

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Курагинский детский сад №7 «Рябинка»
комбинированного вида

ПРИНЯТО:
на Совете педагогов МБДОУ
Курагинский детский сад №7
«Рябинка»
Протокол № 1
от «18» 08 2017 г.



Рабочая программа

на 2017 - 2018 учебный год

Образовательная область «Физическое развитие»

для детей дошкольного возраста (3 - 7 лет)

Составитель:

Воспитатель по физической культуре

Гудкова Наталья Сергеевна

201__ г.

Содержание рабочей программы

1. Пояснительная записка.....
2. Перечень основных видов организованной деятельности.....
3. Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области «Физическое развитие».....
 - 3.1. Перспективное планирование по ЗОЖ.....
4. Средняя группа (4-5 лет).....
 - 4.1. Комплексно-тематическое планирование НОД в спортзале.....
 - 4.2. Комплексно-тематическое планирование НОД на воздухе.....
 - 4.3. Перспективные планы взаимодействия с воспитателем.....
5. Старшая группа (5-6 лет).....
 - 5.1. Комплексно-тематическое планирование НОД в спортзале.....
 - 5.2. Комплексно-тематическое планирование НОД на воздухе.....
 - 5.3. Перспективные планы взаимодействия с воспитателем.....
6. Подготовительная к школе группа (6-7 лет).....
 - 6.1. Комплексно-тематическое планирование НОД в спортзале.....
 - 6.2. Комплексно-тематическое планирование НОД на воздухе.....
 - 6.3. Перспективные планы взаимодействия с воспитателем.....
7. Планируемые результаты освоения детьми программы.....
8. Мониторинг достижений детьми планируемых результатов освоения программы.....
9. Библиография.....

1. Пояснительная записка.

Содержание образовательного процесса, выстроено в соответствии с образовательной программой МБДОУ Курагинский детский сад №7 «Рябинка» комбинированного вида. Она соответствует Закону РФ «Об образовании в РФ», «Типовому положению о дошкольном образовательном учреждении», «Образовательной программе ДОУ», а так же Федеральному государственному образовательному стандарту (ФГОС) к структуре образовательных программ дошкольного образования и условиям реализации.

Программа комплексная, реализует идею объединения усилий родителей и педагогов для успешного решения оздоровительных и воспитательно-образовательных задач по физкультурно-оздоровительному направлению развития ребенка.

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; строиться с учетом принципа интеграции, что позволяет 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.

Программа содержит определенный подбор игр и физических упражнений для детей 4 — 7 лет, который может быть реализован в разных формах и видах двигательной деятельности в детском саду и дома.

Цель программы: создать условия для потребности детей в двигательной активности, сформировать основы здорового образа жизни, направленные на укрепление здоровья.

Задачи:

1. Охрана и укрепление здоровья детей.
2. Формирование у детей жизненно необходимых двигательных навыков в соответствии с индивидуальными способностями.
3. Создание условий для реализации двигательной активности.
4. Воспитание потребностей в здоровом образе жизни.
5. Обеспечение физического и психического благополучия.

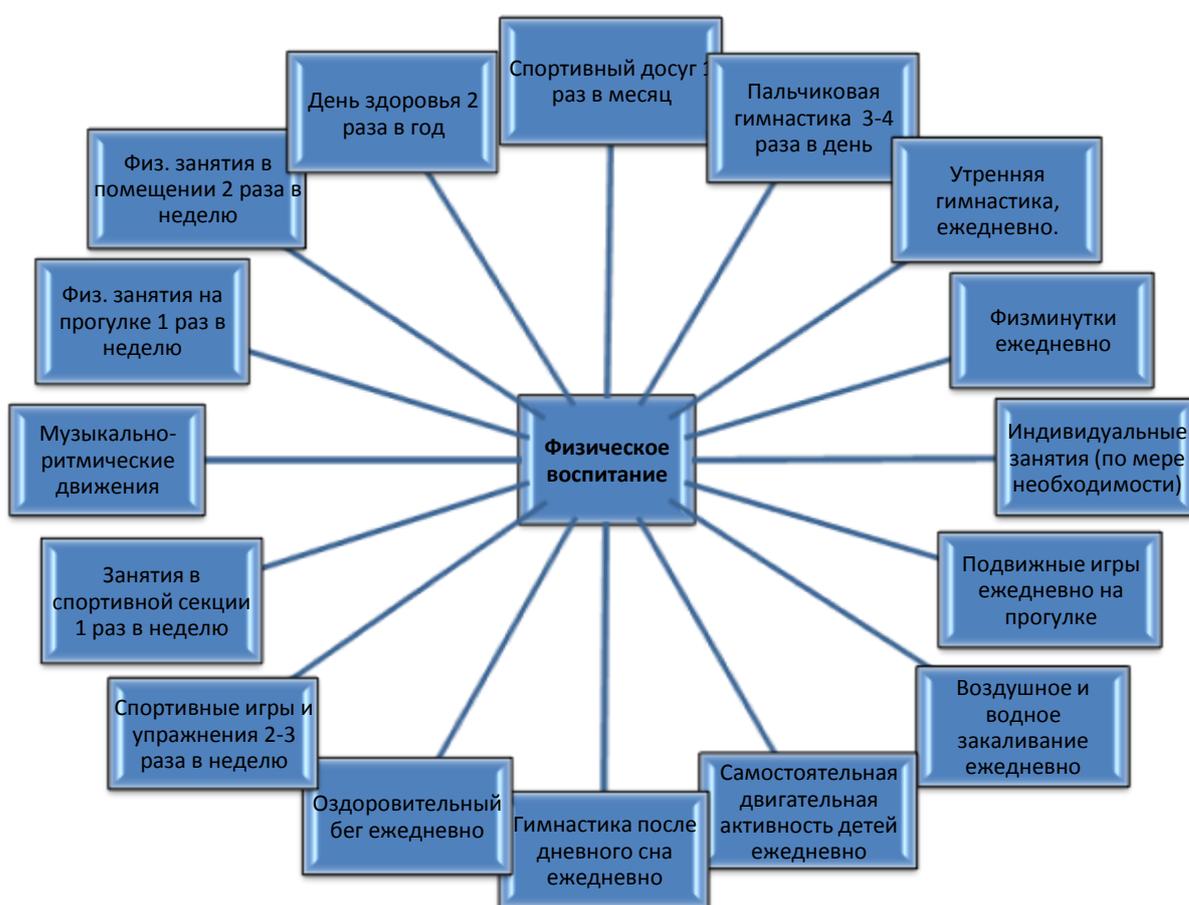
Приоритетным направлением деятельности МБДОУ Курагинский детский сад №7 «Рябинка» является **физкультурно-оздоровительное**. Данная работа проводится с использованием принципов здоровьесберегающей педагогики. Это означает, что действия

педагогического коллектива направлены на формирование такой образовательной системы, которая основывается:

- на разумном приоритете ценностей здоровья и здорового образа жизни при организации воспитательно-образовательной работы с воспитанниками и их семьями;
- создание развивающей среды со здоровьесберегающими функциями (благодаря сотрудничеству педагогов, медика, родителей);
- формирование здоровьесберегающего пространства семьи и детского сада.

Разработана следующая модель образовательного процесса:

Система работы по направлению программы «Физическое здоровье»



2. Перечень основных видов организованной деятельности.

В режимах дня сбалансировано время, отведенное на: занятия, сон, питание, игры, прогулку, закаливающие и культурно-гигиенические процедуры, индивидуальную работу.

В теплый период года утренний приём осуществляется на улице, в зимний период длительность времени утреннего приёма на свежем воздухе сокращается в зависимости от температуры воздуха, при этом увеличивается время для самостоятельной и игровой деятельности детей.

Утренняя гимнастика в младших группах проводится в групповом помещении, в остальных группах по графику в спортивном и музыкальном залах. В тёплое время года утренняя гимнастика проводится на улице, без использования спортивного оборудования.

- в течение всего дня дети находятся под наблюдением педагогов, заботящихся о максимальной интенсификации и оптимизации двигательного режима;
- обеспечиваются такие гигиенические условия для физического развития, как правильный режим дня, полноценное питание, достаточное пребывание на свежем воздухе, закаливающие мероприятия, на основе чего формируются гигиенические навыки;
- создание возможностей для интеграции физического воспитания с основными линиями детского развития (умственным, социально-нравственным, художественно-эстетическим и др.)

Во всех возрастных группах непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию детей организуется 2 раза в неделю в помещении, 1 раз в неделю планируется обучение спортивным играм и упражнениям на открытом воздухе.

С детьми средней группы ведётся дополнительная деятельность по долгосрочному педагогическому проекту «Театр движений» 2 раза в неделю во второй половине дня.

Один раз в месяц организуются физкультурные досуги длительностью:

- первая младшая группа – 10-15 минут;
- вторая младшая, средняя группы – 20 минут;
- старшие группы – 30-40 минут;
- подготовительные группы – 40 минут.

Два раза в год (летом и зимой) проводятся физкультурные праздники на воздухе (если позволяют погодные условия) длительностью:

- средняя группа – до 45 минут;
- старшие и подготовительные группы – до 1 часа.

Ежедневно во всех возрастных группах проводится утренняя гимнастика длительностью в первой младшей группе — 5 мин., во второй младшей — 5-6 мин., в средней — 6-8 мин., старших — 8-10 мин., подготовительных — 10-12 мин., а так же разминка после сна. В первой младшей группе утреннюю гимнастику начинают проводить по мере адаптации детей к детскому саду.

С дошкольниками реализуются закаливающие мероприятия:

- широкая аэрация помещений,
- правильно организованная прогулка,
- физические упражнения, проводимые в легкой спортивной одежде в помещении (дети, начиная с 4-х лет, занимаются в помещении босиком, с голым торсом) и на открытом воздухе,
- полоскание рта прохладной кипяченой водой (дети 4-7 лет).

Прогулка во всех возрастных группах организуется 2 раза в день: в первую половину дня – до обеда и во вторую половину дня – после дневного сна (летний период), или перед уходом детей домой (осенне-весенний период). Во время прогулки с детьми организуются игры разной подвижности и физические упражнения, наблюдения, труд. Для прохладной погоды подбираются игры большей подвижности, в которых одновременно двигаются все дети. В жару – спокойные и малоподвижные игры. При выборе игры учитывается предыдущая и последующая деятельность дошкольников. Ежедневная продолжительность прогулки детей составляет не менее 4 – 4,5 часов. При температуре воздуха ниже минус 15°C и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается. Прогулка не проводится при температуре воздуха ниже минус 15°C и скорости ветра более 15 м/с для детей до 4 лет, а для детей 5-7 лет при температуре воздуха ниже минус 20°C и скорости ветра более 15 м/с.

Вся работа по физическому воспитанию проводится с учетом состояния здоровья детей и осуществляется воспитателем при регулярном контроле со стороны медицинского работника и заместителя заведующей по учебной части.

Один раз в неделю организуется индивидуальная работа с ребенком инвалидом (умеренная умственная отсталость и НОДА) по индивидуальной программе развития с учетом особенностей развития данной категории детей.

Сетка занятий, режим дня корректируются ежегодно и зависят от того, какие группы сформированы - комбинированной или компенсирующей направленности (по результатам районной ПМПК).

График работы воспитателя по физическому развитию на 201_ - 201_ учебный год					
Дни недели	понедельник	вторник	среда	четверг	Пятница
Время работы	8.00 - 14.00	8.00 - 14.00	8.00 - 17.00	8.00 - 14.00	8.00 - 17.00
Утренняя гимнастика	8.00-8.08 ср.гр. №3 8.10-8.20 ст.гр. №4 8.20-8.30 ст.гр. №5 8.30-8.40 пдг.гр.№6	8.00-8.08 ср. гр. №3 8.10-8.20 ст.гр. №4 8.20-8.30 ст.гр. №5 8.30-8.40 пдг.гр. №6	8.00-8.08 ср.гр. №3 8.10-8.20 ст.гр. №4 8.20-8.30 ст.гр. №5 8.30-8.40 пдг.гр. №6	8.00-8.08 ср.гр. №3 8.10-8.20 ст.гр. №4 8.20-8.30 ст.гр. №5 8.30-8.40 пдг.гр. №6	8.00-8.08 ср.гр. №3 8.10-8.20 ст.гр. №4 8.20-8.30 ст.гр. №5 8.30-8.40 пдг.гр. №6
Подготовка к занятию	8.45 - 9.00	8.45 - 09.25	8.45 - 9.30 15.30 - 15.40	8.45 - 9.15	8.45 - 9.00 15.30 - 15.40
Физкультура	9.00-9.20 ср.№3 (1) 9.30-9.50 ср.№3(2) <u>спортзал</u> 10.20-10.50-подг.№6 <u>муз.зал</u>	9.25 - 9.40 мл.гр. №2 <u>спортзал</u> 10.10 - 10.35 ст.гр. №4 <u>спортзал</u>	10.20-10.50 пдг. гр.№6 <u>муз. зал</u> 15.40-16.10 гр. №5 <u>муз. зал</u>	9.25 - 9.40 мл.гр. №2 <u>спортзал</u>	9.00-9.20 ср.гр.№3 9.35-10.00 ст.гр.№4 10.20-10.45 см.гр.№5 <u>муз. зал</u>
Физкультура на улице	12.00-12.30 пдг.гр.№5	10.40 – 11.05 ст.гр.№5	11.00 – 11.20 ср.гр.№3	11.00 - 11.25 ст. №4	12.00 - 12.30 пдг.№6
Индивидуальная работа	11.00-11.25 ст.гр.№4	11.10 – 11.30 ср.гр.№3	9.40 - 10.10 пдг.гр.№5	10.20 – 10.45 ст.гр.№5	11.00-11.30 пдг.гр.№6
Индивидуальная работа с детьми инвалидами	11.30-11.55 ст.гр. №4	_____	_____	_____	_____
Совместная деятельность по пед. проекту	_____	_____	16.20 – 16.50 <u>муз. зал.</u>	_____	15.40 - 16.10 <u>муз. зал</u>
Работа с док-ей	12.40 - 13.30 ст.гр.№4	11.40 - 13.00 ср.гр. №3	11.30 - 14.30 пдг.гр.№6	11.30-13.00 см.гр. №5	12.40 - 15.30 Проект. Д.
Обработка обобщения	13.30 - 14.00	13.00 - 14.00	14.30 - 15.30	13.00-14.00	16.20-17.00
Работа с родит.	_____	_____	13.00 - 14.00	_____	13.00-14.00

В сетке занятий предусмотрено два физкультурных занятия. В зависимости от погодных условий, занятия проводятся в спортивном зале и на улице.

- В средних группах (с 4 до 5 лет) запланировано 2 занятия, каждое по 20 минут.
- В старших группах (с 5 до 6 лет) запланировано 2 занятия, каждое по 25 минут.
- В подготовительной к школе группе запланировано 2 занятий, каждое по 30 минут.

