 – шаг правой ногой вправо; 2 – наклон вправо; 3 – выпрямиться; 4 – исходное положение. То же влево.

4. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч вертикально за спиной. 1 – поворот туловища вправо; 2 – вернуться в исходное положение. То же влево.

5. И.п. – лежа на животе, обруч в согнутых руках перед собой. 1 – 2 – прогнуться, обруч вперед – вверх; 3 – 4 – вернуться в исходное положение.

6. И.п. – стоя в обруче, руки произвольно. На счет 1 – 7 – прыжки в обруче, на счет 8 – прыжок из обруча.

3 часть: основные движения.

4 часть: игра «Самосвал»/«Цветные автомобили»

И.м.п.»Солнце,ветер,дождик»

Физкультура на улице:

Задачи: ; Повторить ходьбу и бег по кругу;упражнения в прыжках иподлезании;упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по ограниченной площади опоры.

1 часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, ходьба в рассыпную между предметами, бег на месте. Ходьба.

2 часть. Игровые упражнения.

1. «Перепрыгни – не задень».Прыжки на 2 ногах через бруски.

2. «Догони обруч». Дети строятся в две шеренги в двух шагах одна от другой. У каждого ребенка обруч. По команде дети первой шеренги, подталкивая обруч одной рукой, перебегают на другую сторону, берут обруч в руку и становятся лицом ко второй шеренге. Задание выполняет следующая группа.

Подвижная игра»Воробушки и автомобиль»

3 часть. Игра малой подвижности «Кто позвал?»

АПРЕЛЬ

группа

№ 5, 6

1 занятие 1 часть: ходьба обычная, с перекатом с пятки на носок, на пятках, в полуприседе, ходьба обычная.

Бег обычный, , подскоки, бег обычный.

2 занятие 1 часть: ходьба обычная, с перекатом с пятки на носок, на пятках, в полуприседе, ходьба обычная.

Бег обычный, спиной вперёд, подскоки, бег обычный.

2 часть Общеобразовательные упражнения без предметов

1. И.п.: основная стойка руки к плечам, локти опущены. 1 – поднять локти вверх – вдох; 2 – опустить вниз – выдох. Повторить 3 – 4 раза.

2. И.п.: основная стойка 1 – 4 – вращение головой вправо, затем влево. Повторить 2 раза в каждую сторону.

3. И.п.: основная стойка: ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1 – наклон вперед с поворотом к правой ноге и хлопком между ног; 2 – и.п.; 3 – 4 – то же, к другой ноге. Повторить 3 – 4 раза.

4. И.п.: основная стойка руки на поясе. 1 – выставить ногу вперед на носок; 2 – в сторону; 3 – назад; 4 – и.п. То же, другой ногой. Повторить 3 – 4 раза каждой ногой.

5. И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1 – поворот вправо, левую руку положить на правое плечо, правая рука за спину; 2 – и.п.; 3 – 4 – в другую сторону. Повторить 4 – 5 раз в каждую сторону.

6. И.п.: о.с. 1 – поднять согнутую ногу, носок оттянут; 2 – 4 – постоять с закрытыми глазами, сохраняя равновесие; опустить ногу. То же, другой ногой. Повторить 3 раза каждой ногой.

7. И.п.: о.с. 1 – правую руку и правую ногу вперед; 2 – и.п.; 3 – левую руку и левую ногу вперед; 4 – и.п. На координацию движения. Повторить 4 – 5 раз

8. И.п.: о.с. прыжки на двух ногах- четыре прыжка вперед. То же, назад. Повторить 3 – 4 раза.

3 часть: основные движения.

4 часть: игра «Гараж».

Содержание: По углам площадки чертят 5-8 больших кругов – стоянки машин – гаражи. Внутри каждой стоянки для машин рисуют 2-5 кружков – машины (можно положить обручи). Общее количество машин должно быть на 5-8 меньше числа играющих.

Дети идут по кругу, взявшись за руки, под звуки музыки. Как только музыка закончится, все бегут к гаражам и занимают места на любой из машин. Оставшиеся без места выбывают из игры.

Игра на внимание»Дарики_дарики»

Физкультура на улице:

Задачи: Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; В перебрасывании мячей друг другу. Развивать ловкость и глазомер.

1 часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, ходьба в рассыпную между предметами, бег на месте. Ходьба.

2 часть. Игровые упражнения.

