

МБДОУ «Детский сад № 7 «Золушка»

Принято на заседании
педагогического совета
от 28.08.2019 г., протокол № 4

Утверждено
приказом МБДОУ «Детский сад № 7 «Золушка»
от 30.08.2019 № 71
Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 7 «Золушка»



/Филиппова Е.В./

Рабочая программа
по реализации образовательной области:
Физическое развитие

Средняя группа

Форма организованной
образовательной деятельности: физкультурное занятие
Формы организации детей: групповая
Автор-составитель: Чернова Г.Н. – инструктор по физической культуре

2019-2020 учебный год
г. Рассказово

Содержание

1. Целевой раздел:

Пояснительная записка.

- 1.1. Нормативно-правовая база образовательного процесса.
- 1.2. Цель и задачи программы
- 1.3. Интеграция с другими образовательными областями.
- 1.4. Основные принципы
- 1.5. Характеристика особенностей развития детей 4-5 лет
- 1.6. Планируемые результаты образовательной деятельности

2. Содержательный раздел:

- 2.1. Режим реализации программы
- 2.2. Задачи образовательной деятельности.
- 2.3. Содержание образовательной деятельности.
- 2.4. Результаты образовательной деятельности
- 2.5. Перспективно - тематическое планирование
- 2.6. Работа с родителями.

3. Организационный раздел:

- 3.1 Методическое обеспечение реализации рабочей программы.
- 3.2 Материально технические условия и средства реализации рабочей программы (развивающая предметно-пространственная среда).

Приложение 1. Модель двигательного режима в средней группе

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

Пояснительная записка

Рабочая программа образовательной области «Физическое развитие» для детей группы общеразвивающей направленности детей 4 - 5 лет составлена на основе примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования «Детство», переработанной в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования.

Руководители авторского коллектива и научные редакторы программы: кандидат педагогических наук, профессор *Т.И. Бабаева*, доктор педагогических наук, профессор *А.Г. Гогоберидзе*, кандидат педагогических наук, доцент *О.В. Солнцева*.

Авторы: О.В. Акулова, Т.И. Бабаева, Т.А. Березина, А.М. Вербенец, А.Г. Гогоберидзе, В.А. Деркунская, Т.А. Ивченко, Н.О. Никонова, Л.К. Ничипоренко, В.А. Новицкая, З.А. Михайлова, М.Н. Полякова, О.В. Солнцева, О.Н. Сомкова, Р.И. Яфизова.

И авторской целевой программой Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детского сада № 7 «Золушка» «Растём здоровыми»

Дошкольный возраст - яркая, неповторимая страница в жизни каждого человека. Именно в этот период начинается процесс социализации, устанавливается связь ребенка с ведущими сферами бытия: миром людей, природы, предметным миром. Происходит приобщение к культуре, к общечеловеческим ценностям. Закладывается фундамент здоровья.

Дошкольное детство - время первоначального становления личности, формирования основ самосознания и индивидуальности ребенка. Поэтому программа обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач образования детей дошкольного возраста, в процессе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию детей дошкольного возраста. Строится с учетом интеграции образовательных областей в соответствии с возрастом детей, что даёт возможность развивать в единстве познавательную, эмоциональную и практическую сферы личности ребёнка, гармонизировать воспитательно-образовательный процесс и гибко его планировать (сужать и расширять), в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса; предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми.

В процессе занятий происходит интеграция образовательной области «Физическое развитие» с образовательными областями «Социально – коммуникативное развитие», «Речевое развитие», «Художественно – эстетическое развитие», «Познавательное развитие». Программа обеспечивает физическое развитие детей в возрасте от 4 до 5 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

1.1. Нормативно-правовая база

1. Закон РФ от 29.12.2012 № 273–ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 «Об утверждении СанПин 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (зарегистрировано в Минюсте России 29 мая 2013 г., № 28564).
4. Постановление Правительства Российской Федерации от 5 августа 2013 г. № 662 «Об осуществлении мониторинга системы образования».
5. Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ от 14 июня 2013 г. № 462 «Об утверждении Порядка проведения самообследования образовательной организацией» (зарегистрирован в Минюсте РФ 27 июня 2013 г., № 28908).
6. Устав МБДОУ «Детский сад № 7 «Золушка».

1.2 Цели и задачи программы.

Цель. *Гармоничное физическое развитие, формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой.*

Задачи программы:

- Способствовать приобретению опыта детей в двигательной деятельности;
- Способствовать правильному формированию опорно – двигательной системы организма;
- Развивать равновесие, координацию движений, крупную и мелкую моторику обеих рук;
- Формировать начальные представления о некоторых видах спорта;
- Овладение подвижными играми с правилами;
- Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.

1.3 Образовательная область «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

Интеграция с другими образовательными областями

| <i>Образовательная область</i> | <i>Задачи</i> |
|---|---|
| <i>Социально-коммуникативное развитие</i> | <ul style="list-style-type: none">➤ Формирование навыков безопасного поведения в организованной образовательной деятельности «Физическая культура», в организации подвижных и спортивных игр.➤ Приобщение детей к ценностям физической культуры, формирование первичных представлений о себе, своих чувствах и эмоциях, развитие нравственных качеств, побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников.➤ Накопление двигательного опыта, участие детей в расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования, овладение навыками ухода за инвентарём и спортивной одеждой. |
| <i>Познавательное развитие</i> | <ul style="list-style-type: none">➤ Активизация мышления детей через самостоятельный выбор игры, пересчёт пособий, количественные отношения и др., упражнения на ориентировку в пространстве, подвижные игры и упражнения, закрепляющие знания об окружающем, построение конструкций для подвижных игр и упражнений, просмотр иллюстраций, познавательных фильмов и их обсуждение.➤ Развитие двигательной активности детей через игры и упражнения под тексты разных жанров произведений; сюжетные игры-занятия по темам прочитанных сказок. |
| <i>Речевое развитие</i> | <ul style="list-style-type: none">➤ Развитие свободного общения с детьми и взрослыми в части необходимости двигательного и физического совершенствования; игровое общение со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной деятельности, проговаривание действий и называние упражнений, поощрение речевой активности детей. |

| | |
|---|---|
| <p><i>Художественно-эстетическое развитие</i></p> | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Привлечение внимания детей к внешнему виду, оформлению помещения, развитие детского творчества. ➤ Развитие музыкально-ритмической деятельности, выразительности движений, двигательного творчества на основе физических качеств и основных движений детей. Использование музыкального сопровождения как средства повышения эмоциональной активности детей. |
| <p><i>Физическое развитие</i></p> | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Сохранение и укрепление не только физического, но также психического и социального здоровья воспитанников |

1.4. Основные принципы программы.

Программа соответствует следующим принципам:

- построения образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом дошкольного образования;
- содействия и сотрудничества детей и взрослых, признания ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержки инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничества с семьёй;
- приобщения детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирования познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастной адекватности дошкольного образования (соответствия условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учёта этнокультурной ситуации развития детей.

1.5. Характеристики особенностей развития детей.

Средний дошкольный возраст (4-5 лет).

В поведении и деятельности детей пятого года жизни можно заметить ряд новых черт, проявляющихся в физическом, интеллектуальном, социально-эмоциональном развитии.

Взросли физические возможности детей: движения их стали значительно более уверенными и разнообразными. Дошкольники испытывают острую потребность в движении. В случае ограничения активной двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными, капризными. Поэтому в средней группе особенно важно наладить разумный двигательный режим, наполнить жизнь детей разнообразными подвижными играми, игровыми заданиями, танцевальными движениями под музыку, хороводными играми.

Эмоционально окрашенная деятельность становится не только средством физического развития, но и способом психологической разгрузки детей среднего дошкольного возраста, которых отличает довольно высокая возбудимость. Увидев перевозбуждение ребенка, воспитатель, учитывая слабость тормозных процессов детей 4—5 лет, переключает его внимание на более спокойное занятие. Это поможет ребенку восстановить силы и успокоиться.

Дальнейшее совершенствование двигательных умений и навыков обусловлено уровнем развития тех физических качеств, без которых они не могут проявляться достаточно правильно и эффективно.

Развитие физических качеств происходит под влиянием постоянных упражнений. В результате расширяются и обогащаются двигательные возможности детей, возрастают их физические силы. Возникает психологическая готовность к выполнению сложных двигательных действий и проявлению определённых волевых усилий. В результате закладываются прочные основы школы движений, повышения работоспособности и физической подготовленности.

У детей активно проявляется стремление к общению со сверстниками. Если ребенок трех лет вполне удовлетворяется «обществом» кукол, то в 4—5 лет он нуждается в содержательных контактах со сверстниками. Дети общаются по поводу игрушек, совместных игр, общих дел. Их речевые контакты становятся более результативными и действенными.

В среднем дошкольном возрасте связь мышления и действий сохраняется, но уже не является такой непосредственной, как раньше. Внимание становится всё более устойчивым, в отличие от возраста трех лет (если ребёнок пошёл за мячом, то уже не будет отвлекаться на другие интересные предметы). Важным показателем развития внимания является то, что к пяти годам появляется действие по правилу — первый необходимый элемент произвольного внимания.

1.6. Планируемые результаты освоения программы.

Движения стали значительно более уверенными и разнообразными. Испытывает острую потребность в движении, отличается высокой возбудимостью. В случае ограничения активной двигательной деятельности быстро перевозбуждается, становится

непослушным, капризным. Эмоционально окрашенная деятельность становится не только средством физического развития, но и способом психологической разгрузки.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.

2.1. Режим реализации программы

| Возраст детей | Общее количество занятий в год | Количество занятий в неделю | Длительность занятий | Форма организации занятий |
|------------------------|--------------------------------|-----------------------------|----------------------|---------------------------|
| для детей 4 – 5 лет | 108 | 3 | 20 мин. | групповая |

2.2. Задачи образовательной деятельности.

- Развивать умения уверенно и активно выполнять основные элементы техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений, соблюдать правила в подвижных играх и контролировать их выполнение, самостоятельно проводить подвижные игры и упражнения, ориентироваться в пространстве, воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнений, оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.
- Целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость.
- Формировать у детей потребность в двигательной активности, интерес к выполнению элементарных правил здорового образа жизни.

2.3 Содержание образовательной деятельности.

Порядковые упражнения. Построение в колонну по одному по росту. Перестроения из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего, самостоятельное перестроение в звенья на ходу по зрительным ориентирам. Повороты переступанием в движении и на месте направо, налево и кругом на месте.

Общеразвивающие упражнения. Традиционные четырехчастные общеразвивающие упражнения с четким сохранением разных исходных положений в разном темпе (медленном, среднем, быстром), выполнение упражнений с напряжением, с

разными предметами с одновременными и поочередными движениями рук и ног, махами, вращениями рук; наклоны вперед, не сгибая ноги в коленях, наклоны (вправо, влево), повороты.

Основные движения: Представления о зависимости хорошего результата в упражнении от правильного выполнения главных элементов техники: в беге активного толчка и выноса маховой ноги; в прыжках — энергичного толчка и маха руками вперед — вверх; в метании — исходного положения, замаха; в лазании — чередующегося шага при подъеме на гимнастическую стенку одноименным способом. Подводящие упражнения.

Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сводах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (правую и левую). Ходьба в колонне по одному, по два (парами), змейкой (между предметами), врассыпную, с выполнением заданий, ходьба с сохранением правильной осанки, заданного темпа (быстрого, умеренного, медленного), со сменой направляющего.

Бег. Обычный, на носках; в колонне по одному и парами, соразмеряя свои движения с движениями партнера, «змейкой» между предметами, со сменой ведущего и темпа, между линиями, с высоким подниманием колен; со старта из разных исходных позиций (стоя, стоя на коленях и др.); на скорость (15—20 м, 2—3 раза), в медленном темпе (до 2 мин), со средней скоростью 40—60 м (3—4 раза); челночный бег (5х3=15), бег на скорость 30м.; ведение колонны. Бег с энергичным отталкиванием мягким приземлением и сохранением равновесия

Бросание, ловля, метание. Катание мячей, обручей друг другу и между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из — за головы и ловля его с расстояния 1,5 м; отбивание его об пол не менее 5 раз подряд. Правильные исходные положения при метании.

Ползание, лазанье. Ползание разными способами; пролезание между рейками лестницы, поставленной боком; ползание с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазание по гимнастической стенке, подъем чередующимся шагом не пропуская реек, перелезание с одного пролета лестницы на другой вправо, влево, не пропуская реек.

Прыжки. Прыжки на двух ногах с поворотами кругом, со сменой ног; ноги вместе — ноги врозь; с хлопками над головой, за спиной; прыжки с продвижением вперед), вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево); прыжки в глубину (спрыгивание с высоты 25 см); прыжки через предметы высотой 5—10 см; прыжки в длину с места; вверх с места (вспрыгивание на высоту 15—20 см.).

Равновесие. Ходьба по линии, верёвке (диаметром 1,5 – 3 см.), по доске. Ходьба по гимнастической скамейке (с перешагиванием предметов, с поворотом, с мешочком на голове); ходьба и бег по наклонной доске вверх вниз (ширина 20-

15см, высота 30 – 35см). Сохранение равновесия после вращений, или в заданных положениях: стоя на одной ноге, на приподнятой поверхности.

Подвижные игры: правила; функции водящего. Игры с элементами соревнования. Подвижные игры и игровые упражнения на развитие крупной и мелкой моторики рук, быстроты реакции, скоростно-силовых качеств, координации, гибкости, равновесия.

Спортивные упражнения. Ходьба лыжах — скользящий шаг, повороты на месте, подъемы на гору ступающим шагом и полуюлочкой, правила надевания и переноса лыж под рукой. Скольжение по ледяным дорожкам на двух ногах самостоятельное. Катание на санках (подъем с санками на горку, скатывание с горки, торможение при спуске; катание на санках друг друга). Катание на двух- и трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, «змейкой», с поворотами.

Ритмические движения: танцевальные позиции (исходные положения); элементы народных танцев; разный ритм и темп движений; элементы простейшего перестроения по музыкальному сигналу, ритмичные движения в соответствии с характером и темпом музыки.

2.4. Результаты образовательной деятельности.

В двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую координацию, быстроту силу, выносливость, гибкость. Уверенно и активно выполняет основные элементы техники основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве, хорошо развита крупная мелкая моторика рук.

Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности. Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность. Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна. Проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх. с интересом стремится узнать о факторах, обеспечивающих здоровье, с удовольствием слушает рассказы и сказки, стихи о здоровом образе жизни, любит рассуждать на эту тему, задает вопросы, делает выводы.