Система работы по улучшению здоровья детей по всем возрастным группам

№	содержание	группа	Периодичность выполнения	ответственный	время
1.	Оптимизация режима				
	Организация жизни детей в адаптационный период, создание гибкого режима	1-6	ежедневно	Воспитатели, психолог, медсестра	В течение года
	Определение оптимальной нагрузки на ребёнка, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей	1-6		Психолог, медсестра	В течение года
2.	Организация двигательного режима				
	Физкультурные занятия в помещении	1-6	2 раза в неделю	Воспитатели	В течение года
	Физкультурные занятия на воздухе	2-6	1 раз в неделю	Воспитатели, инструктор по ФИЗО	
	Кружок «Игровой стретчинг»	5-6	2 раза в неделю	Инструктор по ФИЗО	В течение года
	Прогулки с включением подвижных игр и упражнений	1-6	ежедневно	воспитатели	В течение года
	Муз. занятия	1-6	2 раза в неделю	Муз. руководитель	В течение года
	Спортивный досуг	1-6		Инструктор по ФИЗО	В течение года
	Гимнастика после сна	1-6	Ежедневно	воспитатели	В течение года
	Пальчиковая гимнастика	1-6	3-4 раза в день	Воспитатели, логопед	В течение года
	Гимнастика глаз	1-6	Во время занятий на физ. минутках	воспитатели	В течение года
	Оздоровительный бег	3-6	Ежедневно	Воспитатели, инструктор по ФИЗО	С апреля по ноябрь на прогулке, с ноября по март в муз. зале

3.	Охрана психического здоровья				
	Использование приёмов релаксации: минуты тишины, муз. паузы.	1-6	Ежедневно несколько раз в день	Воспитатели, специалисты	В течение года
	Психогимнастика	4-6	ежедневно	специалисты	В течение года
4.	Профилактика заболеваемости				
	Самомассаж	3-6	3-4 раза в день	Воспитатели, контроль медсестры	Октябрь -апрель
	Дыхательная гимнастика в игровой форме	1-6	3 раза в день во время утренней зарядки, на прогулке, после сна.	Воспитатели, Контроль медсестры	В течение года
	Вакцинация против гриппа (по желанию родителей)	Все группы	1 раз в год	медсестра	сентябрь
	Оксалиновая мазь	1-6	Ежедневно 2 раза в день перед прогулкой	Медсестра, воспитатели	2 недели в ноябре, 2 недели в марте
5.	Оздоровление фитонцидами				
	Чесочно -луковые закуска	1-6	Ежедневно перед обедом	Медсестра, мл. воспитатели	Октябрь - апрель
	Ароматизация помещений /чесночные букетики	1-6	Ежедневно	Мл. воспитатели, контроль медсестры	Октябрь - апрель
6.	Закаливание с учётом состояния здоровья ребёнка				
	Воздушные ванны (облегчённая одежда, одежда соответствует сезону года)	1-6	ежедневно	воспитатели	В течение года
	Прогулки на воздухе	1-6	ежедневно	воспитатели	В течение года
	Хожение босиком во время утренней гимнастики и занятий по ФИЗО	5-6	ежедневно	Инструктор по ФИЗО, воспитатели	В течение года
	Обширное умывание	1-6	ежедневно	воспитатели	В течение года
	Проветривание групп-ых помещений	1-6	ежедневно	Мл. воспитатели (дети на прогулке)	В течение года
	Игры с водой	1-6	В летнее время на улице, зимой - в помещении.	воспитатели	В течение года
	Полоскание зева кипячёной охлаждённой водой	4-6	После приёма пищи	Воспитатели, младшие воспитатели	В течение года
7.	Лечебно – оздоровительная работа				
	Витаминация третьего блюда	1-6	ежедневно	медсестра	В течение года
	Шиповник (чай)	1-6	1 раз в день 1 раз в неделю	медсестра	Октябрь-ноябрь, январь-март

3. Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области «Физическое развитие»

Цели: формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Задачи:

- развитие физических качеств - скорость, сила, гибкость, выносливость, и координация;
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно-гигиенических навыков;
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Содержание психолого-педагогической работы

Задачи	Осуществляемая образовательная деятельность			
	в организованной детской деятельности	в ходе режимных моментов	в самостоятельной детской деятельности	при взаимодействии с семьями
РАННИЙ ВОЗРАСТ				
<i>Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации)</i>				
-развивать и укреплять мышцы плечевого пояса, брюшного пресса, мышцы спины и гибкость позвоночника	Индивидуальная работа Игры-занятия Физкультурные занятия в зале и на воздухе Спортивно-физкультурные досуги и праздники	Индивидуальная работа Утренняя гимнастика Прогулка (утро/вечер) «Гимнастика пробуждения» Закаливание	Игра Игровые упражнения Подвижные народно-спортивные игры Самостоятельная двигательная	Консультации по запросам родителей Спортивно-физкультурные досуги и праздники Открытые занятия Физкультурные

	Дни здоровья Ритмические танцевальные движения Физ. минутки Лечебная гимнастика Массаж		активность детей	занятия детей совместно с родителями Дни открытых дверей
<i>Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями)</i>				
- совершенствовать навык ходьбы в различных направлениях, по кругу, с изменением темпа и направления, с переходом на бег, с перешагиванием, приставным шагом; -учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом; -учить прыжкам на двух ногах на одном месте, с продвижением вперед/	Индивидуальная работа Подвижные игры и игровые упражнения Физкультурные игры-занятия в зале и на воздухе Спортивные, физкультурные досуги и праздники Дни здоровья Игры-забавы	Индивидуальная работа Утренняя гимнастика Прогулка «Гимнастика пробуждения» Закаливание	Самостоятельная двигательная деятельность детей Игра Игровые упражнения Подвижные народно-спортивные игры	Домашние занятия родителей с детьми Оформление информационных материалов Спортивно-физкультурные досуги и праздники Открытые занятия Физкультурные занятия детей совместно с родителями Дни открытых дверей
<i>Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании</i>				
-развивать желание играть в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями; -развивать умение играть в игры, совершенствующие основные движения; -учить выразительности движений.	Игры-занятия Индивидуальная работа Подвижные игры и игровые упражнения Физкультурные игры-занятия в зале и на воздухе Ритмические танцевальные движения	Индивидуальная работа Утренняя гимнастика Прогулка (утро/вечер) Игры-занятия «Гимнастика пробуждения»	Самостоятельная двигательная деятельность детей Игра Игровые упражнения Подвижные народно-спортивные игры	Консультации по запросам родителей Спортивно-физкультурные досуги и праздники Семинары-практикумы
<i>Защита, охрана и укрепление физического и психического здоровья детей</i>				
-соблюдение санитарно-гигиенических	Утренняя гимнастика игрового	Показ, объяснение, личный	Игра, предметная деятельность,	Беседы, консультации, консультативные

норм и требований, учет индивидуальных особенностей детей, оптимальный уровень двигательной активности	характера. Двигательная активность (подвижные игры). Игровые занятия. Наблюдения, игры. Действия с дидактическим материалом и игрушками.	пример педагога, беседа.	ориентированная на зону ближайшего развития (игровую деятельность). Действия с предметами, орудиями, дидактическим и игрушками.	встречи по заявкам, согласование индивидуальных планов оздоровления, «Школа школы успешных родителей»
Воспитание культурно-гигиенических навыков				
-обучение правилам личной гигиены, побуждение детей к самостоятельности и опрятности при приеме пищи, одевании и раздевании.	Занятия традиционные, сюжетные, тематические. Индивидуальная работа. тематические беседы. Игровые ситуации, дидактические игры. Беседы о личной гигиене.	Показ, объяснение, личный пример педагога, беседа.	Игра, предметная деятельность, ориентированная на зону ближайшего развития (игровую деятельность). Действия с предметами, орудиями, дидактическим и игрушками.	-обучение правилам личной гигиены, побуждение детей к самостоятельности и опрятности при приеме пищи, одевании и раздевании.
Привитие навыков сохранения и укрепления здоровья				
- закаливание, массаж, физиотерапия, витаминотерапия, вакцинация	Выполнение назначенных оздоровительных и закаливающих процедур, обучение навыкам точечного самомассажа.	Показ, объяснение, личный пример педагога, беседы с детьми о значении закаливающих процедур.	Действия с предметами, орудиями, дидактическим и игрушками.	- закаливание, массаж, физиотерапия, витаминотерапия, вакцинация
МЛАДШИЙ ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ				
Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации)				
ВТОРАЯ МЛАДШАЯ ГРУППА				
-развивать и укреплять мышцы плечевого пояса, брюшного пресса, мышцы спины и гибкость позвоночника; -упражнять в сохранении	Индивидуальная работа Физкультурные занятия в зале и на воздухе Спортивно-физкультурные досуги и праздники в том числе и Дни здоровья	Индивидуальная работа Физкультурные занятия в зале и на воздухе Утренняя гимнастика Прогулка (утро/вечер) «Гимнастика	Самостоятельная двигательная деятельность детей Игра Игровые упражнения	Консультации по запросам родителей Спортивно-физкультурные досуги и праздники Семинары-практикумы Домашние занятия

<p>равновесия при ходьбе по ограниченной поверхности, при кружении; -учить скатываться на санках с невысоких горок, скользить по ледяной дорожке(с поддержкой взрослых); -учить ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом, делать повороты на лыжах переступанием; -учить кататься на трёхколёсном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо и налево;</p>	<p>Ритмические танцевальные движения Физкульт минутки Лечебная гимнастика Подвижные игры и физкультурные упражнения на открытом воздухе Массаж Туристические походы пешие Целевые прогулки</p>	<p>пробуждени» Проблемные ситуации</p>		<p>родителей с детьми Открытые занятия</p>
---	--	--	--	--

Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями)

<p>- учить ходить и бегать, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрёстную координацию рук и ног; -учить строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг, находить своё место при перестроении; -учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперёд; -закреплять умение энергично</p>	<p>Индивидуальная работа Подвижные игры и игровые упражнения Физкультурные игры-занятия в зале и на воздухе Спортивные, физкультурные досуги и праздники Дни здоровья Игры-забавы «Школа мяча» «Школа скакалки» Игры с элементами спортивных упражнений</p>	<p>Индивидуальная работа Физкультурные занятия в зале и на воздухе Утренняя гимнастика Прогулка (утро/вечер) Проблемные ситуации</p>	<p>Самостоятельная двигательная деятельность детей Игра Игровые упражнения</p>	<p>Консультации по запросам родителей Спортивно-физкультурные досуги и праздники Открытые занятия Физкультурные занятия детей совместно с родителями Дни открытых дверей Семинары-практикумы Домашние занятия родителей с детьми</p>
--	---	--	--	--

отталкивать мячи при катании, бросании, ловить мяч двумя руками одновременно.				
Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании				
-развивать активность и творчество в процессе двигательной деятельности; -организовывать подвижные игры со сменой видов деятельности;	Индивидуальная работа Подвижные игры и игровые упражнения Физкультурные игры-занятия в зале и на воздухе Ритмические, танцевальные движения Каникулы Здравиады	Индивидуальная работа Утренняя гимнастика Прогулка (утро/вечер) Занятия	Самостоятельная двигательная деятельность детей Игровая деятельность Игровые упражнения Подвижные народно-спортивные игры	Консультации по запросам родителей Спортивно-физкультурные досуги и праздники Семинары-практикумы Дни открытых дверей
Защита, охрана и укрепление физического и психического здоровья детей				
-соблюдение санитарно-гигиенических норм и требований, учет индивидуальных особенностей детей, оптимальный уровень двигательной активности	Утренняя гимнастика игрового характера. Двигательная активность (подвижные игры). Занятия традиционные и игровые. Наблюдения, игры. Действия с дидактическим материалом и игрушками.	Показ, объяснение, личный пример педагога, беседа, проблемные ситуации.	Игра, предметная деятельность, ориентированная на зону ближайшего развития (игровую деятельность). Действия с предметами, орудиями.	Беседы, консультации, консультативные встречи по заявкам, согласование индивидуальных планов оздоровления, «Школа успешных родителей»
Воспитание культурно-гигиенических навыков				
-обучение правилам личной гигиены, побуждение детей к самостоятельности и опрятности при приеме пищи, одевании и раздевании.	Занятия традиционные, сюжетные, тематические. Индивидуальная работа. Тематические беседы. Игровые ситуации, дидактические игры. Беседы о личной	Показ, объяснение, личный пример педагога, беседа.	Игра, предметная деятельность, ориентированная на зону ближайшего развития (игровую деятельность). Действия с предметами, орудиями, дидактическим	-обучение правилам личной гигиены, побуждение детей к самостоятельности и опрятности при приеме пищи, одевании и раздевании.

	гигиене.		и игрушками.	
<i>Подведение дошкольников к пониманию целостности человеческого организма</i>				
- формирование представления о себе как об отдельном человеке, ознакомление со строением тела, знакомство со способами заботы о себе и окружающих	В занятиях по ознакомлению с окружающим миром. Тематические беседы. Дидактические игры. Чтение художественной литературы.	Показ, объяснение, беседа.	Игра, подражательные действия с предметами, орудиями, ролевые игры, дидактическим и игрушками, рассматривание фотографий, картинок.	-формирование представления о себе как об отдельном человеке, ознакомление со строением тела, знакомство со способами заботы о себе и окружающих
<i>Привитие навыков сохранения и укрепления здоровья</i>				
- закаливание, массаж, физиотерапия, витаминотерапия, вакцинация	Тематические беседы. Дидактические игры. Чтение художественной литературы. Обучение приемам точечного массажа. Полоскание горла. Топтание в холодной водопроводной воде перед сном. Воздушные ванны.	Показ, объяснение, личный пример педагога, беседы с детьми о значении закаливающих процедур.	Игра, подражательные действия с предметами, орудиями, ролевые игры, дидактическим и игрушками, рассматривание фотографий, картинок.	Консультации, согласование назначенных процедур.
СРЕДНЯЯ ГРУППА				
<i>Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации)</i>				
- развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.; - учить перестроениям, соблюдая дистанцию при передвижении; - учить кататься на двухколёсном велосипеде по прямой, по кругу; - учить ходить на лыжах скользящим	Индивидуальная работа Физкультурные занятия в зале и на воздухе Спортивно-физкультурные досуги и праздники в том числе и Дни здоровья Ритмические танцевальные движения Физ. минутки Лечебная гимнастика Подвижные игры и физкультурные	Индивидуальная работа Физкультурные занятия в зале и на воздухе Утренняя гимнастика Прогулка (утро/вечер) «Гимнастика пробуждения» Проблемные ситуации	Самостоятельная двигательная деятельность детей Игра Игровые упражнения	Консультации по запросам родителей Спортивно-физкультурные досуги и праздники Семинары-практикумы Домашние занятия родителей с детьми Открытые занятия

шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.	упражнения на открытом воздухе Массаж Туристические походы пешие Целевые прогулки			
<i>Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями)</i>				
-закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног; - учить ползать, пролезать подлезать, перелезть через предметы, перелезть с одного пролёта гимнастической стенки на другой; -учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперёд; - учить прыжкам через короткую скакалку; - закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании; - учить отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди);	Индивидуальная работа Подвижные игры и игровые упражнения Физкультурные игры-занятия в зале и на воздухе Спортивные, физкультурные досуги и праздники Дни здоровья Игры-забавы «Школа мяча» «Школа скакалки» Игры с элементами спортивных упражнений	Индивидуаль ная работа Физкультурн ые занятия в зале и на воздухе Утренняя гимнастика Прогулка (утро/вечер) Проблемные ситуации	Самостоятельн ая двигательная деятельность детей Игра Игровые упражнения	Консультации по запросам родителей Спортивно- физкультурные досуги и праздники Открытые занятия Физкультурные занятия детей совместно с родителями Дни открытых дверей Семинары- практикумы Домашние занятия родителей с детьми
<i>Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании</i>				
-учить выполнять ведущую роль в	Индивидуальная работа Подвижные	Индивидуаль ная работа Утренняя	Самостоятельн ая двигательная	Консультации по запросам родителей

подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры; -развивать организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.	игры и игровые упражнения Физкультурные игры-занятия в зале и на воздухе Ритмические, танцевальные движения Каникулы Здравиады	гимнастика Прогулка (утро/вечер) Занятия	деятельность детей Игровая деятельность Игровые упражнения Подвижные народно-спортивные игры	Спортивно-физкультурные досуги и праздники Семинары-практикумы Дни открытых дверей
<i>Защита, охрана и укрепление физического и психического здоровья детей</i>				
- соблюдение санитарно-гигиенических норм и требований, учет индивидуальных особенностей детей, оптимальный уровень двигательной активности	Утренняя гимнастика игрового характера. Двигательная активность (подвижные игры). Занятия традиционные и игровые. Наблюдения, игры. Действия с дидактическим материалом и игрушками.	Показ, объяснение, беседа.	Ролевые игры, действия с предметами, орудиями, дидактическим и игрушками.	Беседы, консультации, консультативные встречи по заявкам, согласование индивидуальных планов оздоровления, «Школа успешных родителей»
<i>Воспитание культурно-гигиенических навыков</i>				
-закрепление навыков личной гигиены, воспитание чувства взаимопомощи. - побуждение детей к самостоятельности и опрятности при приеме пищи, одевании и раздевании).	Занятия традиционные, игровые, тематические; беседы, игровые ситуации	Гигиенические процедуры. Порядок раздевания и одевания. Беседа.	Ролевые игры, действия с предметами, орудиями, дидактическим и игрушками.	-закрепление навыков личной гигиены, воспитание чувства взаимопомощи. - побуждение детей к самостоятельности и опрятности при приеме пищи, одевании и раздевании).
<i>Подведение дошкольников к пониманию целостности человеческого организма</i>				
-формирование представления о себе как об отдельном человеке, ознакомление со	В занятиях по ознакомлению с окружающим миром. Тематические беседы.	Показ, объяснение, беседа.	Ролевые игры, действия с предметами, орудиями, дидактическим и игрушками.	Консультации, беседы. Консультативные встречи по заявкам. Уголки здоровья.

строением тела, знакомство со способами заботы о себе и окружающих	Дидактические игры. Чтение художественной литературы.			
Привитие навыков сохранения и укрепления здоровья				
- закаливание, массаж, физиотерапия, витаминотерапия, вакцинация	Выполнение назначенных процедур, беседы с детьми о их значении. Обучение навыкам точечного самомассажа. Полоскание рта после еды и горла. Топтание в холодной водопроводной воде перед сном. Воздушные ванны.	Показ, объяснение, личный пример педагога, беседы с детьми о значении закаливающих процедур.	Рольевые игры, действия с предметами, орудиями, дидактическим и игрушками.	Консультации, беседы. Консультативные встречи по заявкам. Уголки здоровья. Согласование назначенных процедур.
Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни				
- формирование представления о себе как об отдельном человеке, ознакомление со строением тела, знакомство со способами заботы о себе и окружающих	В занятиях по ознакомлению с окружающим миром. Тематические беседы. Дидактические игры. Праздники здоровья	Рольевые игры, действия с предметами, орудиями, дидактическими игрушками.	Рольевые игры, действия с предметами, орудиями, дидактическим и игрушками.	Консультации, беседы. Открытые просмотры. Совместные игры.
СТАРШИЙ ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ				
СТАРШАЯ ГРУППА				
Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации)				
-продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения; - развивать быстроту, силу, выносливость, ловкость, гибкость; - учить ходить на лыжах	Индивидуальная работа Физкультурные занятия в зале и на воздухе Спортивно-физкультурные досуги и праздники в том числе и Дни здоровья Ритмические танцевальные движения	Индивидуальная работа Физкультурные занятия в зале и на воздухе Утренняя гимнастика Прогулка (утро/вечер) «Гимнастика пробуждения» Проблемные	Самостоятельная двигательная деятельность детей Игра Игровые упражнения	Консультации по запросам родителей Спортивно-физкультурные досуги и праздники Семинары-практикумы Домашние занятия родителей с детьми Открытые

скользящим шагом, подниматься на склон и спускаться; - кататься на двухколёсном велосипеде, на самокате;	Физ. минутки Лечебная гимнастика Подвижные игры и физкультурные упражнения на открытом воздухе Массаж Туристические походы (пешие и лыжные) Целевые прогулки	ситуации		занятия Оформление информационных материалов
---	---	----------	--	---

Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями)

- закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры, бегать наперегонки, с преодолением препятствий; - учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп; - учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться; -учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести его при ходьбе;	Индивидуальная работа Подвижные игры и игровые упражнения Физкультурные игры-занятия в зале и на воздухе Спортивные, физкультурные досуги и праздники Дни здоровья «Школа мяча» «Школа скакалки» Неделя здоровья Игры с элементами спортивных упражнений Мини-туризм	Индивидуальная работа Физкультурные занятия в зале и на воздухе Занятия в бассейне Утренняя гимнастика Прогулка (утро/вечер) Проблемные ситуации	Самостоятельная двигательная деятельность детей Игровая деятельность Игровые упражнения	Консультации по запросам родителей Спортивно-физкультурные досуги и праздники Открытые занятия Физкультурные занятия детей совместно с родителями Дни открытых дверей Семинары-практикумы Домашние занятия родителей с детьми Оформление информационных материалов
--	---	---	---	---

Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

-учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам; - поддерживать интерес к различным	Индивидуальная работа Подвижные игры и игровые упражнения Физкультурные игры-занятия в зале и на воздухе Ритмические, танцевальные движения	Индивидуальная работа Утренняя гимнастика Прогулка (утро/вечер)	Самостоятельная двигательная деятельность детей Игровая деятельность Игровые упражнения Подвижные народно-	Консультации по запросам родителей Спортивно-физкультурные досуги и праздники Семинары-практикумы Дни открытых дверей
--	--	---	---	--

видам спорта, сообщать некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны;	Каникулы Продуктивная деятельность Здравиады		спортивные игры	Экскурсии Оформление информационных материалов
<i>Защита, охрана и укрепление физического и психического здоровья детей</i>				
- соблюдение санитарно-гигиенических норм и требований, учет индивидуальных особенностей детей, оптимальный уровень двигательной активности	Утренняя гимнастика игрового характера. Двигательная активность (подвижные игры). Обучающие занятия. Наблюдения, игры. Действия с дидактическим материалом и игрушками, чтение художественной литературы.	Использование различных естественно возникающих ситуаций, беседы, рассказ воспитателя	Сюжетно-ролевые игры, игры-упражнения, рассматривание иллюстраций и тематических сюжетных картинок.	Беседы, консультации, консультативные встречи по заявкам, согласование индивидуальных планов оздоровления, «Школа успешных родителей»
<i>Воспитание культурно-гигиенических</i>				
- формирование потребности в соблюдении навыков личной гигиены. - расширение представлений о значимости чистоты и режима дня для человека.	Беседы о личной гигиене. Наблюдения, игры. Действия с дидактическим материалом и игрушками, чтение художественной литературы.	Использование различных естественно возникающих ситуаций, беседы, рассказ воспитателя	Сюжетно-ролевые игры, игры-упражнения, рассматривание иллюстраций и тематических сюжетных картинок.	
<i>Подведение дошкольников к пониманию целостности человеческого организма</i>				
	Игровые занятия, беседы, рассказ воспитателя, чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций.	Использование различных естественно возникающих ситуаций, беседы, рассказ воспитателя	Сюжетно-ролевые игры, игры-упражнения, рассматривание иллюстраций и тематических сюжетных картинок.	
<i>Привитие навыков сохранения и укрепления здоровья</i>				
- формирование представления о роли солнечного света, воздуха и	В занятиях по ознакомлению с окружающим миром.	Использование различных естественно возникающих	Сюжетно-ролевые игры, действия с предметами,	

воды в жизни человека и их влияние на здоровье	Тематические беседы. Игры-предположения, чтение художественной литературы. Праздники здоровья	ситуаций, беседы, рассказ воспитателя.	орудиями, дидактическим и игрушками. Лепка. Рисование	
Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни				
- ознакомление с понятиями «здоровье», «болезнь»; обучение заботе о своем здоровье, осознанной необходимости лечения при заболевании	В занятиях по ознакомлению с окружающим миром. Тематические беседы. Дидактические игры. Игры-предположения, чтение художественной литературы. Праздники здоровья	Использование различных естественно возникающих ситуаций, беседы, рассказ воспитателя.	Сюжетно-ролевые игры, действия с предметами, орудиями, дидактическим и игрушками. Лепка. Рисование	Консультации, беседы. Открытые просмотры. Совместные игры.
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА				
Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации)				
- продолжать упражнять в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве; - закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.	Индивидуальная работа Физкультурные занятия в зале и на воздухе Спортивно-физкультурные досуги и праздники в том числе и Дни здоровья Ритмические танцевальные движения Физ. минутки Лечебная гимнастика Подвижные игры и физкультурные упражнения на открытом воздухе Массаж Туристические походы (пешие и лыжные) Целевые прогулки	Индивидуальная работа Физкультурные занятия в зале и на воздухе Утренняя гимнастика Прогулка (утро/вечер) «Гимнастика пробуждения» Проблемные ситуации	Самостоятельная двигательная деятельность детей Игра Игровые упражнения	Консультации по запросам родителей Спортивно-физкультурные досуги и праздники Семинары-практикумы Домашние занятия родителей с детьми Открытые занятия Оформление информационных материалов

Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями)				
<p>- совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, лёгкости, точности, выразительности их выполнения;</p> <p>- закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге;</p> <p>- учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, ровняться в колонне, шеренге, кругу.</p>	<p>Индивидуальная работа</p> <p>Подвижные игры и игровые упражнения</p> <p>Физкультурные игры-занятия в зале и на воздухе</p> <p>Спортивные, физкультурные досуги и праздники</p> <p>Дни здоровья «Школа мяча» «Школа скакалки»</p> <p>Неделя здоровья</p> <p>Игры с элементами спортивных упражнений</p> <p>Мини-туризм</p>	<p>Индивидуальная работа</p> <p>Физкультурные занятия в зале и на воздухе</p> <p>Утренняя гимнастика</p> <p>Прогулка (утро/вечер)</p> <p>Проблемные ситуации</p>	<p>Самостоятельная двигательная деятельность детей</p> <p>Игровая деятельность</p> <p>Игровые упражнения</p>	<p>Консультации по запросам родителей</p> <p>Спортивно-физкультурные досуги и праздники</p> <p>Открытые занятия</p> <p>Физкультурные занятия детей совместно с родителями</p> <p>Дни открытых дверей</p> <p>Семинары-практикумы</p> <p>Домашние занятия родителей с детьми</p> <p>Оформление информационных материалов</p>
Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании				
<p>- формировать потребность в ежедневной двигательной активности;</p> <p>-учить самостоятельно организовывать подвижные игры, комбинировать движения;</p> <p>- поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.</p>	<p>Индивидуальная работа</p> <p>Подвижные игры и игровые упражнения</p> <p>Физкультурные игры-занятия в зале и на воздухе</p> <p>Ритмические, танцевальные движения</p> <p>Каникулы</p> <p>Продуктивная деятельность</p> <p>Здравиады</p>	<p>Индивидуальная работа</p> <p>Утренняя гимнастика</p> <p>Прогулка (утро/вечер)</p>	<p>Самостоятельная двигательная деятельность детей</p> <p>Игровая деятельность</p> <p>Игровые упражнения</p> <p>Подвижные народно-спортивные игры</p>	<p>Консультации по запросам родителей</p> <p>Спортивно-физкультурные досуги и праздники</p> <p>Семинары-практикумы</p> <p>Дни открытых дверей</p> <p>Экскурсии</p> <p>Оформление информационных материалов</p>
Защита, охрана и укрепление физического и психического здоровья детей				
<p>- соблюдение санитарно-гигиенических норм и требований, учет индивидуальных особенностей детей, оптимальный</p>	<p>Утренняя гимнастика игрового характера.</p> <p>Двигательная активность (подвижные игры).</p> <p>Занятия</p>	<p>Использование различных естественно возникающих ситуаций, беседы, рассказ воспитателя.</p>	<p>Сюжетно-ролевые игры, действия с предметами, орудиями, дидактическим и игрушками.</p> <p>Лепка.</p>	<p>Консультации, беседы.</p> <p>Консультативные встречи по заявкам. Уголки здоровья.</p> <p>Согласование назначенных</p>

уровень двигательной активности	традиционные и игровые. Наблюдения, игры. Действия с дидактическим материалом и игрушками.		Рисование	процедур.
Воспитание культурно-гигиенических навыков				
- формирование потребности в соблюдении навыков личной гигиены; - расширение представления о значимости чистоты и режима дня для человека.	Занятия традиционные и игровые. Наблюдения, игры. Действия с дидактическим материалом и игрушками. Чтение художественной литературы. Специально созданные ситуации.	Использование различных естественно возникающих ситуаций, беседы, рассказ воспитателя.	Сюжетно-ролевые игры, действия с предметами, орудиями, дидактическим и игрушками. Лепка. Рисование. Рассматривание иллюстраций и тематических картинок.	
Подведение дошкольников к пониманию целостности человеческого организм:				
- формирование представлений о целостности человеческого организма;	Занятия традиционные и игровые. Действия с дидактическим материалом и игрушками. Беседа с использованием демонстрационного и раздаточного материала. Чтение художественной литературы. Дидактические игры. задания.	Использование различных естественно возникающих ситуаций, беседы, рассказ воспитателя.	Сюжетно-ролевые игры, действия с предметами, орудиями, дидактическим и игрушками. Лепка. Рисование. Рассматривание иллюстраций и тематических картинок.	
Привитие навыков сохранения и укрепления здоровья				
- формирование представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влияние на здоровье	Занятия традиционные и игровые. Действия с дидактическим материалом и игрушками. Беседа с использованием демонстрационного и раздаточного	Использование различных естественно возникающих ситуаций, беседы, рассказ воспитателя.	Сюжетно-ролевые игры, действия с предметами, орудиями, дидактическим и игрушками. Лепка. Рисование. Рассматривание иллюстраций и тематических	

	материала. Чтение художественной литературы. Дидактические игры, задания.		картинок.	
Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни				
- формирование представлений о составляющих здорового образа жизни, воспитание положительного отношения к нему	Беседа с использованием демонстрационного и раздаточного материала. Чтение художественной литературы. Дидактические игры, задания.	Использование различных естественно возникающих ситуаций, беседы, рассказ воспитателя.	Сюжетно-ролевые игры, действия с предметами, орудиями, дидактическим и игрушками. Лепка. Рисование. Рассматривание иллюстраций и тематических картинок.	