1. «Подбрось-поймай» Дети располагаются по всей площадке и упражняются с мячом :броски мяча вверх и ловля его 2 руками.»Успей поймать»Дети встают в 2 шеренги.Перебрасывают мяч друг другу одной рукой,ловят мяч после отскока о землю
Подвижная игра «Догони пару»

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

АПРЕЛЬ
Средняя группа
№ 7, 8

1 занятие 1 часть: ходьба обычная, приставным шагом прямо, гусиный шаг, ходьба обычная.

Бег обычный, на носочках, приставным шагом боком, бег обычный.

2 занятие 1 часть: ходьба обычная, в рассыпную, подскоки, «змейкой» по длине и ширине зала, ходьба обычная.

Бег обычный, на носочках, с изменением направлениями, бег обычный.

2 часть **Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой**

1. И.п. – основная стойка, палка вниз. 1 – палка вверх; 2 – опустить за голову; 3 – палка вверх; 4 – исходное положение.

2. И.п. – стойка ноги врозь, палка на грудь. 1 – палка вверх; 2 – наклон вправо; 3 – выпрямиться, палка вверх; 4 – исходное положение. То же влево.

3. И.п. – основная стойка палка вниз. 1 – 2 – присесть , палка вперед; 3 – 4 – исходное положение.

4. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, палка вниз. 1 – палка вверх; 2 – наклон вперед, коснуться пола; 3 – выпрямиться, палка вверх; 4 – исходное положение.

5. И.п. – основная стойка, палка вниз. 1 – прыжком ноги врозь, палку вперед; 2 – вернуться в исходное положение. Выполняется под счет воспитателя.

6. И.п. – основная стойка, палка на грудь в согнутых руках. 1 – правую ногу в сторону на носок, палка вверх; 2 – исходное положение. То же влево.

3 часть: основные движения.

4 часть: игра «Птички и кошка»/»кролики»

И.М.П.»Муха строит новый дом»

Физкультура на улице:

Задачи: Упражнять в беге на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, в прыжках и равновесии.

1 часть. Построение в колонну, ходьба и бег между предметами. Построение в 2 – 3 шеренги, 2 часть: пробегание отрезков (дистанция 20 м), на скорость. Игра «Догони пару»

Б«Подбрось поймай»Упражнения с мячом. Броски мяча вверх и ловля.

3 часть. Ходьба колонной по одному между обручами, положенными в один ряд по прямой.

Задачи май группа:

1 неделя, 1 занятие:

1. Контрольное занятие: определение – силовых качеств метание в даль
-
2. Закреплять прыжки через короткую скакалку;

2 занятие:

1. . Контрольное занятие: определение гибкости в упражнении «Перочинный ножик»
2. Закреплять прыжки через короткую скакалку на двух ногах

2 неделя

- 1.Контрольное занятие:определения равновесия в упражнении»Цапля»

Определение силовых качеств в прыжках в длину

Закреплять прыжки через скакалку на 2 ногах

3НЕДЕЛЯ

Упражнять вперешагивании реек лестницы,поднятой на высоту 25 см.

Упражнять в отбивании мяча на месте.

Совершенствовать навыки лазанья по гимнастической лестнице с пролета на пролет.

;4 НЕДЕЛЯ

Развивать интерес к физкультурным занятиям.

Упражнять в перебрасывании мяча в шеренге(2м.);В равновесии при ходьбе и беге по наклонной доске;в метании ввертикальную цель.Развивать ловкость и быстроту в подвижных играх.

5НЕДЕЛЯ

1.

Упражнять в равновесии при ходьбе по веревке.;в кружении на месте.

Упражнять в прыжках с высоты,развивать смелость. .

Совершенствовать навыки подлезания в обруч.