2.5. Перспективно-тематическое планирование.

| Задачи | Вводная часть | ОРУ С листочками | О.В.Д. | Подвижная игра | Заключит. часть |
|--|---|---|--|--|---|
| <p>Закрепить умения действовать совместно, выполняя общеразвивающие упражнения Упражнять в подлезании под дугу на четвереньках; Способствовать развитию устойчивого равновесия и правильной осанки в ходьбе по повышенной опоре. Совершенствовать навык прыжков через предметы .</p> | <p>Построение в шеренгу. Инструктор. Добрый лес, осенний лес! Полон сказочных чудес! Я пойду гулять сейчас И зову с собою вас. (Поворот направо, ходьба в колонне по одному). Мы шагаем друг за другом Лесом, лесом, Лугом, лугом. Подрасти нам нужно тут, на носочках все идут - ходьба на носках, руки тянем вверх; Осторожно мы идем Ножки наши бережем ходьба на пятках, руки на поясе; А теперь шагаем, ноги поднимаем - ходьба с высоким подниманием колен; По тропинке, по дорожке Побежали наши ножки...- бег в колонне по одному; А когда устанут ножки, зашагаем по дорожке - ходьба, восстанавливая дыхание Упражнение на дыхание – «Улетел осенний листик» (Держим открытую ладонь, дуем на воображаемый лист.</p> | <p><i>Мы шагаем, мы шагаем И листочки собираем.</i> 1. <i>Я с листочками хожу, Всем листочки покажу...</i> И. п. – о. с. Попеременное поднимание прямых рук вверх-вниз (6 раз) 2. <i>Я с листочками пляшу и листочками машу..</i> . И. п. – ноги врозь, руки с листочками сверху. Покачивания в правую и левую сторону (браз) 3. <i>Я с листочками кружусь и гостям я поклонюсь</i> И. п. - то же, руки внизу Наклоны туловища вниз , руки с листочками в стороны. 6 раз. 4. <i>А теперь, мои друзья, За листочки спрячусь я...</i> И. п. : ноги слегка раставлены, руки с листочками внизу. 1-сесть, руки через стороны к лицу (спрятаться за листочки, 2-вернуться в и. п. (6 р.) 5. <i>Мы попрыгаем немножко, И походим по дорожке...</i> Прыжки в чередовании с ходьбой (2р.) <i>Хорошо в лесу осеннем.... Вдох глубокий, руки шире, Выдох, руки опустили.</i></p> | <p>Смотрите мостик на пути надо по нему пройти. 1. Ходьба по скамейке руки на поясе. Здесь так просто не пройти, кусты склонились на пути 2. Подлезание под дугу на четвереньках * 1. Ходьба по скамейке, с перешагиванием через кубики. А здесь ребята-кочки. Умеем прыгать через них мы ловко на носочках. 2 Прыжки через «кочки» (высота 5 см) ** 1. Подлезание под дугу на четвереньках 2 Прыжки через «кочки» (высота 5 см)</p> | <p><i>На полянке, на лесной.</i> <i>Все пришли сюда гурьбой.</i> <i>А теперь пришла пора</i> <i>Поиграть нам детвора</i> "У медведя во бору..."</p> | <p><i>А теперь, мои друзья, возвращаться нам пора.</i> <i>До свидания, добрый лес, Лес загадок и чудес!</i> Ходьба в колонну по одному.</p> |

| Задачи | Вводная часть | ОРУ без предметов | О.В.Д. | Подвижная игра | Заключительная часть |
|--|---|---|--|--|--|
| <p>Упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении и между предметами; в подлезании под препятствие (высота 50 см) не касаясь руками пола.</p> <p>Развивать мелкую и крупную моторику детей, умение двигаться по залу свободно, ориентироваться в пространстве.</p> <p>Воспитывать умение играть вместе, соблюдая правила игры; прививать интерес к занятиям физкультурой..</p> <p>Закрепить знания детей об овощах и фруктах, активизировать и пополнять лексический словарь по теме «Овощи и фрукты».</p> | <p>Инструктор: 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.</p> <p>Ребята, что еще дарит осень людям? Ответы детей.</p> <p>Верно, осень приносит урожай овощей, фруктов, грибов и поздних ягод.</p> <p>Сегодня я приглашаю вас на прогулку в осенний огород за урожаем!</p> <p>Внимание. за направляющим шагом марш.</p> <p>Ходьба обычная, ходьба на носках руки на пояс, ходьба на пятках руки в стороны; ходьба «змейкой» - между предметами; бег в колонне, ходьба, перестроение в три колонны.</p> | <p>1. «Собираем яблоки и груши» И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Поднять руки вперед, вверх, через стороны опустить вниз, вернуться в и.п. (6 раз).</p> <p>2. «Выросли морковь и свекла» И. п. — стойка ноги врозь, руки на пояс. 1- руки в стороны, 2- наклон вперед, коснуться пальцами рук пола; 3- выпрямиться, руки в стороны, 4- вернуться в и.п. (6 раз).</p> <p>3. «Складываем урожай в корзину». И. п. — стойка на коленях, руки на пояс. 1- поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону; 2- И.п. (по 3 р.)</p> <p>4. «Созрели большие тыквы». И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки за спиной. 1- присесть, обхватить колени руками. 2- подняться, и.п. (5р)</p> <p>5. «Корзина для урожая». И. п. — лежа на животе, руки прямые. 1- прогнуться, захватив руками голень, ноги слегка приподнять; 2- И.п. (5 раз).</p> <p>6. «Рады дети урожаю!» И. п. — ноги слегка расставлены, руки на пояс. Прыжки на двух ногах (ноги вместе — ноги врозь), ходьба- 2р</p> | <p>Молодцы ребята, собрали богатый урожай! Но в нашей корзине не хватает еще одного осеннего лакомства. Отгадайте какого!</p> <p><i>Круглый, круглый, Сладкий, сладкий, С полосатой кожей гладкой, А разрежешь – посмотри: Красный, красный Он внутри. (Арбуз).</i></p> <p>Правильно, арбуз похож на мяч!</p> <p>Сегодня мы с вами будем арбузы с бахчи собирать!</p> <p>1-*</p> <p>1. Прокатывание мяча двумя руками до ориентира.</p> <p>2. Ходьба по массажным коврикам</p> <p>**</p> <p>1. Прокатывание мяча двумя руками змейкой между предметами.</p> <p>2. Подлезание под шнур с мячом в руках.</p> | <p>"Непослушный горох"</p> <p>"Непослушный горох, раскатился ох-ох. Вы горошины бегите, домик свой скорей найдите!"</p> | <p>Пальчиковая гимнастика «На базар ходили мы»</p> <p>Соединение пальцев подушечками, начиная с мизинцев, по одной паре пальцев на каждую стихотворную строчку.</p> <p>На базар ходили мы - мизинцы Много груш там и хурмы, - безымянные Есть лимоны, апельсины - средние Дыни, сливы, мандарины, - указательные Но купили мы арбуз - большие Это самый вкусный груз!- все пальцы сжимаются и разжимаются.</p> |

Октябрь 1 неделя

тема: Наши друзья животные «Мы весёлые котятка»

| Задачи | Вводная часть | ОРУ с мягким мячом | О.В.Д. | Подвижная игра | Заключительная часть |
|---|--|----------------------------------|--|--|--|
| <p>Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Упражнять в равновесии, прыжках, подлезании, в прокатывании мяча перед собой. Развивать психофизические качества: быстроту выносливость, ловкость. Создать у детей радостное настроение. Воспитывать дружественные отношения со сверстниками.</p> | <p><i>Мы пришли в волшебный зал, Здесь кто –то клубочки разбросал. (вязанные мячики)</i> А кто любит играть с клубочками? (<i>котятка</i>) Колокольчик, позвони, всех в котятков преврати. «Вы сегодня не ребята, А весёлые котятка. Будем бегать и играть, Никому вас не догнать. Но сначала – прямо спинку, Начинаем мы разминку.</p> <p>Перестроение в колонну по одному. Ходьба обычная; на носках; на ладонях и коленях (как котятка), бег врассыпную, ходьба врассыпную, остановиться около «клубочков» - мячей</p> | <p>под песню «Улыбка»</p> | <p>«Очень любят наши кошки Поиграть с мячом немножко, Мячик весело толкают, На дорожке не теряют». 1 Прокатывание мяча «змейкой» между предметами. 2 Подлезание под верёвку с мячом в руках (не касаясь руками пола) *_** 1 Ходьба по верёвке боком. 2 Прыжки на двух ногах через бруски.</p> | <p>«Кошка и котятка». <i>«Кошка Мурка крепко спит, На котятков не глядит. Кошку Мурку не будите, За ней внимательно следите».</i> Дети бегают по залу в разных направлениях. Воспитатель: «Кошка глазки открывает И котятков догоняет». По сигналу воспитателя, дети бегут от кошки в свои домики.</p> | <p>Игра малой подвижности «Найдите Кошку Мурку».</p> <p>Инструктор: «Что такое, что случилось? Кошка снова испарилась. Вы ребята, помогите, Кошку нашу поищите». (Дети спокойно ходят по залу, ищут кошку, находят).</p> <p>Инструктор «Что такое, что случилось? Кошка Мурка возвратилась». Дети, посмотрите, как Кошка смотрит на вас. Она хочет сказать вам «спасибо». Вы молодцы, все дети ловкие, смелые и внимательные. Были мы котятка, а теперь мы с вами дружные ребята!</p> |

| Задачи | Вводная часть | О.Р.У. | О.В.Д. | Подвижная игра | Заключит. часть |
|---|--|--|--|--|---|
| <p>Учить выполнять движения в соответствии с текстом, действовать по сигналу. Упражнять детей в беге между предметами. Развивать Эмоциональность, выразительность движений. Закрепить знания о домашних животных.</p> | <p><i>Бабушка сегодня всех нас в гости ждёт. Хочет рассказать нам Кто же с ней живёт.</i> Зашагали наши ножки Дружно по дорожке. К бабушке Варварушке В гости на оладушки. <i>Ходьба в колонне.</i> На носочках мы пойдём <i>Ходьба на носках.</i> А потом на пятках Посмотрите все на нас как идут ребятки. <i>Ходьба на пятках.</i> Дальняя у нас дорога Пробежимся мы немного. <i>Бег «змейкой» между предметами.</i> По дорожке долго шли Вот и к бабушке пришли. <i>Ходьба в колонне по одному.</i></p> | <p>Кукла на руку «Бабушка – Варварушка» <i>Пришли ко мне в гости. Молодцы!</i> <i>Будьте гостями. А я познакомлю вас со своими друзьями. (Выносит петушка).</i> <i>Дети рассказывают стишок</i> Петушок, петушок, Золотой гребешок... Петушок рано встаёт и всех будит. А когда вы просыпаетесь, что делаете? Умываемся, одеваемся и делаем зарядку. <i>1 Руки чтоб тренировать</i> <i>Надо пальчики сжимать</i> И.п. ноги слегка расставить, руки вперёд. В: 1 – сжать кисть в кулак 2 разжать, пальцы в стороны. 6 раз. <i>2 Повернёмся улыбнёмся и на место мы вернёмся.</i> И.п. стоя ноги врозь, руки на поясе. В: 1- поворот вправо (влево) развести руки в стороны 2 – и.п. 6 раз. <i>3 Любим очень наклоняться</i> <i>Пальчиков своих касаться.</i> И.п. ноги врозь руки на поясе. В: 1 - наклон вперёд, коснуться пальцев ног, 2- и.п. <i>4 Быстро – быстро приседаем,</i> <i>Танцевать вас приглашаем.</i> И.п. ноги слегка расставить, руки на поясе В: 1- слегка присесть 2 – и.п. 6 раз. <i>5 Вот какие молодцы, Мы ребята – удалцы.</i> И.п. ноги вместе руки внизу. В: прыжки на месте в чередов. с ходьбой. <i>6 Нам всем нужно отдышаться,</i> <i>А потом крепко обняться.</i> И.п. то же. В: 1-2- руки в стороны – вдох 3- 4 - обнять себя за плечи – выдох. 4 – 5 раз.</p> | <p>Бабушка. А ещё у меня живёт козочка. Она очень любит капусту. <i>Дети выполняют пальчиковую гимнастику «Солим капусту»</i> Уши торчком Хвост крючком Весело лает, в дом не пускает. (Собака) Бабушка. Бобик у меня верный пёс. Он дом охраняет. Живёт на улице в конуре. Он очень любит играть. <i>Игра «Лохматый пёс»</i> Бабушка. А кто у меня ещё живёт, отгадайте. Мягкий круглый пяточок Гладкий розовый бочок, И в грязи немножко брюшко. Хрю – хрю – хрю Ведь это ... (Хрюшка) На лугу пасётся Вечером вернётся Замычит у ворот Молока нам принесёт. (Корова) А ещё у меня живёт Кошка Мурка.</p> | <p>Мышек ловит очень ловко. Мурка знает все уловки. «<i>Кошка и мыши</i>» (кошка спит, мыши идут на носочках) <i>Мышки шли, шли, шли,</i> <i>В гости к кошечке пришли.</i> <i>Кошка, кошка хватит спать,</i> <i>Мы пришли к тебе играть.</i> <i>Кошка, кошечка, вставай и нас мышек догоняй.</i></p> | <p>Бабушка. Молодцы ребятки, поиграли, повеселились. Познакомились с моими друзьями: петушком, козочкой, собачкой, кошечкой. А теперь вам пора в детский сад. <i>Зашагали наши ножки Дружно, ровно по дорожке. На носочках мы пройдем, а потом на пятках.</i> <i>Посмотрите все на нас как идут ребятки.</i> Ходьба, выполняющая движения в соответствии с текстом.</p> |

| Задачи | Вводная часть | О.Р.У. с обручем | О.В.Д. | Подвижная игра | Заключительная часть |
|--|--|---|---|---|---|
| <p>Упражнять в равновесии, прыжках из обруча в обруч. Учить пролезать в обруч с чехлом. Развивать внимание, быстроту, смелость, закрепить знание цветов.</p> | <p>Сегодня в гости к нам пришёл Мишутка и прикатил в подарок волшебные колёса. Давайте поиграем с этими колёсами, а Мишутка посидит и посмотрит. Ходьба в колонне по одному; на носках, руки в стороны; на пятках, руки на поясе; «муравьишки» - ходьба на четвереньках; бег в колонне по одному, ходьба , построение в круг.</p> | <p>1. Через обруч посмотрю - Куда делось солнышко И.п. ноги слегка расставить, обруч у плеч. 1- обруч вверх, посмотреть в него; 2 – и.п. бр. 2. С обручем мы повернёмся И на место мы вернёмся. И.п. ноги врозь, обруч у пояса 1 – поворот вправо (влево) поворачивая обруч 2 – и.п. бр. 3. «Положи – возьми» И.п. стоя в обруче, руки на поясе. 1 – присесть, взять обруч; 2 – выпрямиться 3 - присесть положить обруч 4 – и.п. 4. «Врозь – вместе» И.п. сидя в обруче, ноги согнуты в коленях, руки упор за обручем. 1 – развести ноги в стороны 2 – и.п. бр. 5. Мы по обручу пойдём И на место мы придём. И.п. стоя на обруче, обруч посередине стопы. 1-6 – обойти обруч вправо (влево) по 3р. 6. Мы попрыгаем немножко Вокруг нашего окошка. И.п. стоя ноги вместе, руки на поясе, обруч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг обруча, ходьба на месте. 2р.</p> | <p>1. Ходьба по скамейке. 2. Прыжки из обруча в обруч. *_** 1. Ходьба по скамейке, перешагивая через кубики 2. Пролезание в обруч с чехлом.</p> | <p>«Найди свой цвет» (обручами)</p> | <p>Мишутке очень понравилось, как вы занимались с обручами. Он даже не знал, что так можно играть. Он принёс вам угощение, похожее на волшебные колёса. Ходьба в колонне по одному.</p> |