<p>Перечень программ и технологий</p> <p>Технологии и пособия</p> <p>по проблеме: «Физическая культура»</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам. – ВЛАДОС, 2001. ✓ Ермак Н.Н Физкультурные занятия в детском саду: творческая школа для дошколят. – Ростов н/Д: «Феникс», 2004. ✓ Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа. – М.:Мозаика-Синтез,2009-2010. ✓ Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия. Средняя группа. – М.:Мозаика-Синтез,2009-2010. ✓ Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия. Старшая группа. – М.:Мозаика-Синтез, 2010. ✓ Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия Вторая младшая группа. – М.:Мозаика-Синтез,2009-2010. ✓ Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. – М.:Мозаика-Синтез, 2010. ✓ Рунова М.А. Движение день за днем. Двигательная активность – источник здоровья детей. – М.,ЛИНКА-ПРЕСС, 2007.
--	---

3.1. Перспективное планирование по ЗОЖ

201_ – 201_ учебный год			
месяцы	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Сентябрь	«Дружи с водой» Советы доктора воды Друзья вода и мыло	«Дружи с водой» Советы доктора воды Друзья вода и мыло	«Дружи с водой» Советы доктора воды Друзья вода и мыло
Октябрь	«Свежий воздух полезен для здоровья»	«Дружите друг с другом»	«Забота о глазах» «Уход за ушами» «Уход за зубами»
Ноябрь	«Любите и уважайте друг друга»	«Правильно дыши, люби свежий воздух»	«Уход за руками и ногами» «Забота о коже»
Декабрь	«Береги своё тело и голову, береги кожу»	«Забота о глазах»	«Как следует питаться» «Как делать сон полезным»
Январь	«Люби спорт, здоровье – это самое важное»	«Уход за зубами» «Уход за руками и ногами»	«Настроение в д/с» «Вредные привычки»
Февраль	«Настроение в д/с»	«Забота о коже» «Как следует питаться»	«Мышцы, кости, суставы»
Март	«Хорошие и вредные привычки»	«Люби спорт, здоровье – это самое важное»	«Правильно дыши» «Личная гигиена»
Апрель	«Личная гигиена»	«Как закаляться»	«Люби физкультуру, здоровье – это самое важное»
Май	«Как правильно вести себя на воде и под солнцем»	«Твой организм» «Поведение на воде и под солнцем»	«Береги свой организм» «Поведение на воде и под солнцем»

4. Средняя группа (4-5 лет)

Пояснительная записка

Темп физического развития ребенка с 4-го по 6-й год жизни примерно одинаков: средняя прибавка в росте за год составляет 5—7 см, в массе тела — 1,5—2 кг. Рост четырехлетних мальчиков — 100,3 см. К пяти годам он увеличивается примерно на 7,0 см. Средний рост девочек четырех лет — 99,7 см, пяти лет — 106,1 см. Масса тела в группах мальчиков и девочек равна соответственно в 4 года 15,9 и 15,4 кг, а в 5 лет — 17,8 и 17,5 кг. Особенности опорно-двигательного аппарата. К пяти годам соотношение размеров различных отделов позвоночника у ребенка становится таким же, как у взрослого, но рост позвоночника продолжается вплоть до зрелого возраста. Скелет ребенка-дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с этим детям 4—5 лет нельзя на физкультурных занятиях давать силовые упражнения, необходимо постоянно следить за правильностью их позы. Длительное сохранение одной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге нарушение осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением статической позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз. Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует строго дозировать нагрузку, в частности, для мелких мышечных групп. В возрасте 4—5 лет ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении кожи лица, учащенном дыхании, одышке, не координированных движениях. Важно не допускать утомления детей, вовремя менять нагрузку и характер деятельности. При переходе на более спокойную деятельность ритм сердечных сокращений быстро нормализуется, и работоспособность сердечной мышцы восстанавливается.

У четырехлетних детей возросли физические возможности: движения их стали значительно более уверенными и разнообразными. Развиваются ловкость, координация движений. Дети в этом возрасте лучше, чем младшие дошкольники, удерживают равновесие, перешагивают через небольшие преграды. Дошкольники испытывают острую потребность в движении. В случае неудовлетворения этой потребности, ограничения активной двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными, капризными. Поэтому в средней группе особенно важно наладить разумный двигательный режим, насытить жизнь детей разнообразными подвижными играми, игровыми заданиями.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта

Формировать правильную осанку. Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног. Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.

Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Развивать умение перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Формировать умение прыгать через короткую скакалку.

Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).

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

Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

Закреплять умение кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу.

Совершенствовать умение ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

Формировать умения и навыки правильного выполнения в различных формах организации двигательной деятельности. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки, умение творчески использовать их в самостоятельной деятельности.

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

Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.

Один раз в месяц проводить физкультурные досуги продолжительностью 20 минут; два раза в год — физкультурные праздник и летний - продолжительностью 45 минут.

Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, с обручами и т.д.

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Тематическое планирование средняя группа

Месяц	Общая тема	Неделя	Средняя группа
Сентябрь	Вспомним лето!	1-2	Мы снова вместе. Впечатления о лете
		3	Моя семья
	Моя семья	4	Я в мире человек. Я вырасту здоровым
Октябрь	Осень	1	Мы встречаем осень золотую
		2	В саду ли в огороде
		3	Витамины на грядке и на дереве
		4	Птицы осенью
Ноябрь	Здоровье и безопасность. Мамин день	1	Посуда.Полезная еда
		2	Продукты
		3	Правила безопасного поведения
		4	Мамин праздник
Декабрь	Зима	1	Зимушка зима. Зимние забавы
		2	Мы – друзья зимующих птиц
		3	Игрушки собираются на праздник
		4	Новогодний праздник
Январь	Мебель	1-2	
		3	Дом и его части Одежда, обувь.
		4	Мониторинг
Февраль	Животные День защитника отечества	1-2	Животные, которые живут рядом с нами
		3-4	Наша Армия. День защитника отечества
Март	Международный женский день Театр	1-2	8 марта - Мамин день
		3-4	Театр
Апрель	Весна Космос Транспорт	1-2	Встречаем Весну и пернатых друзей
		3	Машины на нашей улице
		4	
Май	День Победы Лето	1	День Победы
		2	Цветы нашего участка
		3	Путешествие в мир насекомых
		4	Лето

**4.1. КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД В СПОРТЗАЛЕ
СРЕДНЯЯ ГРУППА**

СЕНТЯБРЬ	<i>1-я неделя</i>		<i>2-я неделя</i>		<i>3-я неделя</i>		<i>4-я неделя</i>	
ТЕМА	М О Н И Т О Р И Н Г				Я ВЫРАСТУ ЗДОРОВЫМ			
Этапы НОД	НОД 1-2		НОД 3-4		НОД 5-6		НОД 7-8	
Задачи:	Выявление уровня освоения детьми программы по физическому развитию. Упражнять в ходьбе и беге колонной, в энергичном отталкивании от пола двумя ногами; формировать умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, подпрыгивать вверх энергично, подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками; закрепить умение прокатывать мяч в прямом направлении, подлезать под шнур, дугу							
Вводная	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп». Бег в колонне, в рассыпную, с высоким подниманием коленей							
Общеразвивающие упражнения	Обследование уровня развития ОВД:		Обследование уровня развития ОВД:		Без предметов		С большим мячом	
Основные виды движений	1. Наклон в глубину (см) 2. Отжимание руками (кол-во) 3. Статическое равновесие (сек)		1. Подъём туловища (кол-во) 2. Отжимание руками от пола (кол-во)		1. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (расстояние 15 см). 2. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг обруча. 3. Ходьба и бег между двумя линиями (ширина 10 см). 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до флажка		1. Прокатывание мячей друг другу двумя руками, стоя на коленях. 2. Ползание под шнур, не касаясь руками пола. 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. 4. Подлезание под дугу точно двумя колоннами. 5. Прыжки на двух ногах между кеглями	
Подвижные игры	«Самолеты»		«Цветные автомобили»		«Пастух и стадо»		«Зайцы и волк»	
Малоподвижные игры	«Карлики и великаны»						«Пойдем в гости»	
Нетрадиционные формы	Дыхательное упражнение «Куры»	Искусственная «Тропа здоровья»	1. Дыхательное упражнение «Самолет». 2. Пальчиковая гимнастика	Искусственная «Тропа здоровья»	Дыхательное упражнение «Насос»	Искусственная «Тропа здоровья»	1. Дыхательное упражнение. 2. Гимнастика для глаз	Искусственная «Тропа здоровья»

ОКТАБРЬ	1-я неделя		2-я неделя		3-я неделя		4-я неделя	
ТЕМА	МЫ ВСТРЕЧАЕМ ОСЕНЬ ЗОЛОТУЮ				ПТИЦЫ ОСЕНЬЮ			
Этапы НОД	НОД 1-2		НОД 3-4		НОД 5-6		НОД 7-8	
<p>Задачи: формировать умение сохранять устойчивое положение при ходьбе на повышенной опоре, находить свое место при ходьбе и беге; развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через бруски; упражнять в энергичном отталкивании от пола, в прокатывании мячей друг другу; развивать точность направления; упражнять в подлезании под дугу, не касаясь руками пола, в ходьбе с изменением направления, в прыжках на двух ногах; продолжать воздействие водой («Тропа здоровья»); формировать умение пользоваться приемами точечного массажа</p>								
Вводная	Ходьба и бег в колонне с изменением направления. Бег между предметами. Ходьба с перешагиванием через бруски. Ходьба враспынную, с перешагиванием через шнуры, с разным положением рук и ног							
Общеразвивающие упражнения	С мешочками		Без предметов		С кеглей		С мячом	
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине - присесть. 2. Прыжки на двух ногах до предмета. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, с мешочком на голове. 4. Прыжки на двух ногах до шнура, перепрыгнуть и пойти дальше		1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 2. Прокатывание мяча друг другу стоя на коленях. 3. Прокатывание мяча по мостику (доске) двумя руками перед собой		1. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. 2. Ползание под дуги. 3. Ходьба по доске с перешагиванием через кубики. 4. Прыжки на двух ногах через гимнастические палки		1. Подлезание под шнур (40 см) с мячом в руках. 2. Ходьба по доске с перешагиванием через бруски. 3. Прокатывание мяча по дорожке. 4. Игровое задание «Кто быстрее» (прыжки на 2 ногах с продвижением вперед)	
Подвижные игры	«У медведя во бору»		«Подбрось - поймай»		«Лиса в курятнике»		«Птичка и кошка»	
Малоподвижные игры	Танцевальные движения				«Найди и промолчи»			
Нетрадиционные формы	Дыхательное упражнение «Подуем на плечо»	Искусственная «Тропа здоровья»	1. Дыхательное упражнение «Ходьба». 2. Гимнастика для глаз»	Искусственная «Тропа здоровья»	Дыхательное упражнение «Трубач»	Искусственная «Тропа здоровья»	1. Дыхательное упражнение «Еж». 2. Пальчиковая гимнастика	Искусственная «Тропа здоровья»

НОЯБРЬ	1-я неделя		2-я неделя		3-я неделя		4-я неделя	
ТЕМА	ЗДОРОВЬЕ				ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ			
Этапы НОД	НОД 1-2		НОД 3-4		НОД 5-6		НОД 7-8	
Задачи:	упражнять в ходьбе и беге с изменениями направления, в прыжках на двух ногах, в перебрасывании мяча; учить ползать на животе по скамейке (подтягиваясь руками), закреплять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; продолжать формировать у детей умение пользоваться приемами точечного массажа; закаливающие процедуры; следить за осанкой							
Вводная	Ходьба и бег по кругу. Бег между предметами, на носках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени, бег враспынную с остановкой на сигнал. Ходьба с разными положениями рук и ног (для профилактики плоскостопия)							
Общеразвивающие упражнения	Без предметов «Аэробика для зверят»		С гантелями		С малым мячом		С малым мячом	
Основные виды движений	1. Прыжки на двух ногах через шнуры с продвижением вперед. 2. Перебрасывание мячей двумя руками снизу (расстояние -1,5 м). 3. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед через шнуры. 4. Перебрасывание мячей друг другу 2 руками из-за головы (расстояние -2 м)		1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине. 4. Прыжки на 2 ногах до кубика		1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 2. Прыжки через бруски (взмах рук). 3. Ходьба по шнуру (по кругу). 4. Прыжки через бруски. 5. Прокатывание мяча между кеглями, поставленными в одну линию		1. Ходьба по гимнастической скамейке, мяч в двух руках на голове 2. Перебрасывание мяча вверх от груди и ловля его двумя руками. 3. Игра «Переправься через болото». 4. Игровое упражнение «Сбей кеглю»	
Подвижные игры	«Зайка серый умывается»		«Перелет птиц»		«Найди себе пару»		«Охотники и звери»	
Малоподвижные игры	«Вверх-вниз» (ходьба в гору и с горы)		Игра на коммуникацию «Дружные ладошки»		Танцевальные движения Игра комм –я «Узел дружбы»		«Круг друзей»	
Нетрадиционные формы	Дыхательное упражнение «Жук»	Искусственная «Тропа здоровья»	1. Дыхательное упражнение «Часики». 2. Гимнастика для глаз	Искусственная «Тропа здоровья»	Дыхательное упражнение «Часики»	Искусственная «Тропа здоровья»	1. Дыхательное упражнение «Петух». 2. Пальчиковая гимнастика	Искусственная «Тропа здоровья»