Май средняя группа

	1 неделя « МОЙ ПОСЕЛОК»		2 неделя «ЦВЕТЫ»		3 неделя НАСЕКОМЫЕ		4неделя\ Рыбы	5неделя \ЦВЕТЫ
	1занятие	2занятие	1занятие.	2занятие	1занятие	2занятие.	1занятие 2 неделя	1занятие. 2 занятие
Вводная часть								
ходьба	а) боком приставным шагом б) пружинка;	а) в полуприседе; б) на носках	а) с заданием : сделать цаплю; б) на носках;	а) с махами руками; ; в) на носках	а) с высоким подниманием колен; б) на пятках;	а) с заданием : сделать цаплю; б) на внешней стороне стопы;	а) с заданием: присесть; б) на носках;	а) с высоким подниманием колен; б) на пятках;
бег	а) широким шагом; б) подскоки;	а) «змейкой»; б) мелким шагом;	а) на носках	а) «змейкой»; б) прыжки с продвижением вперед	а) широким шагом; б) подскоки;	Широким,коротким шагом б) на носках;	а) «змейкой»; б) подскоки;	а) широким шагом; б) подскоки;
Построение	в 2 колонны	в 2 колонны	в 2 колонны	в 2 колонны	в 2 колонны	в 2 колонны	в 2 колонны	в 2 колонны
ОРУ			с флажками	с флажками			с платочками	с платочками
Основные движения								
Прыжки	через короткую скакалку на месте, вращая вперёд	через короткую скакалку, продвигаясь вперед на 2 ногах	Прыжки в длину с места	Прыжки на месте и продвигаясь вперед на скакалке		Прыжки на скакалке.	Прыжки с высоты («25 см.)	Прыжки на скакалке
Метание	Метание в даль				Перебрасывание мячей в шеренге.		Перебрасывание мяча (диаметр 20 см) другу другу двумя	Отбивание мяча о пол левой и правой рукой

							руками из-за головы	
лазанье					Лазанье по гимнастической стенке с пролета на пролет	Лазанье по гимнастической стенке с пролета на пролет	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хватом рук с боков	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хватом рук с боков
Равновесие			Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в стороны и по прямой на ладонях и ступнях «по-медвежьи»	упражнение «цапля»	Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове	Ходьба с перешагиванием через набивные мячи	Кружение на месте	Ходьба по скамейке боком приставным шагом.
Гибкость		«Упражнение «Перочинный ножик»				»		»
Подвижные игры	Мы веселые ребята!	«Лиса в курятнике»	«Найди себе пару»	«Найди свой цвет»	«Мухи и варенье»№2(7)	«мухи и варенье»	«Спасайся от волка»	«Ловишка»
Заключительная часть								

	У кого мяч?	«Дрозд»	«Спрячься от дождя» №2 (34)	а	Дых.упр.» «Пчела»	«Дарики- Дарики»	«В лесу»№2 (104)	Кто позвал?
--	-------------	---------	--------------------------------	---	----------------------	---------------------	------------------------	----------------

Май
Средняя группа
№ 1, 2

1 занятие 1 часть: ходьба обычная, приставным шагом прямо, , ходьба обычная.

Бег обычный, , на носочках, приставным шагом боком, бег обычный.

2 занятие 1 часть: ходьба обычная, в рассыпную, подскоки, «змейкой» по длине и ширине зала, ходьба обычная.

Бег обычный, на носочках, с изменением направлениями, бег обычный.

2 часть Общеразвивающие упражнения

1. И.п. – основная стойка, руки на пояс. 1 – руки в стороны; 2 – руки за голову; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение.

2. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, руки вниз. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вправо; 3 – выпрямиться; 4 – исходное положение. То же влево.

3. И.п. – сидя на полу, ноги врозь, руки на пояс. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед, коснуться пола; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение.

4. И.п. – стойка в упоре на коленях, руки на пояс. 1 – правую ногу в сторону, руки в стороны; 2 – исходное положение. То же влево.

5. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 – поднять правую ногу вверх; 2 – опустить, вернуться в исходное положение.

6. И.п. – основная стойка, руки на пояс. 1 – прыжком ноги врозь; 2 – прыжком ноги вместе. Выполняется на счет 1 – 8, затем пауза и повторение прыжков.

3 часть: основные движения.

Подвижная игра:»Лиса в курятнике»\»Мы веселые ребята»

Заключительная часть:М.П.И.»У кого мяч»\»Дрозд»

Физкультура на улице:

Задачи: Упражнять в беге на скорость на 20 м.; развивать выносливость

1 часть. Построение в шеренгу, построение в колонну по одному; ходьба, высоко поднимая бедро, бег в среднем темпе продолжительностью до 1 минуты.

2 часть. *Контрольное задание:*

1. «Кто быстрее» Бег на скорость 20м.

2. «Пас друг другу» Одна группа детей разбивается на пары и перекатывает мяч друг другу, отбивая его поочередно то правой, то левой ногой. Расстояние между играющими 1,5 – 2 м.

«Подвижная игра:»Лошадки»

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

Май
Средняя группа
№ 3-4

1 занятие 1 часть: ходьба обычная, приставным шагом прямо, гусиный шаг, ходьба обычная.

Бег обычный, на носочках, приставным шагом боком, бег обычный.

2 занятие 1 часть: ходьба обычная, в рассыпную, подскоки, «змейкой» по длине и ширине зала, ходьба обычная.