Октябрь 4 неделя

тема: Кем быть «Лётчики»

| Задачи | Вводная часть | О.Р.У. | О.В.Д. | Подвижная игра | Заключительная часть |
|--|---|--|---|--------------------------|---|
| <p>Упражнять детей в равновесии, ползании, прыжках. Совершенствовать навыки выполнения упражнений; продолжать знакомить с профессиями.</p> | <p>Сегодня мы будем с вами лётчиками. Лётчики смелые и сильные. Перед полётом они обязательно проходят тренировку. Ходьба в колонне по одному, на носках, на внешней стороне стопы, бег враспынную, ходьба, построение в круг.</p> | <p>Проверим вашу готовность к полёту. 1 «Тренируем руки» И.п. стоя, ноги на ширине ступни, руки в стороны В: 1 – руки к плечам, кисть в кулак 2 – и.п. 6 раз. 2 «Тренируем ноги» И.п. стоя, руки на поясе. В: 1 – присесть ладони на пол 2 – и.п. 6 раз. 3 «Тренируем спину» И.п. сидя ноги врозь, руки на поясе В: 1 – наклон вперёд, коснуться руками носков ног 2 – и.п. 6р. 4 «Посмотрим по сторонам» И.п. сидя ноги вместе, руки на пояс. В: 1 – поворот вправо (влево) за рукой 2 – и.п. 6 раз. 5 «Вот мы какие ловкие лётчики!» И.п. стоя ноги вместе руки на поясе. В: прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой 2 – 3р. 6. Отдохнём! И.п. ноги слегка расставить, руки внизу. В: 1 – руки вверх – вдох; 2 – опустить руки вниз – выдох «ух» 5р</p> | <p>Продолжаем тренировку.</p> <p>1 Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики.</p> <p>2 Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками.</p> <p>*_*_*</p> <p>Начинаем полёты. (дети держат обруч у пояса, хватом сверху)</p> <p>1 Ходьба по наклонной доске, гимнастической скамейке.</p> <p>«Самолёт попал в воздушную яму»</p> <p>2 Прыжки на двух ногах из обруча в обруч</p> | <p>«Самолеты»</p> | <p>Сильными и смелыми лётчиками вы показали себя. Теперь вам пора отдохнуть. Спокойная ходьба в колонне по одному.</p> |

Ноябрь 1 неделя

тема: Поздняя осень. Животные России

«Весёлые медвежата»

| Задачи | Вводная часть | О.Р.У. | О.В.Д. | Подвижная игра | Заключительная часть |
|--|--|---|---|---|---|
| <p>Упражнять в ползании на четвереньках, в прыжках. Развивать ловкость, ориентировку в пространстве, координацию движений, творчество, физиологическое дыхание, умение регулировать мышечный тонус. Воспитывать устойчивый интерес к занятиям физкультуры, к здоровому образу жизни, целеустремленность.</p> | <p>Загадать загадку. <i>Летом ходит без дороги между сосен и берез, А зимой он спит в берлоге, от мороза пряча нос!</i> А вы хотите превратиться в веселых медвежат? 1-2-3! Абракадабра, бри! Теперь вы не ребята, а веселые медвежата. Мы веселые ребята Наше имя медвежата. Ходьба в колонне; Любим лазать, пролезать – ходьба на внешней стороне стопы; Любим прыгать и играть Прыжки с продвижением вперед; Мишки по лесу пошли По тропинке вдаль зашли. По тропинке вдаль шагают. Выше ноги поднимают – ходьба с высоким подниманием колен; Мишки быстро побежали. На малинный след напали – лёгкий бег в колонне по одному; Мишки шли, шли, шли, На полянку пришли. Все в колонки встали Разминаться стали</p> | <p>1 «Медвежата в чаще жили Головой своей крутили. Вот так, вот так, головой своей крутили» И.п. ноги слегка расставить, руки внизу. В: 1- поворот головы вправо (влево) 2 – и.п. 6 раз. 1 «Медвежата мёд искали Дружно дерево качали» И.п. ноги врозь, руки на поясе. В: 1 – наклон туловища вправо (влево) 2 – и.п. 6 раз. 3 «Ну – ка мишка повернись, Ну – ка мишка покажись» И.п. то же. В: 1 – поворот вправо (влево) с разведением рук 2 – и.п. 6 раз. 4 «Вперевалочку ходили и из речки воду пили. Вот так, вот так и из речки воду пили» И.п. то же. В: 1 - наклон вперед, коснуться пальцами пола 2 – и.п. 6 раз. 5 «Хлопай, мишка, топай мишка. Приседай со мной братишка». И.п. ноги слегка расставить, руки на пояс. В: 1 – присесть, хлопнуть в ладоши 2 – встать, и.п. 6 раз. 6 « А потом они плясали, выше лапы поднимали» И.п. ноги слегка расставить. В: прыжки на двух ногах на месте, в чередовании с ходьбой.</p> | <p>1 Ползание по скамейке на ладонях и коленях. 2 Прыжки через короткие шнуры. *_*_* 1 Ползание по наклонной доске на четвереньках. 2 Прыжки в высоту «Достань до предмета»</p> | <p>«Медведь» <i>Как – то мы в лесу гуляли и медведя увидели. Он под ёлкой сидит, притворился, будто спит. Мы вокруг него ходили Косолапого будили. Миша, мишенька, вставай! И скорей нас догоняй.</i></p> | <p>1-2-3! Абракадабра, бри! Теперь вы уже не медвежата, а ребята. А теперь детвора в группу вам идти пора. Спокойная ходьба в колонне по одному.</p> |

| Задачи | Вводная часть | О.Р.У. | Подвижная игра | Заключительная часть |
|--|---|--|---|--|
| <p>Систематизировать представления о семье, семейных и родственных отношениях; воспитывать добрые чувства и любовь к членам своей семьи. Развивать быстроту, ловкость, внимание.</p> | <p>Здравствуйте, ребята. Сегодня мы с вами пойдем в гости в одну интересную семью. <i>Идем по мостику - на носках руки в стороны;</i> <i>Под мостом – в полуприседе;</i> <i>На гору – ходьба, высоко поднимая колени</i> <i>С горы – бег, ходьба.</i> Вот и пришли, но нам нужно отгадать, кто же в этой семье живет. Излучает она свет, От улыбки ямочка... Никого дороже нет, Чем родная... Мамочка. Кто научит гвоздь забить, Даст машину порулить И подскажет, как быть смелым, Сильным, ловким и умелым? Все вы знаете, ребята, — Это наш любимый. Папа. <i>Всё хозяйство:</i> лебеда, Да хохлатка Рябушка, Но ватрушками всегда Нас накормит... Бабушка. Мочит в тёплом молоке Он кусочек хлебушка, Ходит с палочкой в руке Наш любимый... Дедушка. Без чего на белом свете Взрослым не прожить и детям? Кто поддержит вас, друзья? Ваша дружная. <i>Дети:</i> Семья.</p> | <p>Ой, ребята. Пока мы с вами шли, в этой семье что то произошло печальное. Они поссорились. <i>Инструктор:</i> А как вы думаете, что мы можем сделать? <i>Дети:</i> Надо семью помирить. Плохое настроение у нас в семье с утра, И потому в семье у нас не ладятся дела. <i>(голова опущена вниз, руки вдоль туловища, повороты вправо, влево)</i> У дедушки у нашего весь день болит спина, <i>(наклониться вперёд, руки за спину)</i> У бабушки, у старенькой кружится голова, <i>(круговые движения головой)</i> Папуля гвоздь хотел забить, по пальцу вдруг попал <i>(стучим кулачками друг о друга)</i> У мамы ужин подгорел, в семье у нас скандал <i>(смотрим на раскрытые ладони)</i> Давайте будем их мирить, семью свою нужно любить. Друг другу улыбнёмся и за руки возьмёмся <i>(взяться за руки и улыбнуться друг другу)</i> Дружно все обнимемся (положить руки на плечи соседа) и тогда помиримся!</p> | <p>А где живёт семья? <i>Дети:</i> В своём доме. Ребята, давайте построим этой семье новый домик. <i>Игра – эстафета «Построй дом» (из кубиков и мягким модулей)</i> <i>Инструктор:</i> Красивые у нас домики, большие всем места хватит.</p> | <p><i>Пальчиковая гимнастика «Дом»</i> <i>Ходьба в колонне по одному.</i></p> |

| Задачи | Вводная часть | О.Р.У. | О.В.Д. | Подвижная игра | Заключительная часть |
|--|--|--|--|--|--|
| <p>Закреплять у детей двигательные умения и навыки. Развивать у детей умение контролировать свои действия, подчинять их правилам и интересам команды. Закреплять и обогащать знания о животных Африки.</p> | <p>Сегодня на занятии я приглашаю вас совершить путешествие в жаркую Африку и посмотреть на её обитателей. <i>Африка, Африка, волшебная страна. Пойдём мы вместе в Африку и ты, и он, и я.</i> Ходьба в колонне по одному. <i>Чтобы в Африку прийти Джунгли надо всем пройти Ноги выше поднимаем, По траве густой шагаем.</i> Ходьба с высоким подниманием бедра. <i>Спинки мы свои согнём Под кустами проползём.</i> Ползание на четвереньках. <i>Впереди лежит змея. Она спит, шуметь нельзя! Через змею перешагнём Дальше в Африку пойдём.</i> Ходьба, перешагивая через шнур, положенный зигзагом <i>Впереди журчит ручей Бежим по камешкам скорей.</i> Бег, наступая на массажные коврики. Ходьба, построение в 3 колонны.</p> <p>Вот мы с вами добрались до Африки. Здесь обитает много необычных животных.</p> | <p>1 «Он высокий и пятнистый с длинной шеей. И питается он листьями с деревьев» Жираф. И.п. о.с. руки у плеч. В: 1 – руки вверх, подняться на носки 2 – и.п. 6 раз. 2 «У него большие уши. Он опустит хобот в лужу» Слон. И.п. ноги врозь, руки на поясе. В: 1 – наклон вперёд коснуться пальцами пола 2 – и.п. 6 раз. 3 «В Африке она живёт, кушает бананы» Обезьяна. И.п. то же. В: 1 – поворот вправо (влево) руки вперёд 2 – и.п. 6 р. 4 «Львёнок может приседать, Много, много раз подряд» И.п.о. с. руки внизу. В: 1 - присесть руки ладонками на пол 2 – и.п. 6 раз. 5 «Рано, рано тигр проснулся И спросонья потянулся» И.п. стоя на четвереньках. В: выгибание и прогибание спины. 6 «Кенгуру, кенгуру, любит прыгать поутру» Высокие прыжки на месте, в чередовании с ходьбой</p> | <p>Полоса препятствий (в джунглях) 1. Ходьба по следам. 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. 3. Прыжки в длину с места (переправа через речку с крокодилами) 4.Ходьба «змейкой» между кеглями.</p> <p>** Игровые упражнения. По реке плывет бревно, Ох, и злощее оно! Тем, кто в речку угодил, Нос откусит кто? (крокодил) 1. Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками. На земле лежит змея Она спит, будить нельзя. Осторожно мы шагаем, на змею не наступаем. 2. Ходьба перешагивая через канат, положенный зигзагом.</p> | <p>Высоко они растут, И с трудом их достают. Любят сильно обезьяны Эти желтые (Бананы)</p> <p>Игра – эстафета «Соберём бананы для обезьяны»</p> | <p>Возвращаться нам пора. В колонну быстро детвора</p> <p>Спокойная ходьба в колонне по одному.</p> |

Ноябрь 4 неделя

тема: Растения лесов и лугов «Деревья в лесу»

| Задачи | Вводная часть | О.Р.У. | О.В.Д. | Подвижная игра | Заключительная часть |
|--|--|--|---|---|---|
| <p>Учить детей прыгивать со скамейки мягко приземляясь на согнутые ноги, упражнять в ползании по скамейке на четвереньках и на животе. Закреплять знания о деревьях. Развивать внимание, быстроту реакции на сигнал.</p> | <p><i>Мы идём во лесок, Будь внимателен дружок</i> Ходьба в колонне по одному; <i>Мы по мостику пойдём На тот берег попадём</i> Ходьба по ребристой доске; <i>Через кочки мы шагаем Выше ноги поднимаем</i> Ходьба с высоким подниманием колен; <i>Будем медленно идти Дождь застигнет нас в пути</i> – бег в колонне по одному, ходьба построение в 3 колонны</p> | <p>Вот мы и в лесу. Здесь много разных деревьев. <i>1. «Вот дуб растёт, высокий и красивый. И смотрит он на нас игриво»</i> И.п. ноги слегка расставить, руки внизу. 1 -2 руки через стороны вверх, встать на носки 3-4 – и.п. бр. <i>2. «Вот ива наклонилась над водой»</i> И.п. стоя ноги врозь, руки на пояс. 1-наклон вперёд, коснуться пальцами пола 2 – и.п. бр. <i>3. «Справа ёлочка – слева берёзка на нас глядит»</i> И.п. то же. 1 – поворот вправо (влево) руки вперёд; 2 – и.п. по 3 р. <i>4. «Ветер дует, деревья качает, и листочки с них срывает»</i> И.п. ноги врозь, руки вверх. 1- наклон вправо (влево) 2 – и.п. <i>5. «А вот осинка тонкая, шумит как речка звонкая»</i> И.п. ноги вместе, руки на пояс. Прыжки на двух ногах, меняя положение ног врозь – вместе, в чередовании с ходьбой 2р. <i>6. «Сухие ветки рубит дровосек»</i> И.п. стоя ноги врозь, руки в замке внизу. 1- поднять руки вверх - вдох 2 – резко опустить и с наклоном вперёд - выдох «ух»</p> | <p>1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни 2. Спрыгивание с высоты. * 1. Ползание по наклонной доске и гимнастической скамейке на четвереньках. 2. Запрыгивание на мат. ** 1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни 2. Запрыгивание на мат.</p> | <p>«Найди своё дерево» (в зале разложены обручи с листочками клёна, дуба, рябины) Дети с листочками по сигналу разбегаются по залу. По команде «Найди своё дерево» - собираются у обруча с листочком такого же дерева, как у них в руках.)</p> | <p>Долго мы в лесу гуляли. Все деревья отыскали. А теперь пора настала возвращаться на домой До свиданья лес осенний... Мы сюда придём зимой. Спокойная ходьба в колонне по одному.</p> |

Декабрь 1 неделя.