ДЕКАБРЬ	1-я неделя		2-я неделя		3-я неделя		4-я неделя	
ТЕМА	ЗИМА				ЗИМНИЕ ЗАБАВЫ			
Этапы НОД	НОД 1-2		НОД 3-4		НОД 5-6		НОД 7-8	
Задачи: формировать умение детей перестраиваться в пары на месте, ловить мяч; способствовать умению правильному хвату при ползании, соблюдению дистанции при передвижении; упражнять в мягком приземлении при спрыгивании; закреплять умение прокатывать мяч; развивать глазомер; упражнять в ползании на четвереньках на повышенной опоре; закреплять навык нахождения своего места в колонне;; продолжать знакомить детей с основами ЗОЖ, методами закаливания, оздоровления								
Вводная	Ходьба в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в две колонны, между предметами, по гимнастической скамейке, ходьба и бег врассыпную с нахождением своего места в колонне. Ходьба с разным положением рук и ног							
	Без предметов		С большим мячом в парах		Без предметов		С гантелями	
Основные виды движений	1. Прыжки со скамейки. 2. Прокатывание мячей между брусками. 3. Лазание по гимнастической лестнице вверх и вниз		1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу. 2.Прокатывание мяча по скамейке впереди стоящему 3.Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. 4. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через бруски боковым при ставным шагом		1. Ползание по наклонной доске на четвереньках (хват с боков). 2. Ходьба по скамейке, руки на поясе. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, встать и пойти дальше. 4. Прыжки на 2 ногах из обруча в обруч		1. Ходьба по гимнастической скамейке (на середине поворот кругом). 2. Перепрыгивание через кубики на двух ногах. 3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота - 25 см). 4. Перебрасывание мяча друг другу стоя в шеренгах. 5. Спрыгивание с гимнастической скамейки	
Подвижные игры	«Котята и щенята»		«Найди себе пару»		«Лошадки»		«Солнце и луна»	
Малоподвижные игры	«Какая бывает зима?»		«Какая бывает зима?»		«За дровами мы идём»		«За дровами мы идём»	
Нетрадиционные формы	Дыхательное упражнение «Светофор»	Искусственная «Тропа здоровья»	1. Дыхательное упражнение «Куры». 2. Гимнастика для глаз	Искусственная «Тропа здоровья»	Дыхательное упражнение «Самолет»	Искусственная «Тропа здоровья»	1. Дыхательное упражнение «Насос». 2. Пальчиковая гимнастика	Искусственная «Тропа здоровья»

ЯНВАРЬ	1-я неделя		2-я неделя		3-я неделя		4-я неделя	
ТЕМА	ДОМ				МЕБЕЛЬ			
Этапы НОД	НОД 1-2		НОД 3-4		НОД 5-6		НОД 7-8	
Задачи: упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять умение отбивать мяч о пол; упражнять в ползании по скамейке на четвереньках, ходьбе с высоким подниманием коленей; закреплять умение подлезать под шнур; учить соблюдать дистанцию при передвижении; закреплять умение действовать по сигналу; разучить ходьбу по гимнастической скамейке с поворотом на середине; упражнять в перешагивании через препятствие								
Вводная	Ходьба в колонне по одному между предметами на носках. Бег между предметами, врассыпную, с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу, с выполнением задания. Ходьба с разным положением рук и ног							
Общеразвивающие упражнения			Без предметов		С обручем в парах		Без предметов	
Основные виды движений			1. Отбивание мяча об пол. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях (2-3 раза). 3. Прыжки на 2 ногах вдоль шнура, перепрыгивая его справа и слева		1. Ползание в обруч боком, не касаясь пола руками. 2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, встать и пойти дальше, прыгнуть. 4. Прыжки в высоту с места		1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, прыгнуть. 2. Перепрыгивание через кубики на 2 ногах. 3. Ходьба приставным шагом по шведской стенке (высота - 25 см). 4. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах, снизу	
Подвижные игры			«Части дома»		«Мебель» (придумать движение)		«Дай платочек»	
Малоподвижные игры					«Кто назвал?»		«Кто назвал?»	
Нетрадиционные формы			1. Дыхательное упражнение «Дыхание». 2. Точечный массаж	Искусственная «Тропа здоровья»	Дыхательное упражнение «Подуем на плечо»	Искусственная «Тропа здоровья»	1. Дыхательное упражнение «Насос». 2. Релаксация	Искусственная «Тропа здоровья»

ФЕВРАЛЬ	<i>1-я неделя</i>		<i>2-я неделя</i>		<i>3-я неделя</i>		<i>4-я неделя</i>	
ТЕМА	ОЛИМПИАДА ЗИМНЯЯ				НАША АРМИЯ			
Этапы НОД	НОД 1-2		НОД 3-4		НОД 5-6		НОД 7-8	
Задачи: развивать умение быть инициативным в подготовке и уборке мест занятий; формировать умение ловить мяч двумя руками; упражнять в ходьбе и беге с изменением направления, по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры; закреплять упражнения в равновесии, навык ползания на четвереньках; упражнять в ходьбе с выполнением задания, прыжках из обруча в обруч; воспитывать и поддерживать дружеские отношения; совершенствовать технику метания в цель, учить правилам эстафеты								
Вводная	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, с разным положением рук и ног. Ходьба и бег между мячами, бег враспынную, с остановкой, перестроение в две колонны							
Общеразвивающие упражнения	С малым мячом		Без предметов		Без предметов в парах		Без предметов	
Основные виды движений	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 2. Прокатывание мяча между предметами, выставленными в одну линию. 3. Прыжки через короткие шнуры (6-8 шт.). 4. Ходьба и бег по скамейке со спрыгиванием		1. Перебрасывание мяча друг другу из-за головы. 2. Метание мешочка в цель правой и левой рукой. 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях, коленях. 4. Прыжки на двух ногах между кубиками, расставленными в шахматном порядке		1. Ходьба по наклонной лестнице вверх с переходом на шведскую стенку, вниз. 2. Ходьба приставным шагом по шведской стенке. 3. Прыжки на правой и левой ноге до кубика (2 м)		1. Ходьба по наклонной доске. 2. Игровое задание «Перепрыгни через ручеек». 3. Игровое задание «Пробеги по мостику». 4. Прыжки на 2 ногах из обруча в обруч	
Подвижные игры	«Кто ушел?»		«Жмурки»		«Самолёты»		«Пирог»	
Малоподвижные игры	«Найди и промолчи»		«Разминка для будущих воинов»		«Сигнальная азбука»		«Ручеек»	
Нетрадиционные формы	Дыхательное упражнение «Самолет»	Искусственная «Тропа здоровья»	1. Дыхательное упражнение «Дом большой и дом маленький». 2. Пальчиковая гимнастика	Искусственная «Тропа здоровья»	Дыхательное упражнение «Ходьба»	Искусственная «Тропа здоровья»	1. Дыхательное упражнение «Трубочка». 2. Точечный массаж	Искусственная «Тропа здоровья»

МАРТ	1-я неделя		2-я неделя		3-я неделя		4-я неделя	
ТЕМА	МЕЖДУНАРОДНЫЙ ЖЕНСКИЙ ДЕНЬ				ТЕАТР			
Этапы НОД	НОД 1-2		НОД 3-4		НОД 5-6		НОД 7-8	
Задачи:	формировать умение правильно занимать и. п. при прыжках в длину с места, лазать по наклонной лестнице с переходом на шведскую стенку; упражнять в бросании мяча через сетку, в ходьбе и беге по кругу, в прокатывании мяча вокруг предметов; в ползании на животе по скамейке, формирование сознательному отношению к правилам игры; упражнять в прыжках на мячах – хоппах.							
Вводная	Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег парами («лошадки») Перестроение в колонну по три. Ходьба с разными положениями рук и ног, подскоки							
Общеразвивающие упражнения	Без предметов		С большим мячом		Без предметов		С гимнастическими палками	
Основные виды движений	1. Прыжки в длину с места. 2. Перебрасывание мяча через шнур из-за головы. 3. Прокатывание мяча друг другу (сидя ноги врозь)		1. Перебрасывание мешочков через шнур. 2. Перебрасывание мяча из-за головы через шнур. 3. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 4. Прокатывание мячей между предметами		1. Лазание по наклонной лестнице, закрепленной за вторую рейку шведской стенки. 2. Перебрасывание волейбольного мяча через шнур из-за головы. 3. Лазание по шведской стенке с продвижением вправо, спуск вниз		1. Ходьба и бег по наклонной доске. 2. Перебрасывание мешочков через шнур. 3. Ходьба по гимнастическим копам скамейке присланным шагом, руки на поясе	
Подвижные игры	«Волк во рву»		«Найди свою пару»		«Ловишки»		«Мяч через сетку»	
Малоподвижные игры					Ходьба с кружением и танцевальные движения			
Нетрадиционные формы	Дыхательное упражнение (А. Н. Стрельникова)	Искусственная «Тропа здоровья»	1. Дыхательное упражнение «Ушки» (А. Н. Стрельникова). 2. Пальчиковая гимнастика	Искусственная «Тропа здоровья»	Дыхательное упражнение «Ушки» (А. Н. Стрельникова)	Искусственная «Тропа здоровья»	1. Дыхательное упражнение «Малый маятник». 2. Гимнастика для глаз	Искусственная «Тропа здоровья»

АПРЕЛЬ	1-я неделя		2-я неделя		3-я неделя		4-я неделя	
ТЕМА	ВЕСНА		НЕДЕЛЯ ЗДОРОВЬЯ		МОНИТОРИНГ			
Этапы НОД	НОД 1-2		НОД 3-4		НОД 5-6		НОД 7-8	
Задачи: Способствовать умению отталкиваться ногами в прыжках в длину с места, замаху при метании мешочка на дальность, соблюдению дистанции во время передвижения и построения; закреплять умение принимать правильное положение при прыжках в длину с места, в метании в цель, в ползании на четвереньках на уменьшенной площади опоры; развивать умение перестроения в три колонны; повторить перебрасывание мяча друг другу. Выявление уровня освоения детьми программы по физическому развитию.								
Вводная	Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, с изменением направления, с остановкой по сигналу. Ходьба с разными положениями рук и ног. Перестроение в три колонны.							
Общеразвивающие упражнения	Без предметов		С большим мячом		Обследование уровня развития ОВД:		Обследование уровня развития ОВД:	
Основные виды движений	1. Прыжки в длину с места. 2. Бросание мешочков в цель (3-4 раза). 3. Отбивание мяча об пол одной рукой		1. Метание мешочков на дальность. 2. Ползание по гимнастической скамейке, опираясь на ступни и ладони. 3. Перебрасывание мяча друг другу из-за головы. 4. Прыжки на 2 ногах до флажка, между предметами, поставленными в ряд		1. Наклон в глубину (см) 2. Отжимание руками (кол-во) 3. Статическое равновесие (сек)		1. Подъем туловища (кол-во) 2. Отжимание руками от пола (кол-во)	
Подвижные игры	«Цветные автомобили»		«Птичка и кошка»		«Маскировка»		«День, ночь»	
Малоподвижные игры	«Стоп»							
Нетрадиционные формы	Дыхательное упражнение №1 (А. Н. Стрельникова)	Искусственная «Тропа здоровья»	1. Дыхательное упражнение «Ушки» (А. Н. Стрельникова). 2. Пальчиковая гимнастика	Искусственная «Тропа здоровья»	Дыхательное упражнение «Малый маятник»	Искусственная «Тропа здоровья»	Дыхательное упражнение 1-3 (А. Н. Стрельникова)	Искусственная «Тропа здоровья»

МАЙ	1-я неделя		2-я неделя		3-я неделя		4-я неделя	
ТЕМА	ДЕНЬ ПОБЕДЫ				ЛЕТО			
Этапы НОД	НОД 1-2		НОД 3-4		НОД 5-6		НОД 7-8	
Задачи: формировать умение бегать и ходить с изменением направления, лазать по гимнастической стенке, спускаться по канату; упражнять в прыжках в длину с места, перебрасывании мяча друг другу, метании на дальность правой и левой рукой, в цель, ползании по скамейке на животе, в прыжках через шнур								
Вводная	Ходьба и бег по сигналу, между предметами, высоко поднимая колени, в полуприседе, с разным положением рук и ног. Бег парами «Лошадки»							
Общеразвивающие упражнения	Без предметов		С малым мячом в парах		С мешочком		С обручем в парах	
Основные виды движений	1. Прыжки в длину. 2. Перебрасывание мяча друг другу снизу, в шеренгах по сигналу. 3. Лазание по шведской стенке вверх-вниз		1. Метание в цель правой и левой рукой. 2. Ползание на животе по гимнастической скамейке, хват с боков. 3. Прыжки через шнур (высота - 20 см) на 2 ногах		1. Метание мешочка на дальность правой и левой рукой. 2. Лазание по шведской стенке, вниз по канату. 3. Ходьба по гимнастической скамейке на носочках, руки в стороны, на середине приступить и пойти дальше. 4. Прыжки на 2 ногах из обруча в обруч		1. Прыжки через шнур (высота - 25 см) на 2 ногах. 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом. 3. Перебрасывание мячей друг другу снизу, ловля его после отскока	
Подвижные игры	«Прятки»		«Позвони в погремушку»		«Самолеты»		«Зайка серый умывается»	
Малоподвижные игры	«Узнай по голосу»							
Нетрадиционные формы	Дыхательное упражнение «Кошка» (А. Н. Стрельникова)	Искусственная «Тропа здоровья»	1. Дыхательное упражнение «Насос» (А. Н. Стрельникова). 2. Гимнастика для глаз	Искусственная «Тропа здоровья»	1. Дыхательное упражнение «Обними плечи». 2. Точечный массаж	Искусственная «Тропа здоровья»	1. Дыхательное упражнение «Большой маятник». 2. Пальчиковая гимнастика	Искусственная «Тропа здоровья»

**4.2. КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
НОД НА ВОЗДУХЕ**

СРЕДНЯЯ ГРУППА

СЕНТЯБРЬ	<i>1-я неделя</i>	<i>2-я неделя</i>	<i>3-я неделя</i>	<i>4-я неделя</i>
Этапы НОД	НОД 1-2	НОД 3-4	НОД 5-6	НОД 7-8
Вводная	Ходьба в колонне по одному. Ходьба за первым и последним. Бег врассыпную. Ходьба в колонне. Ходьба по гимнастической скамье, гимнастическому буму			
Основные виды движений	<i>Обследование уровня развития ОВД:</i> - прыжки в длину с места - бег на выносливость (500 м)	<i>Обследование уровня развития ОВД:</i> - бег на скорость 30 м (сек) - бег челночный 3x10 м (сек) - прыжки в длину с места	1. Подпрыгивание на 2 ногах на месте. 2. Ходьба по бровкам (5 м)	1. Прыжки через 6 линий, расположенных на расстоянии 40 см друг другу. 2. Метание мешочков вдаль
Подвижные игры	«Самолеты»	«Цветные автомобили»	«Зайцы и волк»	«Пастух и стадо»
Заключительная	Ходьба по «извилистой дорожке»	Ходьба с расслабленными руками	Ходьба семенящим шагом	Ходьба с выполнением дыхательных упражнений
ОКТАБРЬ	<i>1-я неделя</i>	<i>2-я неделя</i>	<i>3-я неделя</i>	<i>4-я неделя</i>
Этапы НОД	НОД 1-2	НОД 3-4	НОД 5-6	НОД 7-8
Вводная	Ходьба в колонне, бег врассыпную с остановкой на сигнал. Ходьба в колонне с разным положением рук, в приседе, в разные стороны, с высоким подниманием коленей. Ходьба врассыпную с выполнением задания (поднять руки, наклониться)			
Основные виды движений	1. Ходьба по начерченной дорожке (ширина - 15 см, длина - 6м). 2. «Перебрось мяч через шнур» (шнур на высоте вытянутой руки ребенка)	1. Приседания в группировке «Спрятались - показались». 2. Бег на скорость на расстоянии 10 м (в командах). 3. Прокатывание большого мяча в «ворота»	1. Подбрасывание мяча двумя руками вверх. 2. Перепрыгивание из круга в круг с одной стороны площадки на другую	1. Перепрыгивание на двух ногах через линии, расположенные на расстоянии 40 см. 2. Ходьба по гимнастической скамье, спрыгивание на две полусогнутые ноги
Подвижные игры	«У медведя во бору»	«Подбрось - поймай»	«Лиса в курятнике»	«Птички и кошка»
Заключительная	Ходьба в колонне	Ходьба в полуприседе	Ходьба с разным положением рук	Ходьба семенящим шагом