Бег обычный, на носочках, с изменением направлениями, бег обычный.

2 часть Общеобразовательные упражнения с флажками

1. И.п. – основная стойка, флажки вниз. 1 – флажки в стороны; 2 – флажки вверх; 3 – флажки в стороны; 4 – исходное положение.

2. И.п. – стойка ноги на ширине ступни, флажки у плеч. 1 – 2 – присесть, флажки вперед; 3 – 4 – исходное положение.

3. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1 – поворот вправо, флажки вправо; 2 – исходное положение. То же влево.

4. И.п. – сидя, ноги врозь, флажки у плеч. 1 – 2 – наклон вперед, коснуться палочками флажков как можно дальше вперед; 3 – 4 – исходное положение.

5. И.п. – основная стойка, флажки вниз. 1 – прыжки ноги врозь, флажки в стороны; 2 – прыжком вернуться в исходное положение. 8 прыжков, затем пауза и повторить 2 раза. Выполняется под счет воспитателя в среднем темпе.

6. И.п. – основная стойка, флажки вниз. 1 – шаг правой ногой вправо, флажки в стороны; 2 – исходное положение. То же левой ногой.

3 часть: основные движения.

4 часть: игра «Найди себе пару» /»найди свой цвет»

Заключительная часть:»Спрячься от дождя»

Физкультура на улице:

Задачи: Развивать выносливость в непрерывном беге; упражнять в прокатывании обручей, развивая ловкость и глазомер; повторить игровые упражнения с мячом.

1 часть. Построение в колонну по одному, ходьба, переход на бег в умеренном темпе до 1,5 минуты; ходьба между предметами.

2 часть. Игровые упражнения.

«Прокати – не урони». Играющие строятся в две шеренги на расстоянии 2 – 3 шага одна от другой, в руках у всех по одному обручу. По команде инструктора дети первой шеренги, подталкивая обруч одной рукой, перебегают на другую сторону площадки за обозначенную линию. Отмечаются самые быстрые и ловкие ребята. Упражнение повторяется 2 – 3 раза.

«Кто быстрее». Играющие встают парами в колонну по два. Задание: Пробежать в непрерывном беге 90м.

Подвижная игра «Найди себе пару»/

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

Май Средняя группа № 5-6

1 занятие 1 часть: ходьба обычная, прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед, пружинка, ходьба обычная.

Бег обычный, широким шагом, подскоки, бег обычный.

2 занятие 1 часть: ходьба обычная, в полуприседе, на сигнал – присесть, обнять колени, голову на колени, «свернуться», ходьба обычная.

Бег обычный, «змейкой», мелким шагом, бег обычный.

2 часть Общеразвивающие упражнения

1. И.п. – основная стойка, руки на пояс. 1 – руки в стороны; 2 – руки за голову; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение.
2. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, руки вниз. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вправо; 3 – выпрямиться; 4 – исходное положение. То же влево.
3. И.п. – сидя на полу, ноги врозь, руки на пояс. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед, коснуться пола; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение.
4. И.п. – стойка в упоре на коленях, руки на пояс. 1 – правую ногу в сторону, руки в стороны; 2 – исходное положение. То же влево.
5. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 – поднять правую ногу вверх; 2 – опустить, вернуться в исходное положение.
6. И.п. – основная стойка, руки на пояс. 1 – прыжком ноги врозь; 2 – прыжком ноги вместе. Выполняется на счет 1 – 8, затем пауза и повторение прыжков.

3 часть: основные движения.

4 часть: игра «Мухи и варенье»

Заключительная часть:»Пчелка»/»Дарики»

Физкультура на улице:

Задачи: Повтори бег на скорость; игровые упражнения с мячом и в прыжках.

1 часть. Построение в шеренгу, объяснение задания; перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег с перешагиванием через предметы – шнуры и бруски.

2 часть. Игровые упражнения.

«Кто быстрее». Играющие строятся в две шеренги на расстоянии 2 – 3 шагов одна от другой. По команде инструктора дети первой шеренги выполняют бег на скорость (дистанция 10 м) и остаются за линией финиша, в 2 – 3 м от неё. К бегу приглашается вторая группа детей.

«Ловкие ребята». Воспитатель выкладывает обручи в шахматном порядке плотно один к другому. Прыжки выполняются без паузы в право и влево.

Упражнения с мячом – броски мяча о землю в ходьбе по прямой, дистанция 6 м.