тема: Животные севера

«Путешествие на Северный полюс»

| Задачи | Вводная часть | О.Р.У. | О.В.Д. | Подвижная игра | Заключит. часть |
|--|--|--|---|--|---|
| <p>Упражнять детей в ходьбе перешагивая через предметы, в ползании по скамейке на животе подтягиваясь руками, в ходьбе на ладонях и ступнях. Развивать быстроту реакции на сигнал.</p> | <p>Ребята, какое время года недавно наступило? (Зима) На нашей земле есть такое место, где круглый год зима – это Северный полюс Сегодня мы отправимся в путешествие на Северный полюс. <i>На дворе мороз и ветер Ну а мы идём на Север</i> – ходьба в колонне; <i>Руки выше поднимаем На носочках все шагаем</i> – ходьба на носках; <i>Теперь спину выпрямляем И на пяточках шагаем</i> - ходьба на пятках <i>Мы идём, идём вперёд, Очень удивляемся. Справа лёд и слева лёд, Где же он кончается?</i> - ходьба <i>Дуют ветры ледяные, горы снежные, крутые. Там о лете не слышали, там согреешься едва ли...</i> - бег в колонне по одному <i>Он не мал и не велик Этот снежный материк</i> - ходьба построение в круг.</p> | <p>“Немного согреемся”. 1. “Согреем руки”; - 10сек. Растирание ладоней друг о друга. 2. «Погреем плечи» И.п. ноги слегка расставить 1 - руки в стороны – вдох, 2- обнять себя за плечи – выдох. 6 р. 3. “Соберем хворост для костра” И.п. ноги врозь, руки на поясе 1 - наклоны вперед, пальцами рук коснуться пола 2 – и.п. 6 р. 4. “Погреемся у костра” И.п. ноги слегка расставить, руки внизу. 1 – присесть руки вытянуть вперед, 2 – и.п. 6 р. 5. «Холодно – жарко» И.п. сидя, обхватив колени руками. 1 – лечь на спину руки и ноги развести в стороны 2 – и.п. 6 р. 6. «Прыжки» “Немного попрыгаем, чтобы согреться”. И.п. ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на двух ногах, меняя положение ног врозь – вместе, в чередовании с ходьбой.</p> | <p>Ветер, снег и лёд, Не мечтай о теплоте. Кто же там живёт На холодной земле? <i>Словно царскую корону, Носит он свои рога. Ест лишайник, мох зелёный.</i> <i>Любит снежные луга.</i> (Северный олень) Ходьба, перешагивая через бруски, руки скрещены над головой <i>В холодной плавает воде отличный рыболов На льдине отдыхает, свершив большой улов. И отдыхать ему не лень, Рыбачил допоздна...</i> (Тюлень) Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками. <i>В белой шубе на рыбалку Белый медведь Не, спеша идет вразвалку.</i> Ходьба по прямой на ладонях и ступнях.</p> | <p>Эти птицы не летают, А живут, где льды не тают. Ни простуды, ни ангины Не пугаются пингвины. Пингвин – птица, которая мороза не боится. <i>«Пингины и тюлень»</i></p> | <p>Нам пора возвращаться. Мы поедем домой на оленьих упряжках? (инструктор надевает оленьи рога, дети становятся за ним «паровозиком ») <i>Звучит минус песни «Увезу тебя в тундру», композитор: М. Фрадкин</i></p> |

| Задачи | Вводная часть | О.Р.У. с султанчиками | О.В.Д. | Подвижная игра | Заключит. часть |
|--|---|---|---|--|--|
| <p>Учить пролезанию в тоннель, упражнять в прыжках; закреплять умение ползать по скамейке на животе.</p> <p>Развивать ловкость и быстроту.</p> | <p><i>Пришла Зима, кругом бело, Много снегу намело, Направо повернемся И по снегу мы пройдемся. На полянку, на лужок Тихо падает снежок, И летят снежинки, Белые пушинки.</i> – ходьба в колонне;</p> <p><i>Меж снежинок мы пойдем, Мы пойдем, мы пойдем, Не наступим, Не сомнем, не сомнем.</i> – ходьба на носках «змейкой»;</p> <p><i>По сугробам мы шагаем, ноги выше поднимаем</i> – ходьба с высоким подниманием колен;</p> <p><i>Чтоб в снегу не провалиться, Быстро-быстро мы помчимся</i> - легкий бег по залу;</p> <p><i>А теперь идем, по кругу, Улыбаемся друг другу</i> – ходьба перестроение в 3 колонны.</p> | <p><i>Дует, дует ветерок, и летит, летит снежок, Закружился, заблестел, над полянкой полетел</i></p> <p>1. И.п.: ноги на ширине ступни, султанчики в обеих руках внизу. 1 -поднять султанчики через стороны вверх, потрясти ими, 2 - опустить и.п. (бр).</p> <p>2. И.п.: ноги на ширине ступни, султанчики в обеих руках внизу. 1- повернуться вправо, потрясти султанчиками, 2- вернуться в и.п. То же влево по 3 раза.</p> <p>3 И.п.: ноги на ширине ступни, султанчики за спиной. 1- присесть, положить султанчики на пол; 2- встать, руки спрятать за спину; 3- присесть, взять султанчики , 4 выпрямиться и.п. 5р.</p> <p>4. И.п.: стоя на коленях, султанчики в руках вверх. 1 - сесть на пятки, положить султанчики сзади у носков; 2- вернуться в И.п.; бр.</p> <p>5. И.п.: сидя, ноги врозь, руки в стороны. 1- наклониться вперед, достать султанчиками до пальцев ног; 2- вернуться в и.п. бр.</p> <p>6. И.п.: ноги слегка расставлены, султанчики в обеих руках у груди. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой (2раза).</p> | <p>1. Под сугроб пролезем ловко, Пригодится нам сноровка - пролезание в тоннель, покрытый белой тканью;</p> <p>2. А теперь скорей за дело Будем прыгать мы умело – прыжки на двух ногах через 5 – 6 шнуров.</p> <p>*_ **</p> <p>1. Мостик скользкий Льдом покрыт И поэтому скользит. На животик мы ложимся, И вперед ползти стремимся – ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками;</p> <p>2. А теперь скорей за дело Будем прыгать мы умело – прыжки в длину с места до ориентира (расстояние от черты до ориентира 50см)</p> | <p><i>«Весёлые снегири»</i> (дети становятся в круг, перед каждым у ног по одному снежку. В центре водящий – «кошка» Дети – «снегири» прыгают через снежок в круг и обратно. «Кошка» старается их поймать)</p> | <p>Игра м/п «Снежинки и ветер»</p> <p><i>Снежинки, снежинки по ветру летят. Снежинки, снежинки на землю хотят</i> – лёгкий бег на носках в разных направлениях, руки в стороны.</p> <p><i>А ветер всё дует сильнее и сильнее. Снежинки кружатся быстрее и быстрее Ветер утих, стало тихо кругом. Снежинки слетелись в большой снежный ком</i> - дети приседают на корточки</p> |

| Задачи | Вводная часть | О.Р.У. | О.В.Д. | Подвижная игра | Заключительная часть |
|--|---|---|--|---------------------------------|--|
| <p>Упражнять детей в беге врассыпную с нахождением своего места в колонне, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках. Развивать внимание, быстроту реакции, ориентировку в пространстве.</p> | <p>Ходьба в колонне по одному, на носках, на пятках, дробным шагом, бег врассыпную с нахождением своего места в колонне, ходьба А мы шли, шли, шли, В град волшебный мы пришли. Там матрёшек увидали И играть мы с ними стали. Перестроение в 3 колонны.</p> | <p>1 «Матрёшки любят танцевать и тихонько напевать» И.п. ноги слегка расставить, руки внизу. В: 1 – развести руки в стороны, голову наклонить к плечу, сказать «ля- ля» 2 - и.п. 6 раз. 2 «Вот как мы качаемся, друг другу улыбаемся». И.п. ноги врозь руки на пояс. В: 1 – наклон туловища вправо (влево) 2 – и.п. по 3 раза. 3 «Танцевали, веселились, Потом все мы поклонились». И.п. ноги врозь, руки внизу В: 1 – наклон вперёд, руки отвести назад, голову не опускать 2 – и.п. 4 «Повернёмся, улыбнёмся И на место мы вернёмся» И.п. ноги врозь, руки на поясе. В: 1 – поворот вправо (влево) руки в стороны 2 – и.п. 6 раз. 5 «Вот как руки мы сгибаем К себе в гости приглашаем» И.п. ноги слегка расставить руки вперёд ладонями кверху. В: 1 – ладошки прижать к груди 2 – и.п. 6 раз. 6 «Прыгать хорошо умеем. Походить ещё успеем» И.п. ноги вместе руки внизу. В: прыжки на двух ногах на месте, ходьба 2 – 3 раза.</p> | <p>1 Ходьба на носках между кеглями. 2 Прыжки на двух ногах (ноги врозь – ноги вместе) продвигаясь вперёд *_ ** 1 Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, встать и пройти дальше. 2 Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него слева и справа.</p> | <p>«Найди себе пару»</p> | <p>С матрёшками мы попрощались, Дружьюми с ними мы остались. Уходим мы пока от вас, Вы не скучайте тут без нас.</p> <p>Ходьба в колонне помахать матрёшкам рукой.</p> |

Декабрь 4 неделя.

тема: Новый год

«В гости к ёлочке»

| Задачи | Вводная часть | О.Р.У. (с погремушками) | О.В.Д. | Подвижная игра | Заключительная часть |
|---|---|---|---|--|--|
| <p>Создавать у детей положительный эмоциональный настрой, совершенствовать двигательный опыт. Развивать физические качества: быстроту, ловкость, прививать интерес к физической культуре.</p> | <p><i>Веселится детвора Снег – снежок идёт с утра. Скоро праздник Новый год. Ёлка в гости нас зовёт.</i> Сегодня мы пойдём в гости к ёлке. <i>Чтобы нам не потеряться, нужно за руки держаться.</i> <i>Ходьба «змейкой» между предметами, держась за руки.</i> <i>По сугробам мы шагаем, выше ноги поднимаем.</i> <i>Ходьба, высоко поднимая колени.</i> <i>Холодно в лесу зимой Побежали все за мной.</i> <i>Бег «змейкой» между предметами</i> <i>По тропинке мы шагаем, руки наши согреваем.</i> <i>Ходьба с хлопками впереди.</i> <i>Вот полянка, вот и лес, вот и ёлка до небес.</i> <i>Построение в круг вокруг искусственной ёлки.</i></p> | <p><i>Мы сегодня принесли яркие игрушки. Игрушки – погремушки</i> <i>Сейчас мы ёлочке покажем, как с погремушками мы спляшем.</i></p> <p>Танец с погремушками.</p> | <p><i>"Будем ёлку украшать, будем шишки собирать..."</i> 1. Лазанье по гимнастической стенке. 2. Игровое упражнение "Успей взять шишку"</p> <p>* _ **</p> <p><i>А сейчас мы поиграем. Кто же ловкий мы узнаем?</i></p> <p>Эстафеты.</p> <p><i>1 «Кто больше соберёт снежков?»</i> <i>2 «Сбей колпак»</i> <i>3 «Ловкие пингвины» - прыжки из обруча в обруч.</i> <i>4 «Гонки лошадок»</i></p> | <p><i>Ёлка, ёлка не грусти.</i> На ребяток посмотри, Новый год все ожидают. Веселятся и играют.</p> <p>«Угадай, кто в сугробе?»</p> | <p><i>Вокруг ёлки водим, водим хоровод.</i> <i>Веселится, радуется весь лесной народ.</i> <i>Хоровод «Пляшут белки, пляшут зайцы...»</i></p> |

Январь 2 неделя.

тема: Играй – отдыхай

«Игрушки»

| Задачи | Вводная часть | О.Р.У. С игрушками. | О.В.Д. | Подвижная игра | Заключительная часть |
|---|--|---|---|---|--|
| <p>Учить детей отбивать мяч о пол одной рукой; формировать навык активного отталкивания двумя ногами при прыжках в длину с места, упражнять в ползании по скамейке. Содействовать укреплению костно – мышечного аппарата, развивать интерес к занятиям физической культурой</p> | <p>Посмотрите – кА друзья, Мы пришли сюда не зря. Здесь игрушки сидят, Ждут давно они ребят Друг за другом мы шагаем, игрушки мы изображаем. Мы как мышки идём Ходьба на носках, руки на поясе. А теперь как мишки Ходьба на внешней стороне стопы. Мы как петушки шагаем, ноги выше поднимаем. Ходьба с высоким подниманием колен. А теперь как зайчики мы вперёд поскачем. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. Мы как зайчики скакали, самолёт мы увидели Мы садимся в самолёт Отправляемся в полёт. Бег в колонне по одному, руки в стороны. На самолёте мы летели и к игрушкам прилетели. Ходьба в колонне, дети берут игрушки, постр. в 3 кол.</p> | <p>1. «Мы любим игрушки» И.п. ноги слегка расставить, игрушка впереди в вытянутых руках. В: 1 – согнуть руки, прижать игрушку к груди 2 – и. п. 2 «Покачаем игрушку на качелях» И.п. стоя ноги врозь, игрушка вверху. В: 1 – наклон вперёд, пронося игрушку между ногами – «ух!» 2 – и.п. 6 раз. 3 «Мы присядем глубоко и поднимем высоко» И.п. ноги слегка расставлены, игрушка у груди. В: 1 – глубоко присесть, игрушку посадить на пол 2 – встать игрушку поднять вверх. 4 «Спрячем – покажем» И.п. сидя ноги в группировке, игрушка под коленями. В: 1 – развести ноги и руки в стороны 2 – и.п. 6 раз. 5 «Покатаем игрушку на велосипеде» И.п. лежа на спине, игрушка на груди. В: поочередно сгибать и разгибать ноги. 6 «Научим игрушку прыгать» И.п. ноги слегка расставить руки на поясе, игрушка на полу. В: прыжки на двух ногах на месте, ходьба вокруг игрушки.</p> | <p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с игрушкой в руках. 2. Пролезание в обруч игрушкой. * 1 «Мишки» Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. 2 «Зайчики» Прыжки в длину с места ** 1 Ползание по наклонной доске вверх и вниз на четвереньках 2. Отбивание мяча о пол.</p> | <p>Игра - эстафета «Гонки лошадок»</p> | <p>Игра малой подвижности «Найди, где спрятался мышонок?»</p> |

Январь 3 неделя.