НОЯБРЬ	<i>1-я неделя</i>	<i>2-я неделя</i>	<i>3-я неделя</i>	<i>4-я неделя</i>
Этапы НОД	НОД 1-2	НОД 3-4	НОД 5-6	НОД 7-8
Вводная	Построение в колонну, ходьба по асфальту по солнечной и теневой стороне. Бег по дорожкам, вокруг здания детского сада.			
Основные виды движений	1. Прыжки через «ручеек» шириной 40 см. 2. Метание мешочка вдаль	1. Прыжки на месте с ноги на ногу. 2. Полоса препятствий: -бег 10 м; - проход по бревну; - подъем по гимнастической лестнице на 3 ступени и спуск с них	1. Отбивание и ловля большого мяча двумя руками. 2. Бег из исходного положения спиной к направлению движения	1. Перестроение в пары. 2. Прыжки через валики (4 шт., высота - 15 см)
Подвижные игры	«Зайка серый умывается»	«Перелет птиц»	«Найди себе пару»	«Сбей булаву»
Заключительная	Ходьба. «Запряженные лошадки» (прыгалки)	Ходьба в колонне	Ходьба по извилистой дорожке	Ходьба в полуприседе

ДЕКАБРЬ	<i>1-я неделя</i>	<i>2-я неделя</i>	<i>3-я неделя</i>	<i>4-я неделя</i>
Этапы НОД	НОД 1-2	НОД 3-4	НОД 5-6	НОД 7-8
Вводная	Построение в шеренгу. Ходьба, ставя пятки ближе, носки врозь (рисование елки следами), семенящими шагами. Ходьба по снежным валикам, горкам - подъем - спуск. Бег в рассыпную с заданиями (заяц, лиса, медведь)			
Основные виды движений	1. Перепрыгивание через ров (ширина - 50 см). 2. Скольжение на ледяной дорожке	1. Перелезание через снежный вал, бревно. 2. Скольжение по ледяной дорожке	1. Прыжки вверх с места с зажатым между коленями снежком (мячом). 2. Ходьба по снежному валику, приставляя пятку одной ноги к носку другой	1. Метание снежков в цель. 2. Челночный бег (30 с)
Подвижные игры	«Котята и щенята»	«Найди себе пару»	«Лошадки»	«Подбрось - поймай»
Заключительная	Ходьба семенящим шагом	Ходьба по разным грунтам	Ходьба с имитацией катания на лыжах	Скольжение по ледяной дорожке

ЯНВАРЬ	<i>1-я неделя</i>	<i>2-я неделя</i>	<i>3-я неделя</i>	<i>4-я неделя</i>
Этапы НОД	НОД 1-2	НОД 3-4	НОД 5-6	НОД 7-8
Вводная	Ходьба в колонне по участку, огибая сооружения из снега, ходьба и бег по рыхлому снегу «след в след». Ходьба и бег по утрамбованному снегу			
Основные виды движений		1. Прыжки через снежный ров на двух ногах (ширина - 60 см). 2. Катание снежных комьев	1. Перебрасывание мяча друг другу в парах. 2. Прыжки на двух ногах с поворотом на 90°	1. Перепрыгивание через снежный валик. 2. Бросание 2 руками большого снежка (набивной мяч)
Подвижные игры		«Снежки»	«Найди себе пару»	«Санный поезд»
Заключительная		Ходьба по снежному валику	Скольжение по ледяным дорожкам	Ходьба, утрамбовывая снег
ФЕВРАЛЬ	<i>1-я неделя</i>	<i>2-я неделя</i>	<i>3-я неделя</i>	<i>4-я неделя</i>
ТЕМА				
Этапы НОД	НОД 1-2	НОД 3-4	НОД 5-6	НОД 7-8
Вводная	Ходьба друг за другом, с высоким подниманием коленей, скользящими шагами. Ходьба и бег в рассыпную. Ходьба «след в след». Подъем на пригорок и спуск с него			
Основные виды движений	1. Метание снежком (мешочком) в коробку, стоящую на санках (дети по кругу на расстоянии 3 м). 2. Катание на санках с заданиями: - «Покажи, как сидеть на санках»; - «Скатись в ворота»; - «Кто дальше прокатится»	1. Бег по дорожке с приседанием по сигналу. 2. Скольжение по ледяной дорожке с приземлением справа или слева в группировке на бок	1. «Чья льдинка проскользит дальше?». 2. Прокатывание льдинки, скольжение за ней по ледяной дорожке	1. Спрыгивание со снежного валика (бревна) в круг. 2. Прыжки на одной ноге поочередно
Подвижные игры	«Кто ушел»	«Снежки»	«Санный поезд»	«Лошадки»
Заключительная	Ходьба и бег по извилистой дорожке	Ходьба по разным грунтам	Имитация движений при ходьбе на лыжах	Ходьба змейкой

МАРТ	<i>1-я неделя</i>	<i>2-я неделя</i>	<i>3-я неделя</i>	<i>4-я неделя</i>
Этапы НОД	НОД 1-2	НОД 3-4	НОД 5-6	НОД 7-8
Вводная	Построение в колонну, восхождение на пригорок и спуск с него, сохраняя равновесие. Бег по извилистой дорожке с перешагиванием через валики, врассыпную, с остановкой на сигнал			
Основные виды движений	1. Метание мешочков вдаль. 2. Перелезание через бревно (встать боком, одним махом перенести ногу на другую сторону, опуститься)	1. Бег 10 м. 2. Перелезание через бревно. 3. Бег Юм	1. Прыжки из круга в круг с одной ноги на другую. 2. Перебрасывание большого мяча друг другу с расстояния 2 м	1. Метание мешочков в цель поочередно правой и левой рукой от плеча. 2. Подъем на лестницу - спуск по скату. 3. Подъем по скату - спуск по лестнице
Подвижные игры	«Бездомный заяц»	«Прятки»	«Ловишки»	«Пастух и стадо»
Заключительная	Ходьба по извилистой дорожке	Семенящий бег с расслабленными руками	Ходьба широким шагом	Ходьба с потряхиванием расслабленных рук

АПРЕЛЬ	<i>1-я неделя</i>	<i>2-я неделя</i>	<i>3-я неделя</i>	<i>4-я неделя</i>
Этапы НОД	НОД 1-2	НОД 3-4	НОД 5-6	НОД 7-8
Вводная	Ходьба в колонне, с разным положением рук. Бег между лужами, перешагиванием ручейков. Перестроение в пары, ходьба парами, бег врассыпную			
Основные виды движений	1. Подпрыгивание на месте на двух ногах. 2. Метание мешочка снизу в коробку, стоящую в центре круга (расстояние 2,5-3 м)	1. Отбивание мяча о землю. 2. Подбрасывание и ловля мяча. 3. Прыжки в длину с места	<i>Обследование уровня развития ОВД:</i> - прыжки в длину с места - бег на выносливость (500 м)	<i>Обследование уровня развития ОВД:</i> - бег на скорость 30 м (сек) - бег челночный 3x10 м (сек) - прыжки в длину с места
Подвижные игры	«Цветные автомобили»	«Птичка и кошка»	«Лошадки»	«Найди себе пару»
Заключительная	Ходьба приставным шагом	Ходьба, приставляя пятку одной ноги к носку другой	Ходьба по извилистой дорожке	Семенящий бег с расслабленными руками

МАЙ	<i>1-я неделя</i>	<i>2-я неделя</i>	<i>3-я неделя</i>	<i>4-я неделя</i>
Этапы НОД	НОД 1-2	НОД 3-4	НОД 5-6	НОД 7-8
Вводная	<p>Ходьба в колонне, перестроение в пары. Ходьба и бег в парах, прыжки на 2 ногах с продвижением вперед. Бег трусцой, ходьба с высоким подниманием коленей</p>			
Основные виды движений	<p>1. Метание мешочка в корзину с расстояния 3 м. 2. Перебрасывание мяча в парах через волейбольную сетку двумя руками</p>	<p>1. Прыжки в длину с места. 2. Лазание по гимнастической стенке. 3. Подпрыгивание на одной ноге, подошвой другой катать мяч вперед, назад, в стороны</p>	<p>1. Бег на скорость тройками. 2. Лазание, подлезание по гимнастической стенке, под дугами</p>	<p>1. Перебрасывание мяча через волейбольную сетку. 2. Подъем на гимнастическую стенку по скату, спуск по наклонной лестнице, представленной на высоте 50 см</p>
Подвижные игры	«Прятки»	«Мяч через сетку»	«Самолеты»	«Сбей булаву»
Заключительная	Ходьба и бег по извилистой дорожке	Ходьба вокруг детского сада	Ходьба по «Тропе здоровья»	Ходьба по лестнице с сохранением равновесия

4.3. ПЕРСПЕКТИВНЫЕ ПЛАНЫ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С ВОСПИТАТЕЛЕМ

СРЕДНЯЯ ГРУППА

СЕНТЯБРЬ	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
ТЕМА	М О Н И Т О Р И Н Г		Я ВЫРАСТУ ЗДОРОВЫМ	
Утро	1. Индивидуально: дыхательное упражнение «Петушок». 2. Упражнение «Перепрыгни через ручей» (ширина 50 см). 3. Бросание мяча вверх, ловля захватом с боков 4. Утренняя гимнастика	1. Индивидуально: дыхательное упражнение «Куры». 2. Ходьба по бревну боком, приставным шагом. 3. Отбивание мяча о землю, ловля двумя руками после удара о пол 4. Утренняя гимнастика	1. Индивидуально: дыхательное упражнение «Самолет». 2. Игровое упражнение «Допрыгни до черты» (прыжки с бровки до линии на расстоянии 20, 30, 40 см). 3. Упражнение «Сбей кеглю» (расстояние 1,5 м) большим мячом 4. Утренняя гимнастика	1. Индивидуально: дыхательное упражнение «Насос». 2. Подлезание под ножки большого стула. 3. Прокатывание мяча в парах, и. п. стоя на коленках 4. Утренняя гимнастика
Прогулка	1. Подвижная игра «Самолеты». 2. Ходьба по бровкам прямо. 3. Перепрыгивание через нарисованные линии двумя ногами	1. Подвижная игра «Цветные автомобили». 2. Игровое упражнение «Самый меткий» (обратить внимание на правильность и. п.). 3. Вращение скакалки, сложенной пополам, одной рукой	1. Подвижная игра «Зайцы и волки». 2. Упражнение «Птицы» (обратить внимание на правильный захват рукой рейки лестницы). 3. Прыжки через 8 линий, начерченных на расстоянии 20 см друг от друга	1. Подвижная игра «Пастух и стадо». 2. Вращение двух скакалок, сложенных пополам (обратить внимание, что при ударе о землю скакалка рядом с ножками). 3. Спрыгивание с бордюра на полусогнутых ногах
Вечер	1. Гимнастика в постели. 2. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг обруча. 3. Игровое упражнение «Закати мяч в ворота»	1. Гимнастика в постели. 2. Ходьба с мешочком на голове. 3. Ходьба по массажным коврикам	1. В постели: пальчиковая гимнастика. 2. Ходьба с мешочком на голове между двумя линиями (расстояние 20 см). 3. Ходьба по массажным коврикам	1. В постели: пальчиковая гимнастика. 2. Ходьба с мешочком на голове по бревну. 3. Ведение футбольного мяча ногой
Работа с родителями			Ознакомить с результатами антропометрии. Консультация по охране органов зрения.	
Примечание	1. Физкультминутка «Покажи, что говорю»		1. Физкультминутка «Стоп»	

ОКТАБРЬ	<i>1-я неделя</i>	<i>2-я неделя</i>	<i>3-я неделя</i>	<i>4-я неделя</i>
ТЕМА	МЫ ВСТРЕЧАЕМ ОСЕНЬ ЗОЛОТУЮ		ПТИЦЫ ОСЕНЬЮ	
Утро	1. Индивидуально: дыхательное упражнение «Петух». 2. Гимнастика для глаз. 3. Упражнение «Пройди по бровкам, перешагивая ветки, и не упади». 4. Перебрасывание мяча через шнур 5. Утренняя гимнастика	1. Индивидуально: дыхательное упражнение «Подуем на плечо». 2. Пальчиковая гимнастика. 3. Ходьба по бровке с предметами в руках. 4. Прыжки на двух ногах до шнура с перепрыгиванием 5. Утренняя гимнастика	1. Индивидуально: дыхательное упражнение «Ходьба». 2. Гимнастика для глаз. 3. Пролезание под стол, большой и детский стул. 4. Прокатывание мяча между ножками стула 5. Утренняя гимнастика	1. Индивидуально: дыхательное упражнение «Трубач». 2. Гимнастика для глаз. 3. Прокатывание мяча двумя парами (расстояние 3-3,5 м). 4. Ходьба по дорожке с перешагиванием через бруски 5. Утренняя гимнастика
Прогулка	1. Подвижная игра «У медведя во бору». 2. Лазание по гимнастической стенке. 3. Вращение скакалки, с перешагиванием через нее	1. Подвижная игра «Подбрось - поймай». 2. Лазание по гимнастической стенке. 3. Игровое задание «Футболисты» (забивание мяча в ворота с расстояния 3 м)	1. Подвижная игра «Лиса в курятнике». 2. Лазание по гимнастической стенке. 3. Перепрыгивание на двух ногах через серию препятствий (4 валика из песка, листьев)	1. Подвижная игра «Птички и кошка». 2. Прыжки через 4 начерченные линии на двух ногах (расстояние 40 см). 3. Ходьба по разным грунтам различными способами
Вечер	1. Гимнастика в постели. 2. Игровое упражнение «Кто дальше прокатит мяч?». 3. Прыжки в длину с места. 4. Игры с пособиями пожеланию детей	1. Гимнастика в постели. 2. Перебрасывание мяча в паре со взрослым. 3. Прыжки на двух ногах через кучки листьев. 4. Игры с бильбоке	1. Гимнастика в постели. 2. Ходьба по шнуру, выложенному в форме квадрата, круга и т. д. 3. Повторить задание 2 с закрытыми глазами. 4. Физкультурный досуг «Здравствуй осень»	1. Гимнастика в постели. 2. Выполнение 8-10 прыжков из обруча в обруч слитно. 3. Игра «Будь внимателен» (выполнение действий по слову). 4. Игры в дартс
Работа с родителями	Консультация о значении развития мелкой мускулатуры для подготовки детей к обучению в школе		Консультация на тему «Пальчиковая гимнастика. Чем она может помочь?»	
Примечание	1. Физкультминутка «Заинька». 2. В конце прогулки организовать прохождение и пробежки детей в умеренном беге по всему участку детского сада (ходьба 60 м - бег 80 м, ходьба 60 м - бег 80 м)		1. Физкультминутка «Лесорубы». 2. В конце прогулки организовать пробежку в течение 50 секунд	