Подвижная игра «Кот и мыши»

3 часть. ; ходьба колонной по одному.

Май

Средняя группа

№ 7-8

1 занятие 1 часть. Ходьба с заданием: сделать «цапля», на носках, обычная ходьба. Бег обычный, с выбрасыванием прямых ног вперед, обычный бег.

2 занятие 1 часть. Ходьба обычная. Ходьба с махами руками, гусиным шагом, на носках, обычная ходьба.

Бег обычный, бег «змейкой», прыжки с продвижением вперед, обычный бег.

2 часть Общеразвивающие упражнения с флажками

1. И.п. – основная стойка, флажки вниз. 1 – флажки в стороны; 2 – флажки вверх; 3 – флажки в стороны; 4 – исходное положение.

2. И.п. – стойка ноги на ширине ступни, флажки у плеч. 1 – 2 – присесть, флажки вперед; 3 – 4 – исходное положение.
3. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1 – поворот вправо, флажки вправо; 2 – исходное положение. То же влево.
4. И.п. – сидя, ноги врозь, флажки у плеч. 1 – 2 – наклон вперед, коснуться палочками флажков как можно дальше вперед; 3 – 4 – исходное положение.
5. И.п. – основная стойка, флажки вниз. 1 – прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 – прыжком вернуться в исходное положение. 8 прыжков, затем пауза и повторить 2 раза. Выполняется под счет воспитателя в среднем темпе.
6. И.п. – основная стойка флажки вниз. 1 – шаг правой ногой вправо, флажки в стороны; 2 – исходное положение. То же левой ногой.

3 часть: основные движения.

4 часть: игра /»Спасайся от волка«

Подвижная игра «Свободное место»

Заключительная часть: Двигательное упражнение:»А лесу»

Физкультура на улице:

Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа движения; игровые упражнения с мячом.

1 часть. Ходьба в колонне по одному, по команде педагога дети ускоряют или замедляют темп ходьбы; ходьба колонной по одному, на сигнал инструктора выполнение какой – либо фигуры.

2 часть. *Игровые упражнения.*

«Мяч водящему». Играющие строятся в 3 – 4 круга, в центре каждого круга находится водящий, который поочередно бросает мяч игрокам, а те возвращают его обратно. Как только все выполняют упражнение, водящий поднимает мяч высоко над головой. Игра повторяется 2 – 3 раза.

Эстафета»Передай мяч»

Подвижная игра «Не оставайся на земле»

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

Май

Средняя группа № (9-10)

1 занятие. 1 часть. Ходьба обычная, ходьба с высоким подниманием колен, на пятках, обычная ходьба.

Бег, бег широким шагом, подскоки, бег.

2 занятие. 1 часть. Ходьба. Ходьба с заданием «цапля», ходьба на внешней стороне стопы, обычная ходьба.

Бег, бег с захлестом ног назад, бег на носках, бег.

2 часть Общеразвивающие упражнения «Спортивная разминка»

1. «Бег на месте» И. П.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Поочередно отрываем пятки от пола, носки на месте (1-2 мин.)

2. «Силачи» И. П.: ноги на ширине плеч, руки в стороны, пальцы сжаты в кулаки. 1- с силой согнуть руки к плечам, 2-и. п.

3. «**Боковая растяжка**» И. П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – наклон вправо, левая рука над головой, 2 - и. п., то же в другую сторону.
4. «**Посмотри за спину**». И. П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – поворот вправо, левой рукой плавно толкаем правое плечо назад и смотрим за спину, 2 - и. п., то же в другую сторону.
5. «**Выпады в стороны**». И. П.: ноги вместе, руки на поясе. 1 - выпад правой ногой вправо, спина прямая, 2 – и.п., то же влево.
6. «**Прыжки**». И. П.: ноги вместе, руки на поясе. 1 – 3 – прыжки на месте, 4 – прыгнуть как можно выше.

3 часть: основные движения.

4 часть: игра «Ловишка» Заключительная часть:М.П.И.»Кто позвал»

Физкультура на улице:

Задачи: Упражнять детей в подбивании ракеткой волана, в метании.

1 часть. Ходьба с выполнением движений рук (вверх, вниз, в стороны, круговые движения). Медленный бег. По одной стороне площадки дети прыгают с ноги на ногу, по другой – бегут приставным шагом. Ходьба.

Спортивные игры и упражнения.

Бадминтон. Перебрасывать волан друг другу (без ракетки) с расстояния 1,5 – 2 м. Ловить сначала двумя, потом одной рукой. Подбивать несколько раз подряд волан ракеткой на месте.