тема: Бытовая техника

| Задачи | Вводная часть | О.Р.У. | О.В.Д. | Подвижная игра | Заключительная часть |
|--|--|--|---|------------------------------------|--|
| <p>Упражнять в равновесии, развивать координацию движений в упражнениях с мячом. Закреплять знания о назначении бытовой техники.</p> | <p>Ребята каждый день нас окружают приборы и механизмы, которые помогают нам выполнять различные дела. Что помогает нам убирать квартиру? Стирать белье? Готовить вкусные полезные обеды? Инструктор: А что поможет быстро добираться в любую часть города? Дети: Автомобиль. Внимание приготовится к поездке на автомобиле. Направо! За направляющим шагом марш! Ходьба обычная, на носках руки вверх «узкая дорога», на пятках руки в стороны «широкая дорога», высоко поднимая колени «кочки», в полуприседе «над дорогой ветки», обычная ходьба, бег враспынную по всему залу, ходьба в колонне, Перестроение в 3 колонны. Бытовая техника помогает нам не только выполнять домашние дела, но и отдыхать.</p> | <p>Ритмическая гимнастика «Помогатор» (музыкальное сопровождение из мультфильма «Фиксики») Инструктор: Мы знаем, что долго смотреть телевизор и играть в компьютер вредно. Наши глаза устанут и заболят. Давайте сделаем разминку для глаз, чтобы этого не произошло. Зрительная гимнастика «У компьютера». Проводится стоя. Мы с компьютером играли. (Сидя, потереть ладонями лицо) Ох, глаза наши устали, (Слегка прикрыть глаза веками) Надо глазкам отдых дать, Будем быстро мы моргать. (Быстро моргать) Раз, два, три, четыре, пять, Будем быстро мы моргать. А теперь глаза закроем, (Выполнять упражнения в соответствии с указанием) Широко опять откроем. И ладошками глаза Мы закроем не спеша, Снова мы глаза откроем, На работу их настроим.</p> | <p>1. Ходьба по шнуру, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 2. Катание мячей друг другу из И.п. сидя ноги врозь. * 1. Ходьба по ребристой доске. 2. Перебрасывание мяча через верёвку двумя руками из – за головы. ** 1. Ходьба по шнуру, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 2. Перебрасывание мяча через верёвку двумя руками из – за головы</p> | <p>«Цветные автомобили»</p> | <p>Техника помогает человеку в работе и в отдыхе. А какой прибор помогает прибраться дома. <i>Только пыль его еда!</i> <i>Засосет к себе в живот, И на улицу вернет.</i> <i>Этот комнатный насос называют (пылесос).</i> Игра м/п. «Пылесос». (дети собирают пальцами ног, разбросанные по залу крышки от бутылок и относят в обруч) Спокойная ходьба в колонне по одному.</p> |

Январь 4 неделя.

тема: **Машины специального назначения»**

«Мы пожарные»

| Задачи | Вводная часть | О.Р.У. | О.В.Д. | Подвижная игра | Заключительная часть |
|---|--|--|--|--|--|
| <p>Учить детей бросать мяч друг другу двумя руками от груди. Упражнять в равновесии, подбрасывании и ловле мяча. Познакомить детей с профессией пожарный, развивать любознательность, внимание.</p> | <p>Дети вы знаете, что из – за неосторожного обращения с огнём может произойти пожар. В таких случаях необходимо быстро вызвать пожарных. У пожарных опасная работа, они спасают людей из огня. Пожарные должны быть смелыми, крепкими, выносливыми. Поэтому они постоянно занимаются спортом, проводят тренировки. Вот и мы сегодня будем тренироваться, чтобы стать хорошим пожарным. Ходьба в колонне по одному, на внешней стороне стопы, ходьба высоко поднимая колени, бег врассыпную с остановкой на сигнал, ходьба, построение в 3 колонны.</p> | <p>1 «Пожарные сильные» И.п. ноги слегка расставить, руки в стороны. В: 1 – руки к плечам, кисть в кулак 2 – и.п. 6 раз. 2 «Сматываем пожарные шланги» И.п. ноги врозь, руки внизу. В: 1 – наклон вперёд 2- 3 - выполнить вращение одной руки вокруг другой 4 – и.п. 6 раз. 3 «Проверим выдвижную лестницу» И.п. лёжа на спине руки внизу. В: 1- 2 поднять прямые ноги вверх 3 – 4 и.п. 5 раз. 4 «Качаем воду» И.п. сидя, ноги вместе, руки согнуты в локтях у груди. В: 1 – наклон вперёд, руки вперед – на выдохе «ш-ш-ш» 2 – и.п. вдох 5 «Тушим пожар» И.п. стоя ноги врозь, руки впереди кисти сцеплены в замок. В: 1 – поворот за руками вправо (влево) 2 – и.п. 6 раз. 6 «Пожар потушен» И.п. ноги вместе, руки внизу. В: прыжки на двух ногах с взмахами рук вперёд – назад. Повторить 2 раза в чередовании с ходьбой на месте.</p> | <p>1. Ходьба по гимнастической скамейке боком, удерживая равновесие; 2. Прыгают на 2 ногах через гимнастические палки; * 1 Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 2 Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. ** 1 Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой. 2 Перебрасывание мячей друг другу двумя руками от груди.</p> | <p>Спешит машина красная, Не выключая фар, На службу, на опасную, Спешит тушить пожар. «Автомобили» (под музыку пожарные машины «едут» врассыпную, как только музыка закончится, остановится положить руль, сцепить руки в замок, тушить пожар)</p> | <p>К машинам специального назначения относится ещё ... Полицейская машина Нам мигает синим глазом, И ее сирены звук Слышен далеко вокруг. И машина... Скорая помощь Спешит по дороге. Воят сирены - Сигналы тревоги. Успели, приехали, Вот этот дом. Встречайте машину С красным крестом. Спокойная ходьба в колонне по одному.</p> |

Февраль 1 неделя.

тема: Зимние забавы

| Задачи | Вводная часть | О.Р.У. «со снежком» | О.В.Д. | Подвижная игра | Заключительная часть |
|--|--|--|--|--|---|
| <p>Учить детей при метании сочетать замах с броском; упражнять в ползании и прыжках. Развивать меткость, быстроту, ловкость. Закрепление техники выполнения игрового массажа; систематизировать знания о зиме.</p> | <p><i>Мы шагаем, мы шагаем Кверху руки поднимаем В стороны их разведём Вниз опустим и пойдём Ходьба с выполнением движений для рук. Мы шагаем по сугробам По сугробам крутолобым Поднимай повыше ногу Проложи себе дорогу Ходьба, высоко поднимая колени. Мы на лыжах заскользим Имитация движений лыжника – ходьба широким шагом с широкими движениями рук. Друг за другом побежим Бег «змейкой» между предметами, ходьба, построение в 3 колонны</i></p> | <p>1 «Верх подбрось ты свой снежок И поймай его дружок. И.п. ноги слегка расставить руки с мячом перед собой. В: подбросить и поймать мяч 8 раз. 2 «Ты снежок всем покажи, вправо – влево поверни» И.п. ноги врозь, мяч в правой руке. В: 1 – поворот вправо (влево) отводя руку назад за спину 2 – и.п. 3 «Наклонимся со снежком и колени не согнём» И.п. ноги врозь, мяч в двух руках внизу. В: 1 – наклон вперёд, коснуться мячом пола, колени не сгибать 2 – и.п. 8 раз. 4 «Со снежком ты приседай Сели – встали не зевай» И.п. о.с. мяч в правой руке. В: 1 – присесть с прямой спиной переложить мяч в левую руку 2 – и.п. 5 «Выше ногу подними и снежок переложи» И.п. сидя ноги прямые мяч в правой руке. В: 1 –поднять правую (левую) ногу переложить мяч в другую руку 2 – и.п. 8 раз. 6 «А теперь скорей за дело, будем прыгать мы умело» И.п. о.с. мяч на полу. В: прыжки на одной ноге вокруг мяча; в чередовании с ходьбой на месте. 2 – раза. 7 Упр. на дыхание.</p> | <p>1 «Размахнись рукой бросок! Прямо в цель летит снежок» Метание в вертикальную цель с расстояния 1,5 м. 2 «По снежному валу» Ползание по скамейке на ладонях и коленях . * _ ** Зимние забавы 1 «Забрось снежок в ведро» 2 «Успей взять» 3 «Проехай на одной лыже»</p> | <p>«Зайцы и волк» <i>Зайцы скачут скок да скок. Да на беленький снежок. Притаятся, слушают ... Не идет ли волк</i></p> | <p>Не боимся мы простуды и себя мы бережём. Без массажа от простуды на прогулку не пойдём. Массаж лица для профилактики простудных заболеваний «Белый мельник» Белый, белый мельник сел на облака. Провести пальцами по лбу от середины к вискам. Из мешка посыпалась белая мука. Легко постучать пальцами по щекам Радуются дети, лепят колобка. Сжать пальцы в кулаки, возвышениями больших пальцев растереть крылья носа. Заплясали сани, лыжи и коньки. Раздвинув указательный и средний пальцы массировать точки перед и за ухом.</p> |

Февраль 2 неделя.

тема: Наши дома

«Зимовушка»

| Задачи | Вводная часть | О.Р.У. с гимнастической палкой | О.В.Д. | Подвижная игра | Заключительная часть |
|--|---|---|--|---|---|
| <p>Закреплять умение ходить и бегать врассыпную; упражнять в равновесии, ползании, прыжках. Воспитывать и поддерживать дружеские отношения, развивать творчество и фантазию.</p> | <p>Построение в шеренгу. Собрались как – то лесные звери, которые зимой в лесу не спят, на лесной поляне. А кто зимой в лесу не спит? Голодно им, холодно в зимнем лесу. Решили они не ссориться друг с другом, построить себе избушку – зимовушку. <i>Разошлись они по лесу и стали брёвнышки для избушки искать - ходьба в колонне по одному</i> <i>Идут они по лесу, пятками снег утаптывают – ходьба на пятках;</i> <i>Мышки бегут по тропинкам – ходьба быстрым семенящим шагом;</i> <i>Волки рыщут – ходьба широким шагом;</i> <i>Лисички разбрелись по лесу – творческая имитация, ходьба врассыпную;</i> <i>Спешат звери, торопятся – бег врассыпную; ходьба в колонне по одному</i> Построение в 3 колонны.</p> | <p>Нашли они каждый себе по брёвнышку и на поляне собрались. Стали избушку строить. 1 «Кладём стены» И.п. ноги слегка расставить, палка внизу. В: 1 – палку вперёд; 2 – вверх; 3 – вперёд; 4 – и.п. 6 раз. 2 «Кладём боковые стены» И.п. ноги врозь, палка внизу. В: 1 – поворот вправо (влево) палку вперёд 2 – и.п. 6 раз. 3 «На крышу брёвна поднимают» И.п. ноги слегка расставить, палка на груди. В: 1 – подняться на носки палку верх 2 – и.п. 6 раз 4 «Строим крыльцо» И.п. о.с. палка внизу. В: 1 - присесть с прямой спиной палку вперёд 2 – и.п. 6 раз. 5 «Равняем пол» И.п. о.с. палка на полу. В: катать палку правой затем левой ногой. 8р 6 «Дом готов, звери радуются» И.п. то же. В: прыжки на двух ногах вокруг палки; ходьба на месте 2 р. Убрали звери оставшийся мусор (дети относят палки на место) и пошли искать еду.</p> | <p>1 Ходьба на носках «змейкой» между кеглями. 2 Ползание по скамейке на ладонях и коленях. * 1 Ходьба, по гимнастической скамейке перешагивая через кубики. 2 Прыжки на двух ногах между кеглями. ** 1. Ползание по скамейке на ладонях и коленях, на середине переползти через брусок. 2 Прыжки на двух ногах между кеглями.</p> | <p><i>Много еды принесли звери. Наелись. Теперь можно и поиграть. «Перебежки»</i> <i>«Скучно, скучно так сидеть. Друг на друга всё глядеть. Не пора ли пробежаться и местами поменяться»</i></p> | <p>Игра малой подвижности «Найди зайку» Ходьба в колонне по одному.</p> |

Февраль 3 неделя.

тема: День защитника Отечества

«Защитники Отечества»

| Задачи | Вводная часть | О.Р.У. | О.В.Д. | Подвижная игра | Заключительная часть |
|---|--|---|---|--|--|
| Упражнять в метании прыжках, ползании на четвереньках. Развивать глазомер, внимание, ориентировку в пространстве. Закреплять знания о военных профессиях, воспитывать патриотические чувства. | <p>Построение в шеренгу. Беседа о дне защитника Отечества. Каких военных вы знаете? Все военные сильные, выносливые, внимательные. Вот и мы сегодня будем тренироваться, чтобы быть похожими на них.</p> <p><i>Ходьба в колонне по одному; на носках; на пятках; бег враспынную с остановкой по сигналу; ходьба в колонне, построение в 2 колонны.</i></p> | <p><i>Пусть салют цветёт зимой Для солдат Отечества Пусть царит над всей землёй Мир для человечества.</i></p> <p>Упражнения с флажками под песню «Салют» (М. Протасов; В. Степанов).</p> | <p><i>Чтобы сильным быть и ловким. Приступаем к тренировке.</i></p> <p>1 Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой с расстояния 2 м. 2 Прыжки в длину с места. *1 Ползание по наклонной доске на четвереньках. 2 Прыжки на правой (левой) ноге до ориентира. **</p> <p>Игра «Сапер» По залу разбросаны шары двух цветов-мины. Группа делится на две команды. Напротив каждой команды стоит корзина. По сигналу «Собрать мины» каждая команда собирает шары своего цвета .</p> <p>Игра «Сбей врага» Дети стоят а одной стороне зала. На другой стороне развлены кегли- «враги» в произвольном порядке. По команде «Бей врага!» дети мячами сбивают кегли. Игра заканчивается, когда все кегли будут сбиты.</p> | <p><i>А сейчас мы все пилоты. Начинаем мы полёты.</i></p> <p>«Самолёты»</p> | <p><i>Чтоб солдату не болеть, нужно многое уметь. Спортом нужно заниматься, Бегать прыгать, кувыркаться. А чтоб не кашлять, ни чихать. Себе надо помогать. Массаж.</i></p> <p>*Соединить ладони и потереть до нагрева. * Провести пальцами по лбу от середины к вискам. * Легко постучать пальцами по щекам * Сжав кулаки, возвышениями больших пальцев быстро растереть крылья носа. * Раздвинув указательный и средний пальцы, массировать точки перед ухом и за ухом.</p> |