НОЯБРЬ	<i>1-я неделя</i>	<i>2-я неделя</i>	<i>3-я неделя</i>	<i>4-я неделя</i>
ТЕМА	ЗДОРОВЬЕ		ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ	
Утро	1. Индивидуально: дыхательное упражнение «Еж». 2. Подлезание под шнур, большой стул с мячом в руках. 3. Игровое задание «Попади в мяч» (метание мешочка в большой мяч, расстояние 2 м). 4. Гимнастика для глаз 5. Утренняя гимнастика	1. Индивидуально: дыхательное упражнение «Жук». 2. Гимнастика для глаз. 3. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы. 4. Игровое задание «Проползи между кеглей и не урони их» 5. Утренняя гимнастика	1. Индивидуально: дыхательное упражнение «Часики». 2. Гимнастика для глаз. 3. Прыжки в длину с места, обратить внимание на правильность выполнения замаха руками. 4. Пальчиковая гимнастика 5. Утренняя гимнастика	1. Индивидуально: дыхательное упражнение «Часики». 2. Ходьба по шнуру приставным шагом пятка к носку. 3. Гимнастика для глаз. 4. Прыжки в длину с места 5. Утренняя гимнастика.
Прогулка	1. Подвижная игра «Зайка серый умывается». 2. Преодоление естественных препятствий (огибание луж, перепрыгивание через них). 3. Перебрасывание мяча друг другу из-за головы	1. Подвижная игра «Перелет птиц». 2. Ходьба по бровке с поворотом на середине дистанции. 3. Метание мешочков в движущуюся машину	1. Подвижная игра «Найди себе пару». 2. Ходьба по гимнастической скамье с приседанием посередине. 3. Игровое упражнение «Переведи мяч на другую сторону площадки» (футбол)	1. Подвижная игра «Сбей булавку». 2. Прыжки на двух ногах из круга в круг, начерченные на земле. 3. Игра в футбол
Вечер	1. Гимнастика в постели. 2. Пальчиковая гимнастика. 3. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. 4. Игры с пособиями по желанию детей	1. Гимнастика в постели. 2. Ходьба приставным шагом пятка к носку. 3. Прыжки на двух ногах до предмета. 4. Самомассаж рук и ног при помощи ручных массажеров	1. Гимнастика в постели. 2. Пальчиковая гимнастика. 3. Игровое упражнение «Перенеси мешочек на другой берег» (ходьба между гимнастическими палками, расстояние 10 см). 4. Физкультурный досуг «Бим в гостях у ребят»	1. Гимнастика в постели. 2. Ходьба по массажным коврикам. 3. Игровое упражнение «Через сколько мячей перебросишь мешочек» (метание мешочка вдаль). 4. Игры с обручем
Работа с родителями	Провести консультацию по охране органов зрения. Привлечь внимание к контролю позы ребенка при рассмотрении книг, рисовании, оценке степени освещенности рабочего места.		Составить комплексы упражнений гимнастики для глаз. Предложить родителям проводить такие комплексы в домашних условиях.	
Примечание	1. Физкультминутка «Кто быстрее». 2. В конце прогулки организовать пробежку в течение 1 мин в умеренном темпе		1. Физкультминутка «Клоуны». 2. В конце прогулки проводить пробежку в умеренном темпе в течение 1 мин. Использовать пригорки и спуски	

ДЕКАБРЬ	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
ТЕМА	ЗИМА		ЗИМНИЕ ЗАБАВЫ	
Утро	1. Индивидуально: дыхательное упражнение «Петух». 2. Гимнастика для глаз. 3. Ходьба по шнуру приставным шагом пятка к носку. 4. Отбивание мяча о пол и ловля его двумя руками 5. Утренняя гимнастика	1. Индивидуально: дыхательное упражнение «Светофор». 2. Гимнастика для глаз. 3. Ходьба по разложенным на полу массажным пластинкам. 4. Прыжки в длину с места 5. Утренняя гимнастика	1. Индивидуально: дыхательное упражнение «Куры». 2. Гимнастика для глаз. 3. Ходьба по разложенным на полу массажным пластинкам с мешочком на голове (8-10 шагов). 4. Отбивание мяча о пол и ловля его 8-10 раз подряд 5. Утренняя гимнастика	1. Индивидуально: дыхательное упражнение «Самолет». 2. Гимнастика для глаз. 3. Упражнение на выразительность действий (заяц веселый, сердитый, уставший и т. п.). 4. Называние и показ детьми действий с мячом 5. Утренняя гимнастика
Прогулка	1. Подвижная игра «Котята и щенята». 2. Игровое упражнение «Чья льдинка проскользит дальше?» 3. Ходьба по разным грунтам	1. Подвижная игра «Найди себе пару». 2. Ходьба с перешагиванием через естественные препятствия (ветки, снежные валы и рвы). 3. Метание снежков в коробку, стоящую в центре круга (расстояние 2,5-3 м)	1. Подвижная игра «Лошадки». 2. Метание снежков в цель. 3. Строительство снежной крепости. 4. Ходьба по разным грунтам	1. Подвижная игра «Позвони в погремушку». 2. Прыжки на двух ногах из круга в круг, нарисованный на земле. 3. Катание на санках, скольжение на ледяных дорожках
Вечер	1. Гимнастика в постели. 2. Пальчиковая гимнастика. 3. Игровое задание «Помоги мешочку добраться домой» (ползание - мешочек на спине, прыжки - мешочек зажат коленями и т. д.)	1. Гимнастика в постели. 2. Пальчиковая гимнастика. 3. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу. 4. Отбивание теннисного мяча о пол и ловля его	1. Гимнастика в постели. 2. Пальчиковая гимнастика. 3. Прокатывание теннисного мяча между ножками стула правой рукой с расстояния 2,5 м, левой - 2 м. 4. Физкультурный досуг «Зимние забавы»	1. Гимнастика в постели. 2. Пальчиковая гимнастика. 3. Сбивание кеглей с расстояния 2,5 м, предметы по выбору детей. 4. Игры с пособиями по желанию детей
Работа с родителями	Провести консультацию о влиянии двигательного режима на здоровье детей.		Привлечь внимание родителей к привычной позе ребенка во время ходьбы, стояния, сидения. Раскрыть влияние различных факторов на формирование осанки детей.	
Примечание	1. Физкультминутка «Наши красные листки». 2. Ежедневно в конце прогулки проводить бег в течение 1 мин в умеренном темпе		1. Физкультминутка «Цветок». 2. Ежедневно в конце прогулки проводить бег в течение 1 мин по рыхлому и утрамбованному снегу	

ЯНВАРЬ	<i>1-я неделя</i>	<i>2-я неделя</i>	<i>3-я неделя</i>	<i>4-я неделя</i>
ТЕМА	ДОМ		МЕБЕЛЬ	
Утро		<ol style="list-style-type: none"> 1. Индивидуально: дыхательное упражнение «Насос». 2. Гимнастика для глаз. 3. Отбивание мяча о пол одной рукой, ловля двумя. 4. Ходьба на носках между кеглями, поставленными в ряд 5. Утренняя гимнастика 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Индивидуально: дыхательное упражнение «Дыхание». 2. Гимнастика для глаз. 3. Прокатывание мяча в парах, в заданном направлении. 4. Побеседовать с детьми о необходимости формирования правильной осанки 5. Утренняя гимнастика 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Индивидуально: дыхательное упражнение «Куры». 2. Гимнастика для глаз. 3. Ходьба по шнуру, обращая внимание на правильность осанки. 4. Прыжки вверх, отталкиваясь двумя ногами, приземляясь на носочки согнутых ног 5. Утренняя гимнастика
Прогулка		<ol style="list-style-type: none"> 1. Подвижная игра «Лиса в курятнике». 2. Ходьба «елочка», обсудить, у кого елочка лучше. 3. Ходьба с имитацией «Лыжники» 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подвижная игра «Сбей булавку». 2. Метание снежков в коробку, стоящую на движущихся санках. 3. Скольжение на двух ногах с поочередным отталкиванием правой и левой ногой 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подвижная игра «У медведя во бору». 2. Скольжение с группировкой на правый или левый бок. 3. Игра «Взятие снежной крепости»
Вечер		<ol style="list-style-type: none"> 1. Гимнастика в постели. 2. Пальчиковая гимнастика. 3. Ходьба по дорожке, ширина 15 см. 4. Действия детей с мячами по желанию 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Гимнастика в постели. 2. Точечный массаж. 3. Подлезание под препятствия высотой 50 см без использования рук. 4. Физкультурный досуг «Теремок» 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Гимнастика в постели. 2. Пальчиковая гимнастика. 3. Прыжки на двух ногах с поворотом на 90°. 4. Игры с пособиями по желанию детей
Работа с родителями	Ознакомить родителей с упражнениями, направленными на формирование правильной осанки		Привлечь внимание родителей к правильной группировке при скольжении детей по ледяным дорожкам	
Примечание	<ol style="list-style-type: none"> 1. Физкультминутка «Пловцы». 2. Ежедневно в конце прогулки проводить бег в течение 70 с по пересеченной местности в умеренном темпе 		<ol style="list-style-type: none"> 1. Физкультминутка «Пальчики». 2. Ежедневно в конце прогулки проводить бег в течение 80 с в умеренном темпе 	

ФЕВРАЛЬ	<i>1-я неделя</i>	<i>2-я неделя</i>	<i>3-я неделя</i>	<i>4-я неделя</i>
ТЕМА	ОЛИМПИАДА ЗИМНЯЯ		НАША АРМИЯ	
Утро	1. Индивидуально: дыхательное упражнение «Насос». 2. Гимнастика для глаз. 3. Ходьба по шнуру, приставным шагом пятка к носку с закрытыми глазами. 4. «Попади мешочком в набивной мяч» 5. Утренняя гимнастика	1. Индивидуально: дыхательное упражнение «Самолет». 2. Гимнастика для глаз. 3. Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь на руках. 4. Прокатывание мяча ногой между предметами, выставленными в ряд 5. Утренняя гимнастика 6. Открытие малых зимних олимпийских игр.	1. Индивидуально: дыхательное упражнение «Дом большой и дом маленький». 2. Гимнастика для глаз. 3. Ползание между стульями на ладонях и ступнях. 4. Подлезание под разные препятствия. Побуждать детей комментировать свои действия 5. Утренняя гимнастика	1. Индивидуально: дыхательное упражнение «Ходьба». 2. Гимнастика для глаз. 3. Упражнение «Чей мяч послушный» (отбивание и ловля мяча). 4. Игровое задание «Попади в корзину» 5. Утренняя гимнастика
Прогулка	1. Подвижная игра «Кто ушел». 2. Прыжки через линии, начерченные на снегу. 3. Ходьба по снежным валикам прямо и боком	1. Подвижная игра «Прятки». 2. Скольжение на ледяных дорожках. 3. Метание снежков в окна снежной крепости 4. Спортивная зимняя олимпиада. (зрители)	1. Подвижная игра «Найди себе пару». 2. Ходьба по снежному валику. 3. Перепрыгивание через снежный ров (ширина 50 см)	1. Подвижная игра «Зайка серый умывается». 2. Скольжение по ледяным дорожкам «Кто дальше отодвинет кубик?». 3. Катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам
Вечер	1. Гимнастика в постели. 2. Точечный массаж. 3. Метание мешочком в большой мяч. 4. «Детский боулинг»	1. Гимнастика в постели. 2. Пальчиковая гимнастика. 3. Перебрасывание мяча друг другу из-за головы. 4. Игры со скакалками 5. Закрытие малых зимних олимпийских игр.	1. Гимнастика в постели. 2. Точечный массаж. 3. Прыжки на правой и левой ноге поочередно. 4. Физкультурный праздник совместно с родителями «Наша армия»	1. Гимнастика в постели. 2. Пальчиковая гимнастика. 3. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед. 4. Игры с бильбоке
Работа с родителями	Обсудить меры по укреплению здоровья часто болеющих детей. Оценить эффективность использования физических упражнений.		Познакомить родителей с возможностью детей осуществлять самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений.	
Примечание	1. Физкультминутка «Канатоходцы». 2. Ежедневно в конце прогулки проводить бег по пересеченной местности в течение 80 с в умеренном темпе		1. Физкультминутка «Зайка серенький сидит». 2. Ежедневно в конце прогулки проводить бег в течение 1 мин в чередовании с прыжками на двух ногах с продвижением вперед	

МАРТ	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
ТЕМА	МЕЖДУНАРОДНЫЙ ЖЕНСКИЙ ДЕНЬ		ТЕАТР	
Утро	1. Индивидуально: дыхательное упражнение «Трубач». 2. Гимнастика для глаз. 3. Игровое задание «Перепрыгни через ручеек». 4. Наматывание на палочку шнура 5. Утренняя гимнастика	1. Индивидуально: дыхательное упражнение «Ладшки» (А. Н. Стрельникова). 2. Гимнастика для глаз. 3. Перебрасывание мяча через шнур из-за головы. 4. Перекладывание карандаша пальцами ног 5. Утренняя гимнастика	1. Индивидуально: дыхательное упражнение «Ушки» (А. Н. Стрельникова). 2. Гимнастика для глаз. 3. Игра «Отгадай, что я делаю» (закрепление умений передавать характерные признаки спортивных упражнений). 4. Перебрасывание мешочков через шнур 5. Утренняя гимнастика	1. Индивидуально: дыхательное упражнение «Ладшки». 2. Гимнастика для глаз. 3. Игровое упражнение «Подними кубик, карандаш ногами» (разные способы). 4. Подлезание различными способами (на ладонях и коленях, ладонях и ступнях) 5. Утренняя гимнастика
Прогулка	1. Подвижная игра «Бездомный заяц». 2. Перелезание через бревно (встать одним махом, перенести ногу, опуститься). 3. Метание мешочков вдаль 4. Физкультурный досуг «Масленица»	1. Подвижная игра «Прятки». 2. Спрыгивание со ступеньки (высота 20 см). 3. Игровое упражнение «Закати ногой камешек в ворота» (ширина ворот 1 м, расстояние 2,5 м)	1. Подвижная игра «Ловишки». 2. Бег Юме ускорением. 3. Перелезание через бревно	1. Подвижная игра «Ловишки». 2. Прыжки из круга в круг, с одной ноги на другую в чередовании. 3. Ходьба с преодолением естественных препятствий
Вечер	1. Гимнастика в постели. 2. Пальчиковая гимнастика. 3. Ходьба по массажным дорожкам с сохранением правильной осанки. 4. «Ножной баскетбол»	1. Гимнастика в постели. 2. Точечный массаж. 3. Игровое задание «Попади в ворота» (головой, стоя на четвереньках). 4. Игра в дартс	1. Гимнастика в постели. 2. Пальчиковая гимнастика. 3. Игровое задание «Достань до ленты» (подпрыгивание). 4. Игры с бильбоке	1. Гимнастика в постели. 2. Точечный массаж. 3. Игровое упражнение «Кто простоит дольше» (на носочках руки вверх, глаза открыты или закрыты). 4. «Попади шариком в большой мяч»
Работа с родителями	Провести беседу об использовании прогулок и экскурсий для формирования умения применять различные движения в естественных условиях.		Консультация о пользе действий с мячом для развития мелкой мускулатуры рук. Оформить наглядный материал с упражнениями.	
Примечание	1. Физкультминутка «Кто быстрее». 2. Ежедневно в конце прогулки проводить пробежки в умеренном темпе, чередуя с прыжками на двух ногах с продвижением вперед и ходьбой в течение 1,5 мин		1. Физкультминутка «Клоуны». 2. Ежедневно в конце прогулки проводить бег в умеренном темпе в течение 1,5 мин. с преодолением естественных препятствий	