Игра «Кот и воробушки»

3 часть. Ходьба в колонне по одному

Организованная образовательная деятельность – 3 раз в неделю по 20 минут.
 2 организованной образовательной деятельности в неделю в зале и одна - на улице
 ИТОГО: 72 – в зале, 36 – на улице в год

2.5. План работы по взаимодействию с семьями

Образовательная область	Формы взаимодействия с семьями воспитанников
Физическое развитие	<ol style="list-style-type: none"> 1. Изучение состояния здоровья детей совместно со специалистами детской поликлиники, медицинским персоналом ДОУ и родителями. Ознакомление родителей с результатами. 2. Изучение условий семейного воспитания через анкетирование, посещение детей на дому и определение путей улучшения здоровья каждого ребёнка. 3. Формирование банка данных об особенностях развития ребёнка. 4. Создание условий для укрепления здоровья и снижения заболеваемости детей в ДОУ и семье 5. Организация целенаправленной работы по пропаганде здорового образа жизни среди родителей. 6. Ознакомление родителей с содержанием и формами физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ. 7. Тренинг для родителей по использованию приёмов и методов оздоровления (дыхательная и артикуляционная гимнастика, физические упражнения и т.д.) с целью профилактики заболевания детей.

	<p>8. Ознакомление родителей с нетрадиционными методами оздоровления детского организма.</p> <p>9. Пропаганда и освещение опыта семейного воспитания по физическому развитию детей и расширения представлений родителей о формах семейного досуга.</p> <p>10. Консультативная, санитарно-просветительская и медико-педагогическая помощь семьям с учётом преобладающих запросов родителей на основе связи ДОО с медицинскими учреждениями.</p> <p>11. Организации дискуссий с элементами практикума по вопросам физического развития и воспитания детей.</p> <p>12. Проведение вечеров вопросов и ответов, совместных развлечений с целью знакомства родителей с формами физкультурно-оздоровительной работы в ДОО.</p> <p>13. Педагогическая диагностическая работа с детьми, направленная на определение уровня физического развития детей. Ознакомление родителей с результатами диагностических исследований. Отслеживание динамики развития детей.</p> <p>14. Использование здоровьесберегающих технологий.</p> <p>15. Правовое просвещение родителей на основе изучения социокультурного состояния родителей с целью повышения эффективности взаимодействия семьи и ДОО, способствующего укреплению семьи, становлению гражданственности воспитанников, повышению имиджа ДОО и уважению педагогов.</p>
--	--

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.

Организация жизни детей в ДОО опирается на определённый суточный режим, который представляет собой рациональное чередование отрезков сна и бодрствования в соответствии с физиологическими обоснованиями:

- Оптимальное время для сна – время спада биоритмической активности: с 13 часов (у детей старшего дошкольного возраста) до 15 часов.
- Оптимальное время для умственной деятельности – время подъёма умственной работоспособности: с 9 до 11 часов, с 16 до 18 часов.
- Оптимальное время для физической деятельности – время подъёма физической работоспособности: с 7 до 10 часов, с 11 до 13 часов, с 17 до 19 часов.
- Оптимальное частота приёмов пищи – 4 – 5 раз, интервалы между ними не менее 2 часов, но не более 4 часов.
- Оптимальное время для прогулки – время суток, когда минимально выражены неблагоприятные природные факторы (влажность, температура воздуха, солнечная радиация и др.).

В режиме дня постоянные величины: длительность бодрствования и сна, время приёма пищи. Переменные величины – время начала и окончания прогулок, организация совместной деятельности педагогов с детьми и самостоятельной деятельности детей. Время начала и окончания прогулок может корректироваться в соответствии с временами года, климатическими изменениями и пр.

Распределение детской деятельности в течение дня

- Приём детей, индивидуальная работа, самостоятельная игровая деятельность детей, трудовая деятельность.

- Коммуникативная деятельность, утренняя гимнастика, подготовка к завтраку, завтрак, игровая деятельность.
- Непосредственная образовательная деятельность: двигательная деятельность, продуктивная, коммуникативная, познавательно-исследовательская, музыкально-художественная.
- Прогулка: двигательная деятельность, игровая, коммуникативная, трудовая, познавательно-исследовательская
 - Чтение художественной литературы, подготовка к обеду, обед.
 - Сон, гимнастика после сна.
 - Полдник, совместная деятельность педагога с детьми: продуктивная, игровая, познавательно-исследовательская, коммуникативная.
 - Ужин, прогулка, самостоятельная деятельность детей: двигательная, игровая, продуктивная, музыкально-художественная.