Февраль 4 неделя

тема: «Будь осторожен. ОБЖ»

«Что нас делает здоровыми»

| Задачи | Вводная часть | О.Р.У. с гимнастической палкой | О.В.Д. | Подвижная игра | Заключительная часть |
|--|---|--|---|--|---|
| <p>Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. закреплять умение легко ходить и бегать. Упражнять в ползании, равновесии, развивать координацию движений в упражнениях с мячом. Стимулировать внимание учить быстро и точно реагировать на звуковые сигналы. Всесторонне развивать личность ребёнка, формировать физические, умственные, нравственные качества.</p> | <p>Построение в шеренгу. Дети, кто хочет быть здоровым? А какого человека можно назвать здоровым? (весёлого, подвижного, не болеющего). А мы будем с вами физкультурой заниматься и здоровья набираться. Упражнения в ходьбе и беге под песню «Спортивная ходьба»</p> | <p><i>Я открою вам секрет Лучше палки средства нет – Спину выпрямляет, Здоровья прибавляет.</i> 1 «Палку за плечи» И.п. стоя, ноги на ширине ступни, палка внизу. В: 1-палку вверх; 2-сгибая руки, палку назад на лопатки; 3-палку вверх; 4- и. п. (6 раз) 2 «Наклоны в стороны» И.п. – стоя, ноги врозь, палка на плечах. 1- наклон вправо. 2 - и.п. То же влево. (по 3 раза) 3 «Приседания» И.п. – стоя ноги на ширине ступни, палка внизу. В: 1-присесть, палку вперёд. 2-исходное положение. (6 раз) 4 «Наклоны вперёд» И.п. – сидя ноги врозь, палка на бедрах В: 1-наклон вперёд, палку вперёд 2 -и. п. 6 раз. 5 «Палка к коленям» И.п. лёжа на спине, палка в вытянутых руках за головой. В: 1 – согнуть ноги в коленях к животу, палку к коленям 2 – и.п. 6 «Прыжки» И.п. – стоя, ноги чуть расставлены, палка на полу. Прыжки ноги врозь – вместе, в чередовании с ходьбой вокруг палки повторить 2-3 раза.</p> | <p><i>Будем мы тренироваться, Будем силы набираться. Скользить по скамейке нам очень легко Раз, два подтянулся – и ты далеко.</i> 1 Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками. <i>Мячик любят все ребята. Весело нам с ним играть, Потому что мячик можно между кеглями катать</i> 2 Прокатывание мячей между предметами «змейкой» *_*_* 1 Ползание на четвереньках , прокатывая мяч впереди себя головой. 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.</p> | <p><i>Вот теперь вы крепыши, вы уже не малыши. Будем весело играть, витамишки собирать.</i> «Чья команда больше соберёт витаминов?» (шарики из сухого бассейна)</p> | <p><i>А теперь пора прощаться, Вам желаю закаляться, Не болеть и не хворать, физкультурника ми стать.</i> (угостить детей витаминами) Ходьба в колонне по одному.</p> |

| Задачи | Вводная часть | О.Р.У. без предметов | О.В.Д. | Подвижная игра | Заключительная часть |
|--|---|---|---|--|---|
| <p>Учить занимать правильное исходное положение при прыжках в длину с места. Упражнять в равновесии, ползании. Развивать быстроту реакции на сигнал, внимание.</p> | <p>Построение в шеренгу. Самомассаж «Добрый день» Добрый день глазки. Вы проснулись? – поглаживают глаза. (носик, ротик, ушки) Инструктор берёт игрушку «лисёнка» который потерялся и ищет маму. А где живут лисы? Поможем лисёнку найти маму? Мы длинной вереницей, идем искать лисицу. Ходьба обычным шагом. По кочкам, по кочкам идти нам нелегко. Ходьба по массажным коврикам Дружно мы шагаем, ноги выше поднимаем. Ходьба, высоко поднимая колени. А потом, а потом по тропинке бегом. Бег «змейкой» между предметами По тропинке пробежали, а потом и зашагали. Ходьба в колонне перестроение в 3 колонны</p> | <p>Чтоб по лесной чаще пробраться, надо нам друзья размяться 1 «Мы немного отдохнём Встанем глубоко вздохнём» И.п. ноги слегка расставить. В: 1-2 руки через стороны вверх – вдох 3 – 4 и.п. выдох 2 «Влево, вправо повернёмся» И.п. ноги врозь, руки на поясе В: 1 – поворот вправо (влево) руки вперёд 2 – и.п. 6 раз. 3 «Наклонимся и прогнёмся» И.п. то же. В: 1 – наклон вперёд, руки в стороны 2 – и.п. 6 раз. 4 «Будем дружно приседать свои ноги разминать» И.п. ноги слегка расставить руки на поясе. В: 1- присесть ладони на пол 2 – и.п. 6 раз. 5 «Ножки закаляются Всё выше поднимаются» И.п. лежа на спине руки вдоль туловища. В: 1- поднять правую (левую) ногу вверх 2 и.п. 6 «Руки вверх и руки вбок И на месте прыг да скок» Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой. 2 р.</p> | <p>Лес дремучий впереди надо нам его пройти Полоса препятствий (поточным способом). 1. Вот следочки впереди надо нам по ним пройти. Ходьба по дорожке из следов 2. Вот канава впереди как ее нам перейти Прыжки в длину с места 3. А вот мостик на пути надо по нему пройти Ходьба по скамейке руки на поясе 4. Лежат ветки на пути под ними надо проползти. Ползание под дугами с опорой на колени и ладони. ** Эстафеты. "Цветок для мамы" Из отдельных деталей собирают цветок. "Помогаем маме" (В двух корзинках лежат муляжи овощей и фруктов. Нужно выбрать один овощ и перенести его в поварешке в кастрюлю.) "Кто быстрее?" Нужно быстро смотать ленту, кто быстрее доберется до банта.</p> | <p>А теперь повеселимся, на полянке порезвимся. «Чья колонна быстрее построится?» 2 вариант. "Бусы для мамы" (игра с фитолабами)</p> | <p>Игра м/п «Найди лису» По тропинке мы гуляли, по полянке поскакали, подружились мы с лисой, а теперь пора домой. До свиданья, старый лес полный сказочных чудес. Ходьба по залу обычным шагом.</p> |

Март 2 неделя.

тема: Весна. Помогаем взрослым.

«К нам пришла весна»

| Задачи | Вводная часть | О.Р.У. без предметов | О.В.Д. | Подвижная игра | Заключительная часть |
|--|---|--|---|------------------------------------|---|
| <p>Учить сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры, закреплять умение прыгать на двух ногах, упражнять в метании. Закреплять знания детей о временах года, развивать внимание, логическое мышление, воспитывать бережное отношение к природе.</p> | <p>Как под наши ворота Подливалась вода Ой, весна, весна, весна Долгожданная пришла Ходьба в колонне по одному. Просыпается природа Улучшается погода Ходьба на носках Солнце светит целый день Кап-кап – кап звенит капель Ходьба парами Снег растаял там и тут Ручейки звенят, бегут Бег парами Как в один большой ручей собиралась вода, Собиралась вода, да под наши ворота. Ходьба в колонне по одному, перестроение в 3 звена.</p> | <p>1 Из далёких краёв возвращаются скворцы, Будут гнёзда скоро вить и появятся птенцы И.п. стоя, ноги слегка расставить, руки внизу. В: 1 – поднять руки в стороны 2 – и.п. 2 Ходят птички там и тут, Зёрнышки с земли клюют И.п. ноги врозь, руки на поясе. В: 1 – наклон вперёд коснуться пальцами пола 2 – и.п. 6 раз. 3 Лежебока кот проснулся И лениво потянулся И.п. стоя на четвереньках В: выгибание и прогибание спины 4 Солнца луч его коснулся Хитро котик оглянулся И.п. сидя скрестив ноги руки на поясе В: 1 поворот за рукой вправо (влево) 2 – и.п. 6 раз. 5 Греет солнышко нам ножки Загорают пусть немножко И.п. сидя ноги согнуты в коленях, руки упор сзади В: 1 – вытянуть ноги вперёд 2 – и.п. 6 р. 6 Дарит солнышко нам свет И свой ласковый привет И.п. ноги вместе, руки на поясе. В: прыжки на двух ногах меняя положение ног врозь – вместе. В чередовании с ходьбой. 2 р.</p> | <p>1 Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. * 1. Ходьба по верёвке прямо 2. Пролезание в обруч боком. ** 1 Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. (обручи расположены в шахматном порядке)</p> | <p>«Грачи и автомобиль»</p> | <p>Игровое упражнение «Гнездо» <i>А скворцы летают, ищут, где же гнёздышки им свить – ходьба враспынную со взмахом рук.</i> <i>А скворцы летают, ищут, где птенцы их будут жить – построение в круг.</i></p> <p>Как под наши ворота подливалась вода. Ой, весна, весна, весна долгожданная пришла. Ходьба по кругу держась за руки.</p> |

Март 3 неделя.

тема: Творческая мастерская. Культура

«Теремок»

| Задачи | Вводная часть | О.Р.У. | О.В.Д. | Подвижная игра | Заключительная часть |
|--|--|---|---|--|---|
| <p>Упражнять детей в ходьбе мелким и широким шагом; в ползании на ладонях и ступнях; в прыжках из обруча в обруч. Развивать творческое воображение, ловкость, быстроту, умение действовать по сигналу.</p> | <p><i>Стоит в поле теремок Он не низок, не высок Приглашаются все звери, чтоб отметить новоселье. Мы сейчас с вами превратимся в зверей и отправимся на новоселье. Ходьба в колонне по одному. Первой мышка бежит по тропинке - ходьба семенящим шагом. Лиса вышагивает важно – ходьба на носках, покачивая бедрами. Мышка косолапый идёт вперевалочку – ходьба вперевалочку. Серый волк широко шагает – ходьба широким шагом. Заяц и лягушка прыгают друг за другом – прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. Бегут звери, торопятся, боятся опоздать – бег в колонне. Выбежали из леса и пошли шагом – ходьба, построение врассыпную.</i></p> | <p><i>Подошли звери к теремку, полюбовались, решили поселиться в нём и отметить новоселье: веселиться плясать, в любимые игры поиграть. Ведь они стали такими дружными.</i></p> <p>Упражнения под песню «Настоящий друг»</p> | <p><i>Звери в тереме живут, работают, играют Свой терем охраняют. Мышка в норку пролезает, мышка крошки собирает</i></p> <p>1. Пролезание в обруч прямо. <i>Лиса по дорожке похаживает, свои наряды показывает</i></p> <p>2. ходьба по гимнастической скамейке. <i>За морковкой в огород скачет зайчик вперед.</i></p> <p>3. прыжки на двух ногах из обруча в обруч продвигаясь вперед.</p> <p>*-**Медведь решил научить всех ползать «по - медвежьи»</p> <p>Ползание по полу на ладонях и ступнях. <i>Заяц и лягушка предложили попрыгать по кочкам.</i></p> <p>Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. <i>Мышка и лисичка решили научить всех бегать тихо.</i></p> <p>Игровое задание « Пробеги тихо»</p> | <p><i>Поработали, устали, и скорей в кружок все встали. пришло время отдыхать в любимые игры играть</i></p> <p>Подвижная игра «Мы –веселые зверята»</p> <p>*</p> <p><i>А волк предложил поиграть в свою любимую игру «Ловишки»</i></p> | <p><i>Мы немного поиграли, кто в теремке живет узнали. Сядем в поезд голубой и отправимся домой.</i></p> <p>ходьба в колонне по одному иммитируя движения поезда.</p> |

Март 4 неделя.

тема: Природный и рукотворный мир «Разноцветные флажки»

| Задачи | Вводная часть | О.Р.У. (с флажками) | О.В.Д. | Подвижная игра | Заключительная часть |
|--|---|--|--|---------------------------------|--|
| <p>Учить детей сохранять равновесие при прыжках на одной ноге, в мягком приземлении при прыжках с высоты. . Развивать внимание, пространственную ориентировку, закреплять знание цветов.</p> | <p><i>Ходьба в колонне по одному, на пятках; ходьба и бег со сменой ведущего; ходьба в колонне, перестроение в 3 колонны.</i></p> | <p>1 «Флажки вверх» И.п. ноги слегка расставить, флажки внизу. В: 1 – сильный взмах флажками вверх 2 – и.п. 6 р. 2 «Флажки на пол» И.п. то же, флажки у груди. В: 1 – присесть флажки поставить палочками на пол 2 – и.п. 6 раз. 3 «Дотянись» И.п. сидя ноги врозь, флажки у груди. В: 1 – наклон вперед, поставить флажки у пяток 2 – и.п. 4 «Посмотри на флажок» И.п. сидя скрестив ноги, флажки у груди. В: 1 – поворот вправо (влево) отводя руку с флажком в сторону – назад 2 – и.п. 6 раз. 5 «Флажки к коленям» И.п. лёжа на спине флажки сверху В: 1 – 2 согнуть ноги в коленях к животу, флажки к коленям 2 – и.п. 6 «Попрыгаем и помашем» И.п. ноги слегка расставить, флажки внизу. В: прыжки на двух ногах на месте потряхивая флажками в чередовании с ходьбой. Повторить 2 – 3 раза.</p> | <p>1 Ходьба по следам. 2 Прыжки на правой (левой) ноге до ориентира. *_** 1 Ходьба по канату боком. 2 Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги.</p> | <p><i>«Найди свой цвет»</i></p> | <p><i>Игра малой подвижности «Найди флажок?» Ходьба в колонне по одному.</i></p> |

Апрель 1 неделя

тема: Растем здоровыми

«Я здоровье сберегу, сам себе я помогу»

| Задачи | Вводная часть | О.Р.У. с мячом | О.В.Д. | Подвижная игра | Заключительная часть |
|---|--|---|---|--|---|
| <p>Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами. Упражнять в равновесии и прыжках. Продолжать учить лазанию по гимнастической лестнице. Развивать у детей координацию движений, ловкость и быстроту реакции. Воспитывать желание заботиться о своём организме и его здоровье.</p> | <p>Построение в шеренгу. Сегодня мы поговорим о том, что нужно делать, чтобы быть здоровым. Всем известно, всем понятно Что здоровым быть приятно Только надо знать Как здоровым стать Мы шагаем друг за другом, прямо голову несём – ходьба обычная; По извилистой дорожке на носочках мы пройдем - ходьба на носках, руки на поясе между кеглями «змейкой»; А теперь идём на пятках - ходьба на пятках, руки за спиной; Высоко подняв колени, Все шагают как олени ходьба с высоким поднятием колен, руки на поясе; По извилистой дорожке Пробежимся мы немножко - бег «змейкой» между предметами; Ходьба, построение в 3 колонны</p> | <p>Приучай себя к порядку, Делай каждый день зарядку, Смейся веселей, будешь здоровей.</p> <p>Упражнения с мячом под музыку. (Л. Абелян. «Хомячок»)</p> | <p>Физкультурой занимайся, Чтоб здоровье сохранять, И от лени постарайся, Побыстрее убежать.</p> <p>1 Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине перешагнуть через кубик. 2 Прыжки на двух ногах через кубики.</p> <p>*_**</p> <p>1 Лазание по гимнастической стенке. 2 Прыжки в длину с места (фронтально)</p> | <p>«Воробышки и автомобиль»</p> | <p>Мы по кругу пойдём, ножки разминать начнём. Упражнение для профилактики плоскостопия «Елочка»: <i>Были бы у елочки ножки, побежала бы она по дорожке</i> (шагать на месте не отрывая носки от пола) <i>Застучала бы она каблучками,</i> (подниматься на носки) <i>Заплясала бы она вместе с нами.</i> (перекаты с пяток на носки)</p> |

Апрель 2 неделя

тема: Весна. День космонавтики

«Космонавтами мы будем»

| Задачи | Вводная часть | О.Р.У. с городками | О.В.Д. | Подвижная игра | Заключительная часть |
|---|---|---|--|---|--|
| <p>Учить детей правильному замаху при метании в горизонтальную и вертикальную цели, упражнять в ползании. Развивать глазомер, ловкость, быстроту реакции, координацию движений. Расширение кругозора в области космоса.</p> | <p>Построение в шеренгу. В далеком 1961 году в космос полетел первый человек. Как его звали? (Юрий Алексеевич Гагарин). Быть космонавтом не только почётно, но и очень трудно. <i>Чтоб ракетой управлять, Нужно смелым сильным стать. Слабых в космос не берут, Ведь полёт – нелёгкий труд!</i> <i>Будем мы тренироваться, Будем силы набираться.</i></p> <p>Ходьба в колонне по одному; на пятках; на внешней стороне стопы; ходьба и бег по кругу с изменением направления движения, ходьба в колонне, перестроение в 3 колонны.</p> | <p><i>Рано утром я проснусь, На зарядку становлюсь! Приседаю и скачу – Космонавтом стать хочу.</i></p> <p>1. «Подними плечи» И.п. ноги слегка расставить, руки с городками внизу. В: 1 – поднять плечи вверх 2 – и.п. бр.</p> <p>2 «Наклоны вперёд» И.п. ноги врозь, руки внизу. В: 1 – наклон вперёд руки в стороны, голову не опускать 2 – и.п. 6 раз.</p> <p>3 «Приседания» И.п. о.с. руки у груди. В: 1 – присесть, разводя колени руки вперёд 2 – и.п. 6 раз.</p> <p>4 «Повороты» И.п. ноги врозь руки у груди В: 1 – поворот вправо (влево) руки в стороны 2 – и.п.</p> <p>5 « На носок» И.п. о.с. руки внизу. В: 1 - правую руку с городком в сторону и правую ногу 2 – и. п. То же влево. 6 раз.</p> <p>6 «Прыжки» И.п. ноги вместе, руки на поясе городки на полу вертикально. В: прыжки на правой (левой) ноге вокруг городков. В чередовании с ходьбой на месте. 2р.</p> | <p><i>Предварительная подготовка прошла успешно.</i></p> <p><i>Начинается основная тренировка.</i></p> <p>1 Метание мешочков в горизонтальную цель.</p> <p>2 Ползание на коленях и ладонях, проползая под двумя дугами.</p> <p>*_**</p> <p>1 Метание мячей в вертикальную цель.</p> <p>2 Ползание по полу, животом вверх, опираясь на ладони и ступни.</p> | <p>«Космонавты»</p> <p>Ждут нас быстрые ракеты Для прогулок по планетам! На какую захотим – На такую полетим! Но в игре один секрет: опоздавшим места нет! (дети занимают места в обруче и под музыку , держа обруч у пояса, летают по залу)</p> | <p><i>Мы из полёта возвратились И на землю приземлились. Идёт весёлый наш отряд, И каждый встречи с нами рад!</i></p> <p>Ходьба в колонне по одному.</p> |

Апрель 3 неделя.

тема: Пернатые соседи и друзья

«Вышла курочка гулять»

| Задачи | Вводная часть | О.Р.У. | О.В.Д. | Подвижная игра | Заключительная часть |
|--|--|--|---|---|---|
| <p>Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную. Закреплять умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по повышенной опоре, упражнять в подлезании, и прыжках. Способствовать элементарному перевоплощению.</p> | <p>Построение в шеренгу. Загадать загадку. Желтые комочки Лёгкие, как вата Бегают за квочкой Кто это?... (цыплята) Сегодня на занятии вы будете цыплятами. <i>(дети приседают на корточки, закрывают глаза)</i> Здравствуй, ребятки, Жёлтые цыплятки - дети встают, потягиваются. Все проснулись, потянулись и отправляемся искать зёрнышки. Мы шагаем, мы шагаем, Прямо по дорожке, Ходьба обычная. Хорошенько поднимаем Выше наши ножки! Ходьба, высоко поднимая колени. По кочкам, по кочкам идти нам нелегко. Ходьба по массажным коврикам. Ну а если не устали, врассыпную побежали. Бег, построение врассыпную.</p> | <p>1 «Покажите мне свои крылышки» И.п. ноги слегка расставить, руки внизу. В: 1 – руки в стороны, пальцы врозь; 2 – и.п. 6 раз. 2 «Посмотрим по сторонам» И.п. то же, руки за спиной. В: 1 – поворот головы вправо (влево) 2 – и.п. 6 раз. 3 «Учимся разгрести землю» И.п. сидя, руки упор сзади. В: 1 – согнуть ноги в коленях, двигая ими по полу; 2 – и.п. 6 раз. 4 «Клюём зёрнышки» И.п. сидя ноги врозь, руки на поясе. В: 1 – наклон вперёд, постучать пальцами по полу 2 – и.п. 5 «Попрыгаем» И.п. ноги вместе, руки на поясе. В: прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой. 2 – 3 р. 6 Упражнение на дыхание «Петушок» И.п. ноги слегка расставить руки внизу. В: 1 – развести руки в стороны - вдох 2 – хлопать руками по бедрам и на выдохе произносить «ку-ка-ре-ку» 4 – 5 раз.</p> | <p>А теперь пойдём на пруд, где много червяков и сочная травка. (способ организации поточный) 1 «Идём по мостику» Ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе. 2 «Подлезаем под кустиками» Подлезание под дугами не касаясь руками пола. 2 «С камушка на камешек» Прыжки из обруча в обруч. *_ ** Чтобы зёрнышки найти, надо трудности пройти. 1 Ходьба, перешагивая через препятствия «кочки» 2 Ползание по скамейке на четвереньках.</p> | <p>Пришли цыплята на пруд и увидели утят. Стали с ними играть. «Танец маленьких утят» Утята и цыплята так резвились, что устали и легли на травку. Релаксация. 2 вариант ИГРА «Собери зёрнышки» (инструктор рассыпает жёлтые и зелёные шары.) 1-2-3, зёрна быстро собери! 2 команды. – одна собирает зелёные Другая – жёлтые шары.</p> | <p>Цыплята отдохнули и отправились домой. Ходьба в колонне по одному. 2 вариант Славно потрудились, цыплята – малыши, Растите большими, будьте крепыши! Ходьба в колонне по одному.</p> |

Апрель 4 неделя.

тема: Дорожная грамота

«Транспорт»

| Задачи | Вводная часть | О.Р.У. | О.В.Д. | Подвижная игра | Заключительная часть |
|--|---|---|--|--|--|
| <p>Совершенствовать навык равновесия во время ходьбы по гимнастической скамейке и во время спуска по наклонной доске. Закреплять умение ползать на четвереньках в туннеле, ходить переменным шагом, перешагивая через бруски. Развивать общую и пальчиковую моторику. Способствовать развитию чувства ритма, формировать умение двигаться в заданном темпе. Закреплять и обобщать знания детей о видах транспорта.</p> | <p>Сегодня мы пойдем на прогулку по городу. Стоп, ребята, светофор! Красный свет - дороги нет! А на какой сигнал светофора можно идти? Далее мы поедем на прогулку на автомобиле. Каждый из вас будет крепко держаться за руль, ловко управлять автомобилем. Ходьба детей друг за другом (дети берут обручи-рули) ходьба с остановкой на сигнал, ходьба с высоким подниманием колена. Бег друг за другом, обычная ходьба, Остановка. Проверим, как работает сигнал у автомобиля. Носиками сделайте вдох, скажите хором: «Би-и-и-и». Поехали на автомобиле дальше по трем дорожкам. <i>Перестроение из одной колонны в три.</i></p> | <p>А сейчас мы покажем что есть общего у всех видов транспорта, из чего состоят автомашины? Колеса. 1. И. п: ноги слегка расставлены, обруч впереди, ребром на полу. Вращение обруча пальцами правой и левой рукой (по 3 раза) Руль. 2. И. п: ноги врозь, обруч в вытянутых руках перед собой. Вращение обруча двумя вытянутыми руками вправо-влево, (по 4 р.) Кабины. 3. И.п: сидя на пятках, обруч в согнутых руках перед собой. Встать на колени, поворот в правую (левую) сторону. (по 3р.) Педали. 4. И.п: ноги слегка расставлены, обруч на полу. Шаг правой ноги в обруч, в и.п.; шаг левой ногой в обруч, в и.п. (по 4 раза каждой ногой). Устали сидеть в машине? Давайте разомнем ноги. Прыжки. 5. И.п: ноги вместе, обруч на полу. Прыжки в обруче на двух ногах в чередовании с ходьбой. (2 раза).</p> | <p>Инструктор: Сейчас мы с вами поставим свои машины в гараж, дальше поедем пассажирским транспортом, какой бывает пассажирский транспорт? (ответы детей). Сначала садитесь в автобус - он повезет вас по мосту. Спуститесь по мосту вниз, затем захотите в метро. Далее едите на трамвае по рельсам. 1. Ходьба по гимнастической скамейке. 2. Спуск по наклонной доске. 3. Ползание на четвереньках в туннеле. 4. Ходьба с перешагиванием через бруски.</p> | <p>Инструктор: А теперь садитесь обратно в автомобиль, держитесь крепко за руль и будьте внимательны. Игра «Красный, желтый, зеленый» На какой сигнал светофора едут машины? А что делаем на желтый цвет, на красный? (кружки из картона 3-х цветов) Дети враспынную двигаются по залу. Зеленый - двигаются, желтый - шаг на месте, заводят двигатель, красный - стоп. Дети ставят машины в гаражи.</p> | <p>А теперь расскажем, как едет машина, а вы помогайте мне. Би-би-би - гудит машина. Ритмично постукивают кулачком одной руки о кулачок другой. Тук-тук-тук - мотор стучит. Ритмично хлопают в ладоши. Едем-едем-едем-едем -Он так громко говорит. Шины трутся о дорогу: Шу-шу-шу -Они шуршат. Потирают ладони друг о друга. Быстро крутятся колеса: Та-та-та - Вперед спешат Ритмично вертят руками. вот и подошла к концу наша прогулка. Пора отправляться в группу.</p> |

Май 1 неделя

тема: «Моя Родина»

«Рыбки - озорницы»

| Задачи | Вводная часть | О.Р.У. | О.В.Д. | Подвижная игра | Заключительная часть |
|---|---|---|---|------------------------------|---|
| <p>Учить детей самоконтролю за положением тела при выполнении двигательных действий.</p> <p>Упражнять в равновесии, подлезании, прыжках в высоту с места.</p> <p>Развивать воображение, внимание, ловкость, гибкость, быстроту двигательной реакции.</p> <p>Воспитывать организованность, дружеское отношение друг к другу.</p> | <p>Построение в шеренгу.</p> <p>Сегодня мы с вами отправимся в подводное царство.</p> <p><i>Мы весёлым ручейком В гости в сказку попадём.</i></p> <p>Ходьба в колонне;</p> <p><i>Ручеёк звенит, журчит Быстро, весело бежит.</i></p> <p>Бег «змейкой» между предметами;</p> <p><i>Скачут капли – капитошки Поднимаем выше ножки.</i></p> <p>Ходьба с высоким подниманием колен.</p> <p><i>Вот уже течёт река, Широка и глубока</i></p> <p>Ходьба обычная;</p> <p><i>К морю подбирается Шире разливается</i></p> <p>Перестроение в 3 колонны.</p> | <p><i>Сейчас я палочкой взмахну В рыбок всех вас превращу.</i></p> <p>1 «Рыбки машут плавниками»</p> <p>И.п. ноги слегка расставить руки внизу. 1 – руки через стороны вперёд 2 – и.п. 6 раз.</p> <p>2 «Рыбки ныряют в глубину»</p> <p>И.п. ноги врозь, руки вверх.</p> <p>1 – наклон вперёд коснуться пальцами пола 2 – и.п. 6 раз.</p> <p>3 «Смотрят, не плывёт ли щука»</p> <p>И.п. сидя скрестив ноги руки на поясе 1 – поворот за рукой вправо (влево) 2 – и.п. 6 раз.</p> <p>4 «Рыбки качаются на волнах»</p> <p>И.п. лёжа на животе, руки вперёд. 1 – поднять руки и ноги вверх 2 – 3 – покачаться 4 – и.п. 5 раз</p> <p>5 «Рыбки прячутся за камешки»</p> <p>И.п. ноги слегка расставить, руки в стороны. 1 - глубоко присесть обнять колени руками, голову опустить 2 – и.п. 6 раз.</p> <p>6 «Рыбки резвятся в воде»</p> <p>И.п. о.с. руки на поясе.</p> <p>Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой. 2 – 3 раза.</p> | <p><i>Я через камешки плыву</i></p> <p>1 Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики.</p> <p><i>Под водорослями корм ищу</i></p> <p>2 Подлезание под дугу боком.</p> <p><i>Нашла я корм его ловлю</i></p> <p>3 Прыжки вверх с места «Достань до предмета»</p> <p>*</p> <p>1 Ходьба по гимнастической скамейке на середине присесть, встать и пройти дальше.</p> <p>2 Подлезание под дугу прямо.</p> <p>**</p> <p>1 Ходьба по гимнастической скамейке на середине присесть, Прыжки вверх с места "Достань до предмета"</p> | <p>«Рыбки и щука»</p> | <p>Игра м/п «Передай рыбку»</p> <p>Ходьба в колонне по одному.</p> |