3.1. РЕЖИМ ДНЯ В МДОУ «Д/с № 91» для детей средней (Холодный период года)

Прием детей, игры, труд, дежурство.	7.00 – 8.00
Артикуляционная и утренняя гимнастика.	8.00 – 8.30
Подготовка к завтраку, завтрак.	8.30 – 8.55
Самостоятельная деятельность детей, игры	8.55 – 9.00
Организованная образовательная деятельность	9.00 – 9.20 9.30 – 9.50
Игры, подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд), индивидуальные занятия логопеда с детьми.	9.50 – 12.10
Возвращение с прогулки, игры, подготовка к обеду.	12.10 – 12.30
Обед.	12.30 – 12.50
Подготовка ко сну, дневной сон.	12.50 – 15.00
Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры.	15.00 – 15.15
Подготовка к полднику, полдник.	15.15 – 15.30
Организованная образовательная деятельность	15.30-15.55
Игры, труд, самостоятельная деятельность детей, коррекционная работа воспитателя по заданию логопеда, чтение художественной литературы.	15.55 – 17.00
Подготовка к ужину, ужин.	17.00 – 17.30
Подготовка к прогулке, прогулка (игры), уход детей домой.	17.30 – 19.00

РЕЖИМ ДНЯ В МДОУ «Д/с № 91» для детей старшей группы. (Тёплый период года)

Приход детей в детский сад, прогулка, свободная игра, самостоятельная деятельность	7.00 – 8.00
Утренняя гимнастика.	8.00 – 8.30
Подготовка к завтраку, завтрак.	8.30 – 8.55
Игры, самостоятельная деятельность детей, совместная деятельность педагога и детей.	8.55 – 9.30
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд, самостоятельная деятельность детей, совместная деятельность педагога и детей, спортивные и музыкальные развлечения).	9.35 – 12.00

Возвращение с прогулки, подготовка к обеду.	12.00 – 12.30
Обед.	12.30 – 12.50
Подготовка ко сну, чтение художественной литературы, дневной сон.	12.50 – 15.00
Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры.	15.00 – 15.15
Подготовка к полднику, полдник.	15.15 – 15.30
Игры, труд, самостоятельная деятельность детей, совместная деятельность педагога и детей.	15.30 – 15.55
Подготовка к прогулке, прогулка (игры).	15.55 – 16.45
Возвращение с прогулки, подготовка к ужину.	16.45 – 17.15
Ужин.	17.15 – 17.30
Подготовка к прогулке, прогулка (игры), уход детей домой.	17.30 - 19.00

3.2. Циклограмма педагогической деятельности

День недели	Вид деятельности
Понедельник	
Вторник	<ol style="list-style-type: none"> 1. Физкультурные занятия по расписанию 2. Работа с документами, методической литературой 3. Подготовка материалов для информационных стендов, консультации для родителей
Среда	<ol style="list-style-type: none"> 1. Физкультурные занятия по расписанию 2. Подбор материалов для консультаций педагогов 3. Подготовка инвентаря 4. Работа с документами (картотека, планы), консультации для родителей.
Четверг	<ol style="list-style-type: none"> 1. Физкультурные занятия по расписанию 2. Работа по самообразованию (методическая литература) 3. Консультации для педагогов старших и подготовительных, средней групп. 4..Работа с физкультурным оснащением (атрибуты, инвентарь)
Пятница	<ol style="list-style-type: none"> 1. Физкультурные занятия по расписанию 2. Планирование физкультурных занятий, досугов, работа над сценарием 3. Подготовка материалов для информационных стендов, методическая литература.

Режим двигательной активности

<i>группа</i>	<i>Понедельник</i>	<i>Вторник</i>	<i>Среда</i>	<i>Четверг</i>	<i>Пятница</i>
<i>Средняя группа.</i>		9.00-9.20(зал)-		9.30-9.50(зал)-	11.30-11.50(улица)

3.4. Модель двигательной активности в средней группе

№ п/п	Формы двигательной деятельности	Средняя группа.
1	Физкультурно-оздоровительные мероприятия	
1.1	Утренняя самостоятельная двигательная активность	Ежедневно во время утреннего приема
1.2	Утренняя гимнастика	Ежедневно на открытом воздухе или в зале. Длительность - 10 мин.
1.3	Динамическая пауза	Ежедневно во время перерыва между занятиями с преобладанием статистических поз. Длительность - 10 мин
1.4.	Физминутки на занятиях	Ежедневно по мере необходимости в зависимости от вида и содержания занятий. Длительность 1-2 мин.
1.5	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно во время прогулки, 2 раза в день, 20 – 30 мин
1.6	Бодрящая гимнастика с дорожкой здоровья (массажные коврики)	Ежедневно после сна, 5-7 мин
1.7	Индивидуальная работа по развитию движений	Во время прогулки, ежедневно
1.8	Прогулки-походы в лес (пешие)	Раз в месяц с организацией игр, соревнований. Длительность 60 мин.
2	Специально организованные занятия в режиме дня	
2.1	Занятия по физической культуре	3 раза в неделю, 1 на улице 20 мин
2.2.	Самостоятельная двигательная деятельность	В течение дня в помещение и на улице, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей
2.3	Подвижный час	Во вторую половину дня, под руководством воспитателя, 3 раза в неделю
3	Физкультурно-массовые мероприятия	
3.1	Физкультурный досуг	1 раз в месяц, 25 мин
3.2.	День здоровья	1 раз в месяц, в течение всего дня
3.3	Физкультурно-спортивные праздники	2 раза в год, 25 мин
4	Совместная физкультурно-оздоровительная работа детского сада и семьи	
4.1	Домашние задания	В течение года, определяются воспитателем
4.2	Участие родителей в физкультурно-оздоровительных массовых мероприятиях в ДОУ	Подготовка и проведение физкультурных досугов, праздников, дней здоровья и посещение открытых занятий

3.4. Развивающая предметно-пространственная среда

3.4.1 Предметно-развивающая среда

Предметно – развивающая среда	<ol style="list-style-type: none">1. Бадминтон с воланом – 2 шт.2. Гантели детские насыпные, пластм. – 15 шт.3. Дорожка мат со следочками - 2 шт.4. Кегли – 15 шт.5. Кольцеброс – 1 шт6. Корзина навесная баскетбольная – 1 шт7. Лента на кольцо – 30 шт.8. Мат спортивный – 6 шт.9. Мешочек с песком – 15 шт.10. Мяч баскетбольный – 15 шт.11. Мяч волейбольный – 2 шт.12. Мяч прыгун с рожками – 14 шт.13. Мяч резиновый Ф 75 – 12 шт14. Мяч резиновый Ф 150 – 15 шт15. Мяч резиновый Ф 200 – 17 шт16. Набор хоккеиста для двоих пластмассовый с шайбой – 7 шт. (7 шайб)17. Палка гимнастическая, пласт. 75 см. – 17 шт.18. Свисток – 1 шт.19. Секундомер – 1 шт20. Флажки – 32 шт.21. Ходули на веревочках – 2 пары22. Фишка разметочная – 20 шт
-------------------------------	--

3.4.2. Методическое обеспечение

Методическое обеспечение	<ol style="list-style-type: none">1. Физкультурные занятия в детском саду подготовительная к школе группа. / Л.И. Пензулаева - Издательство Мозаика-Синтез Москва, 20112. Сборник подвижных игр. Пособие для педагогов дошкольных учреждений для работы с детьми 2 – 7 лет / Э.Я Степаненкова Издательство Мозаика-Синтез Москва, 20133. Физкультурные сюжетные занятия с детьми 5 – 6 лет/ М.Ю. Картушина - Творческий центр, Москва, 20124. Организация спортивного досуга дошкольников 4 – 7/авт. Состовитель Н.М. Соломенникова – Волгоград: Учитель, 20135. Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду. Упражнения для детей 5 – 7 лет. – М: Мозаика-СИНТЕЗ, 20116. Формирование двигательной сферы детей 3 – 7 лет: фитбол-гимнастика: конспекты занятий/авт. Сост. Н.М. Соломенникова, Т.Н. Машина. Волгоград: Учитель, 2011
--------------------------	--

3.4.3. Материально-техническое обеспечение

Материально-техническое обеспечение	<ol style="list-style-type: none">1. Тренажер игровой батут – 1 шт.2. Тренажер игровой твист – 1 шт.3. Турник настенный – 1 шт.4. Тренажер гребня – 1 шт.5. Тренажер велосипед – 1 шт.6. Тренажер «Беговая дорожка» - 1 шт.
-------------------------------------	--

- | | |
|--|--|
| | <ol style="list-style-type: none">7. Тренажер крючасься диск – 1 шт.8. Детский тренажер – 1 шт9. Тоннель – 2 шт. |
|--|--|