Май 2 неделя

тема: Путешествие в страну загадок. «Маленькие жители планеты»

| Задачи | Вводная часть | О.Р.У. с цветами | О.В.Д. | Подвижная игра | Заключительная часть |
|--|---|---|--|---|---|
| <p>Учить бегу со сменой темпа движения. Закреплять навык ориентировки в пространстве, ползания и прыжков. Развивать ловкость, способность к двигательному творчеству, воображение. Закреплять знания о насекомых, воспитывать доброжелательное отношение к ним</p> | <p>Раз, два, три, четыре, пять С вами мы идём гулять. Ходьба в колонне; На носочках по тропинке Друг за другом мы пойдём Ходьба на носках, руки на поясе; Маленькие лужицы мы перешагнём. Ходьба, перешагивая через плоские круги; Мы шагаем, мы шагаем Ноги выше поднимаем Ходьба с высоким подниманием колен; Цветочную полянку мы вскоре увидели И по кругу друг за другом туда мы побежали. Бег в колонне со сменой темпа, ходьба враспынную, построение у цветов.</p> | <p>1 «Волшебные цветки распускают лепестки» И.п. о.с. руки с цветами внизу. 1- руки в стороны 2 – вверх 3 – в стороны 4 – и.п. 6 раз 2 «Ветерок чуть дышит, лепестки колышет» И.п. ноги врозь, руки вверх. 1 – наклон туловища вправо (влево) 2 – и.п. 6 раз. 3 «Наши дивные цветки, закрывают лепестки» И.п. ноги слегка расставить, руки внизу. 1 – присесть, руки вперёд, голову опустить 2 – и.п. 4 «Засыпают цветки, наклоняют стебельки» И.п. сидя ноги прямые руки вверх. 1 – наклон вперёд цветы опустить к носкам 2 – и.п. 6 р. 5 «Просыпаются цветки, тянут к солнцу лепестки» И.п. сидя на пятках, руки внизу 1 – встать на колени, руки вверх, потянуться 2 – и.п. 6 раз. 6 «Бабочки порхают, цветочки опыляют» И.п. о.с. руки на поясе, цветы но полу. Прыжки на двух ногах вокруг цветов, в чередовании с ходьбой. 2- 3 раза.</p> | <p>По тропинке побежали Насекомых увидели. «По бревну жучок ползёт 1 Ползание по скамейке на ладонях и коленях «Ловкие кузнечики прыгают у речки» 2 Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. (обручи в шахматном порядке) * «Муравей ползёт по травке, вдоль опушки, вдоль канавки» 1 Ползание на четвереньках между кеглями. «Зацепился паучок, паутинкой за сучок» 2 Лазание по гимнастической лестнице.</p> | <p>«Жуки» Под музыку дети бегают по залу руки в стороны – изображая жуков. С окончанием музыки ложатся на спину и машут руками и ногами</p> | <p>Танец червячков Ходьба в колонне по одному</p> |

2.6. РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ

- ▶ Разъяснять родителям (через оформление соответствующего раздела в «Уголке для родителей», на родительских собраниях, в личных беседах, рекомендуя соответствующую литературу) необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка.
- ▶ Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту; привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику (это лучше всего делать на личном примере или через совместную утреннюю зарядку); стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями (плавание, лыжи, коньки, фитнес), совместными подвижными играми, длительными прогулками в парк или лес; создание дома спортивного уголка; покупка ребенку спортивного инвентаря (мяч, скакалка, лыжи, коньки, велосипед, самокат и т.д.); совместное чтение литературы, посвященной спорту; просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.
- ▶ Информировать родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях детского сада в решении данных задач.
- ▶ Знакомить с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье и детском саду, демонстрирующим средства, формы и методы развития важных физических качеств, воспитания потребности в двигательной деятельности.
- ▶ Привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в детском саду (а также в городе, области).
- ▶

Формы работы с родителями

| Название | Задачи | Результат |
|-----------------------|--|--|
| Анкетирование | <ul style="list-style-type: none">- выявить роль семьи в физическом воспитании и оздоровлении детей;- систематизировать знания родителей в области физической культуры;- заинтересовать родителей к новым формам семейного досуга; | Помогает определить эффективность физкультурно-оздоровительной деятельности ДОУ и разработать стратегию дальнейшего взаимодействия всех участников образовательного процесса |
| Родительские собрания | <ul style="list-style-type: none">- ознакомить родителей с физкультурно-оздоровительной работой ДОУ;- воздействовать на родителей с целью привлечения к совместным занятиям. | <ul style="list-style-type: none">- расширяются представления о особенностях физического развития детей;- появляется интерес к физической культуре. |

| | | |
|--|--|---|
| <p>Изготовление наглядного материала и атрибутов для физкультурных занятий</p> | <ul style="list-style-type: none"> - привлекать родителей к совместному изготовлению атрибутов для ежедневных физкультурных занятий в группе и дома; - знакомить родителей с вариантами использования атрибутов для привлечения детей к занятиям физической культуры; - способствовать созданию в семье условий для реализации потребности детей в физической активности. | <ul style="list-style-type: none"> - родители узнают, какими атрибутами можно пополнить свой арсенал пособий для ежедневных физкультурных занятий и игр дома; - знакомятся со способами использования данного оборудования для повышения двигательной активности детей. |
| <p>Оформление фотовыставок Выставки совместных работ</p> | <ul style="list-style-type: none"> - повышать интерес детей к физической культуре и спорту; - воспитывать желание вести ЗОЖ; - воздействовать на родителей с целью привлечения к совместным занятиям спортом; - расширять представление родителей и детей о формах семейного досуга. | <ul style="list-style-type: none"> - способствует повышению интереса детей к физической культуре, выполнению физических упражнений; - дети знакомятся со спортивными увлечениями своих родственников. |
| <p>Дни и недели открытых дверей Конкурсы Совместные мероприятия</p> | <ul style="list-style-type: none"> - повысит у детей и их родителей интерес к физической культуре и спорту; - совершенствовать двигательные навыки - воспитывать физические и морально-ролевые качества; - закреплять у детей гигиенические навыки. | <p>Во время проведения совместных мероприятий царит атмосфера спортивного азарта, доброжелательности и эмоционального подъема. Дети, видя, как родители вместе с ними принимают участие в соревнованиях, начинают проявлять больший интерес к физической культуре, эмоционально отзываются на все задания, стремятся выполнять их как можно лучше, поскольку за ними наблюдают их родные.</p> |
| <p>Советы специалистов Консультации Совместные практикумы</p> | <ul style="list-style-type: none"> - рассказывать о значении физкультуры для человека; - повышать интерес к физической культуре; - воспитывать желание вести ЗОЖ; - формировать интерес к занятиям физкультурой | <p>Такие мероприятия вызывают у родителей желание заниматься спортом. В результате родители могут отвести своего ребёнка в спортивную секцию или кружок.</p> |

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1 Методическое обеспечение образовательной области «Физическое развитие»

| Автор-составитель | Наименование издания | Издательство | Год издания |
|-------------------------|--|---------------------|-------------|
| Логинова В.И. и др. | Детство. Программа развития и воспитания детей в детском саду | С-П.: Детство-Пресс | 2010 |
| Бабаева Т.И. и др. | Детство. Примерная образовательная программа дошкольного образования | С-П.: Детство-Пресс | 2014 |
| Бабаева Т.И. | Методические советы к программе «Детство» | С-П.: Детство-Пресс | 2005 |
| Бабаева Т.И. | План-программа | С-П.: Детство-Пресс | 2005 |
| Коллектив МБДОУ д/с № 7 | Целевая программа «Растем здоровыми | | 2011 |
| Пензулаева Л.И. | Оздоровительная гимнастика для детей 3 – 7 лет | Москва | 2001 |
| Глазырина Л.Д. | Физическая культура дошкольников | Москва | 2001 |
| Рунова М.А. | Двигательная активность ребенка в детском саду | М.: Мозаика-синтез | 2000 |
| Сучкова И.М. | Физическое развитие детей 2-7 лет. Тематическое планирование | Москва | 2011 |
| Тимошкина Н.А. | Методика использования русских народных игр в ДОУ | Москва | 2011 |
| Соколова Л.А. | Детские олимпийские игры. Занятия с детьми 2-7 лет | Волгоград | 2015 |
| Кучма И.И. | Олимпийские игры в ДОУ | Волгоград | 2011 |
| Иванова Е.В. | Проектная деятельность в детском саду. Спортивный проект | Волгоград | 2015 |
| Волошина Н.Л. | Играйте на здоровье | Аркти | 2004 |
| Асташина М.П. | Фольклорные физкультурные занятия и досуги с детьми 3-7 лет | Волгоград | 2012 |
| 4-5 лет | | | |
| Сучкова И.М. | Физическое развитие детей 2-7 лет. Тематическое планирование | Москва | 2011 |
| Пензулаева Л.И. | Оздоровительная гимнастика для детей 3 – 7 лет | Москва | 2001 |
| Останко Л.В. | 28 комплексов упражнений для укрепления здоровья малыша | Москва | 2010 |
| Соколова Л.А. | Детские олимпийские игры. Занятия с детьми 2-7 лет | Волгоград | 2015 |
| Асташина М.П. | Фольклорные физкультурные занятия и досуги с детьми 3-7 лет | Волгоград | 2012 |
| Картушина М.Ю. | Сценарии оздоровительных досугов для детей 4-5 лет | М.: ТЦ Сфера | 2004 |

3.2. Материально технические условия и средства реализации рабочей программы (развивающая предметно-пространственная среда).

Материально-технические условия ДОО обеспечивают высокий уровень физического развития. Детский сад оснащен в достаточном количестве мягким и жестким инвентарем, имеется необходимое физкультурное и игровое оборудование, технические средства, имеются: фотоаппарат, музыкальные центры, проектор, ноутбук.

Развивающая предметно-пространственная среда в ДОО содержательна, насыщена, трансформируема, полифункциональная, вариативная, доступная и безопасная. Насыщенность среды соответствует возрастным возможностям детей и содержанию программы. Для занятий физической культурой в ДОО функционирует спортивный зал и оборудована спортивная площадка. Зал оснащен всем необходимым инвентарем и оборудованием для физической активности детей.

| №п/п | Наименование | Размеры, масса | Кол-во |
|------|---|--|--------------------------|
| 1 | Гимнастическая стенка: деревянная | В-2700мм, Ш.пролета-800мм Диаметр рейки -30мм. Расстояние между рейками 220мм | 4 шт. |
| 2 | Мат гимнастический цветной (искусственная кожа) | 1000мм *1000мм*100мм | 4 шт. |
| 3 | Скамейка гимнастическая | Дл.-2500мм3000мм Ш.-240мм В.-300мм | 6 шт. |
| 4 | Доска с ребристой поверхностью Доска гладкая | Дл-1500мм. Ш-200мм, В-30мм | 2шт 6 шт. |
| 5 | Дуги: | В -600мм, 500мм, 400мм Ш-500мм | 5шт |
| 6 | Канат х/б Верёвочные лестницы | Дл-5м и 3 м диаметром 30мм | 2шт 2шт. |
| 7 | Фитболы | Диаметром 45 см Диаметром 50 см Диаметром 60см | 8шт. 10шт 15шт |
| 8 | Мяч баскетбольный | | 4 шт. |
| 9 | Мячи с шипами | | 8 шт. |
| 10 | Мячи: большие -средние -малые | Диаметр-200-250мм 100-120мм 60-80мм | 20шт. 25 шт. 40шт. |

| | | | |
|----|--|--------------------------|--------------------------------|
| 11 | Мешочки для метания | 100 - 200 гр. | 1 шт |
| 12 | Обручи: Малые Большие | Диаметр 55см 80 см | 25шт. 15 шт. |
| 13 | Палки гимнастические: Короткие длинные | 500мм 750мм | 20шт 40шт. |
| 14 | Скакалки | 1000-1200мм-1500мм | 40шт. |
| 15 | Шнур плетеный короткий | 750мм | 2шт. |
| 16 | Лыжи деревянные Санки Клюшки Шайбы | | 40 шт. 2шт. 4шт. 2шт. |
| 17 | Дартс | | 3шт |
| 18 | Конусы для разметки: Малые Большие | | 10шт 12шт. |
| 19 | Флажки | | 60 шт |
| 20 | Кегли Булавы | | 25шт. 10шт. |
| 21 | Секундомер Свисток судейский | | 1шт 1шт. |
| 22 | Ракетки для бадминтона, воланы | | 15шт 20 шт. |
| 23 | Коврики для профилактики плоскостопия Тренажёры для профилактики плоскостопия | | 8 шт. 15шт. |
| 24 | Детские тренажеры: Велотренажёр «Гребля» «Для ходьбы» | | 1шт. 1шт. 1шт. |
| 25 | Погремушки, султанчики, платочки, ленты. | | по 20 ш 1шт. |
| 26 | Подборка атрибутов и пособий для развлечений | По теме досуга | |
| 27 | Элементы костюмов для подвижных игр (маски, нагрудные картинки,) | | по теме игр |
| 28 | Авторские пособия и атрибуты | | |

Приложение 1

Модель двигательного режима в средней группе

| № | Виды деятельности | Особенности организаций |
|--|--|--|
| 1. Физкультурно – оздоровительные занятия | | |
| 1.1 | Утренняя гимнастика а) игра; б) спортивные упражнения | 6 - 8 минут 3 - минуты 5 - минут |
| 1.2 | Двигательная разминка между ООД | 5 - 7 минут |
| 1.3 | Физкультминутка | На одной ООД 3 - 4 минуты |
| 1.4 | Подвижная игра и физические упражнения на прогулке | 20 минут |
| 1.5 | Оздоровительный бег | 4 минуты |
| 1.6 | Индивидуальная работа по развитию движений | 6 - 8 минут |
| 1.7 | Прогулки – походы в лес | - |
| 1.8 | Гимнастика после дневного сна в сочетании с контрастными ваннами | 5 минут |
| 1.9 | Массаж стоп | 2 минуты |
| 1.10 | Корректирующая гимнастика | - |
| 1.11 | Логоритмическая гимнастика | - |
| 2. Организованная деятельность | | |
| 2.1 | Музыка | 20 минут |
| 2.2 | Физическая культура | 25 минут |
| 3. Самостоятельная двигательная деятельность | | Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей |
| 4. Физкультурно – массовые мероприятия | | |
| 4.1 | Неделя здоровья | 2 – 3 раза в год |
| 4.2 | Физкультурный досуг | 1 раз в месяц |
| 4.3 | Физкультурный праздник | 1 раз в квартал |
| 4.4 | Игры – соревнования | 2 раза в год |
| 4.5 | Спартакиады | - |

5. Совместно – организационная работа ДООУ и семьи

| | | |
|-----|--|--|
| 5.1 | Домашние задания | По желанию родителей |
| 5.2 | Участие в физкультурно – оздоровительных массовых мероприятиях | Во время подготовки физкультурных досугов, праздников, недель здоровья |

(ООД – организованная образовательная деятельность)