АПРЕЛЬ	<i>1-я неделя</i>	<i>2-я неделя</i>	<i>3-я неделя</i>	<i>4-я неделя</i>
ТЕМА	ВЕСНА	НЕДЕЛЯ ЗДОРОВЬЯ	МОНИТОРИНГ	
Утро	1. Индивидуально: дыхательное упражнение «Ладочки». 2. Гимнастика для глаз. 3. Метание мешочков в цель поочередно правой и левой рукой. 4. Отбивание мяча о пол одной рукой 5. Утренняя гимнастика	1. Индивидуально: дыхательное упражнение № 1 (подготовка). 2. Гимнастика для глаз. 3. Ходьба широкими и мелкими шагами по бровке. 4. Метание мешочков вдаль 5. Утренняя гимнастика	1. Индивидуально: дыхательное упражнение «Ушки». 2. Гимнастика для глаз. 3. Ходьба по бровкам приставным шагом боком. 4. Броски мячом из-за головы в парах 5. Утренняя гимнастика	1. Индивидуально: дыхательное упражнение «Малый маятник». 2. Гимнастика для глаз. 3. Броски мячом в баскетбольное кольцо. 4. Лазание по гимнастической стенке 5. Утренняя гимнастика
Прогулка	1. Подвижная игра «Цветные автомобили». 2. Прыжки в длину с места. 3. Метание мешочков в коробку, стоящую в центре круга (расстояние 2,5-3 м)	1. Подвижная игра «Птички и кошка». 2. Бег на скорость со старта (10 м). 3. Игры со скакалкой 4. Физкультурный досуг «Я ангины не боюсь»	1. Подвижная игра «Лошадки». 2. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. 3. Метание мешочков в цель	1. Подвижная игра «Найди себе пару». 2. Отбивание малого мяча от пола и ловля его двумя руками. 3. Ходьба по бровкам разными способами
Вечер	1. Гимнастика в постели. 2. Пальчиковая гимнастика. 3. Упражнение «Достань до ленты» (ленты разной длины закреплены выше вытянутой руки ребенка). 4. Прыжки с продвижением вперед разными способами	1. Гимнастика в постели. 2. Пальчиковая гимнастика. 3. Упражнение «До какой игрушки добросишь набивной мяч?». 4. Игры с пособиями пожеланию детей ■	1. Гимнастика в постели. 2. Пальчиковая гимнастика. 3. Прыжки на двух ногах между предметами.	1. Гимнастика в постели. 2. Пальчиковая гимнастика. 3. Игровое упражнение «Попади в ворота». 4. Игры с бильбоке
Работа с родителями	Пригласить родителей в «Школу успешных родителей» для участия. Тема: «Я здоровым быть хочу».		Выставка в родительском уголке педагогических копилочек по физкультурно-оздоровительной работе.	
Примечание	1. Физкультминутка «Возвращаемся на поезде домой». 2. Ежедневно в конце прогулки проводить бег в умеренном темпе в течение 1 мин 40 с		1. Физкультминутка «Волшебная палочка». 2. Ежедневно в конце прогулки проводить пробежку в течение 1 мин 45 с в умеренном темпе	

МАЙ	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
ТЕМА	ДЕНЬ ПОБЕДЫ		ЛЕТО	
Утро	1. Индивидуально: дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой. 2. Гимнастика для глаз. 3. Отбивание мяча о стенку и ловля его. 4. Лазание по гимнастической стенке	1. Индивидуально: дыхательное упражнение «Кошка». 2. Гимнастика для глаз. 3. Прыжки в длину с места. 4. Вращение скакалки с перешагиванием	1. Индивидуально: дыхательное упражнение «Насос». 2. Гимнастика для глаз. 3. Перебрасывание малого мяча в парах, постепенно отступая назад	1. Индивидуально: дыхательное упражнение «Ладочки». 2. Гимнастика для глаз. 3. Игра «Сбей кегли» (постепенно увеличивая расстояние). 4. Ходьба по бровкам, присесть, пойти дальше 5. Физкультурный праздник «Карлсон в гостях у ребят»
Прогулка	1. Подвижная игра «Прятки». 2. Ходьба с преодолением естественных препятствий. 3. Прыжки через короткую скакалку	1. Подвижная игра «Позвони в погремушку». 2. Лазание по шведской стенке вверх-вниз. 3. Перебрасывание мячей друг другу стоя в шеренгах	1. Подвижная игра «Самолеты». 2. Подъем по рейкам лестницы, спуск по скату. 3. Метание мешочков вдаль	1. Подвижная игра «Зайка серый умывается». 2. Перебрасывание мяча друг другу снизу, ловля после отскока. 3. Подъем по наклонной лестнице, спуск по рейкам
Вечер	1. Гимнастика в постели. 2. Пальчиковая гимнастика. 3. Игровое упражнение «Попади в лунку» (маленьким мячом). 4. Игры в «классы»	1. Гимнастика в постели. 2. Пальчиковая гимнастика. 3. Прыжки на ступеньку (высота 20 см). 4. «Классы» в один ряд на двух ногах с продвижением вперед	1. Гимнастика в постели. 2. Пальчиковая гимнастика. 3. Игры с мячами и скакалками по желанию детей.	1. Гимнастика в постели. 2. Пальчиковая гимнастика. 3. Ведение мяча ногой, забивание в ворота. 4. Игры в «классы» по желанию детей
Работа с родителями	Предложить родителям оценить мягкость бега и приземления при выполнении движений ребенком в повседневной жизни		Консультация о значении воздушно-солнечных ванн в процессе закаливания детей.	
Примечание	1. Физкультминутка «Мы считали и устали». 2. Ежедневно в конце прогулки проводить бег в умеренном темпе в течение 1 мин 45 с по разным грунтам		1. Физкультминутка «Мишка с куклой громко топают». 2. Ежедневно в конце прогулки проводить бег в умеренном темпе в течение 1 мин 50 с с ускорением на 20 м	

5. Старшая группа (5-6 лет)

Пояснительная записка

Возраст 5—6 лет часто называют «периодом первого вытяжения», когда за год ребенок может вырасти на 7—10 см. Но все-таки эти показатели у детей шестого года жизни чуть ниже, чем у воспитанников подготовительной группы. По средним данным, рост ребенка пяти лет составляет около 106,0—107,0 см, а масса тела — 17,0—18,0 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц — 200,0 г, а роста — 0,5 см. Каждый возрастной этап характеризуется, кроме того, разной интенсивностью роста отдельных частей тела. В течение шестого года, например, быстро увеличиваются длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Вместе с тем имеются индивидуальные и половые различия в этих показателях. Например, окружность грудной клетки у девочек увеличивается интенсивнее, чем у мальчиков. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы. Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода к шести годам заканчиваются. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга может продолжаться. (Объем или окружность головы у ребенка к шести годам примерно 50 см.) Не заканчивается и окостенение носовой перегородки. Эти особенности воспитатель должен учитывать при проведении подвижных игр и физкультурных занятий, так как даже самые легкие ушибы в области носа, уха могут привести к травмам. Позвоночный столб ребенка пяти-шести лет также чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например при частом поднятии ребенком тяжестей, нарушается осанка, появляется вздутый или отвислый живот, развивается плоскостопие, у мальчиков образуется грыжа. Поэтому воспитатель должен следить за посильностью нагрузок во время выполнения детьми трудовых поручений. Например, к выносу пособий на участок привлекают одновременно нескольких детей. В развитии мышц выделяют несколько «ключевых» этапов. Один из них — это возраст шесть лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания на ходьбу, бег, прыжки, но затрудняются в выполнении упражнений, требующих работы мелких мышц. Основой двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов (проприоцептивные рефлексy — рефлексy, получаемые с мышц и сухожилий; вестибулярные рефлексy — реакции вестибулярного аппарата

(органа чувств, расположенного во внутреннем ухе человека) на изменения положения головы и туловища в пространстве), а также от массы тела и площади опоры. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. В целом в старшей группе детям по-прежнему легче даются упражнения, где имеется большая площадь опоры. Но они способны выполнять и короткие упражнения, в которых требуется опора на одну ногу, например, в подвижных играх «Сделай фигуру», «Не оставайся на полу», «Совушка».

Органы дыхания. Размеры и строение дыхательных путей ребенка дошкольного возраста отличаются от таковых у взрослых. Так, они значительно уже, поэтому нарушения температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания. Важна и правильная организация двигательной активности детей. При ее недостаточности количество заболеваний органов дыхания также увеличивается (примерно на 20%). Жизненная емкость легких у ребенка пяти-шести лет в среднем 1100—1200 см³, но она зависит от многих факторов (длины тела, типа дыхания и др.). К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту — в среднем 25. Максимальная вентиляция легких к шести годам примерно 42 дц³ воздуха в минуту. При гимнастических упражнениях она увеличивается в 2—7 раз, а при беге — еще больше. Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки. Например, если физкультурные занятия проводятся на воздухе, то общий объем беговых упражнений для детей старшей группы в течение года может быть увеличен с 0,6—0,8 до 1,2—1,6 км. Прыгать через скакалку дети могут в течение 5 минут. У многих потребность в двигательной активности настолько велика, что врачи и физиологи называют период от пяти до семи лет «возрастом двигательной расточительности». В задачи педагога входит контролировать и направлять двигательную активность воспитанников с учетом проявляемой ими индивидуальности; предупреждать случаи гипердинамики и активизировать тех, кто предпочитает «сидячие» игры.

Сердечно-сосудистая система. К пяти годам у ребенка по сравнению с периодом новорожденное размеры сердца увеличиваются в 4 раза. Так же интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается даже у подростков. В первые годы жизни ребенка пульс его неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя частота его к шести-семи годам составляет 92—95 ударов в минуту.

Развитие основных видов движений в работе со старшими дошкольниками имеет свои особенности. На этом этапе обучения в связи с расширением диапазона двигательных навыков и умений, развитием физических качеств (скорости, выносливости, быстроты и т.д.) появляется возможность более успешного овладения как упражнениями в целом виде, так и отдельными элементами техники движений. У детей 5-6 лет имеется

определённая готовность к осознанности поставленных перед ними задач, умение оценивать ситуацию, управлять своими движениями, поэтому появляется возможность с помощью словесных указаний и объяснений сформировать достаточно прочные знания и умения в их двигательной деятельности.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта

Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.

Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Совершенствовать умение прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

Закреплять умение сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.

Закреплять умение ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы; кататься на двухколесном велосипеде; кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой); ориентироваться в пространстве.

Знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений. Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.

Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им наиболее важные сведения о событиях спортивной жизни страны. Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью 25-30 минут; два раза в год — физкультурные праздники длительностью до 1 часа.

Во время физкультурных досугов и праздников привлекать дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

Тематическое планирование старшая группа

Месяц	Общая тема	Неделя	Старшая группа
Сентябрь	Вспомним лето!	1-2	Впечатления о лете
		3	Я и моя семья
	Моя семья	4	Мой поселок. Моя страна. Моя планета
Октябрь	Осень	1	Осень в гости просим
		2	Что нам осень принесла
		3	Витамины из кладовой природы
		4	Наши лесные друзья
Ноябрь	Здоровье и безопасность. Мамин день	1	Мы здоровье бережём.
		2	Продукты. Труд повара
		3	Хорошие привычки и нормы поведения
		4	Праздник «День мамы»
Декабрь	Зима	1	В лес, на зимнюю прогулку
		2	Мы – друзья зимующих птиц
		3	Новогодние традиции
		4	Встречаем Новый год
Январь	Мебель	1-2	
		3	Стройка, профессии на стройке
		4	Мониторинг
Февраль	Животные День защитника отечества	1-2	Дикие животные наших лесов
		3-4	Наша Армия. День защитника отечества
Март	Международный женский день Театр	1-2	Международный женский день
		3-4	Театр
Апрель	Весна Космос Транспорт	1-2	Весна. Встречаем Весну и пернатых друзей
		3	Путешествие вокруг света (едем, плывем, летим)
		4	
Май	День Победы Лето	1	День Победы
		2	Цветущие растения - леса, сада, луга
		3	Человек и мир Природы
		4	Лето

5.1. КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД В СПОРТЗАЛЕ СТАРШАЯ ГРУППА

СЕНТЯБРЬ	<i>1-я неделя</i>		<i>2-я неделя</i>		<i>3-я неделя</i>		<i>4-я неделя</i>	
ТЕМА	МОНИТОРИНГ				Я ВЫРАСТУ ЗДОРОВЫМ			
Этапы НОД	НОД 1-2		НОД 3-4		НОД 5-6		НОД 7-8	
<p>Задачи: Выявление уровня освоения детьми программы по физическому развитию. Формировать умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, энергичному отталкиванию от пола двумя ногами, взмаху рук в прыжке с дотягиванием до предмета, подбрасыванию мяча вверх, ходьбе с изменением темпа, пролезанию через обруч; упражнять в ходьбе и беге враспынную, в подбрасывании и ловле мяча, в перебрасывании мяча друг другу, в ходьбе с высоким подниманием коленей, в непрерывном беге, в прыжках с продвижением вперед</p>								
Вводная	<p>Ходьба и бег с разным положением рук и ног, между предметами на полу, враспынную. Построение в три колонны. Бег до 1 минуты с высоким подниманием коленей</p>							
Общеразвивающие упражнения	Обследование уровня развития ОВД:		Обследование уровня развития ОВД:		С малым мячом		Дыхательная гимнастика	
Основные виды движений	<p>1. Наклон в глубину (см) 2. Отжимание руками (кол-во) 3. Статическое равновесие (сек)</p>		<p>1. Подъём туловища (кол-во) 2. Отжимание руками от пола (кол-во)</p>		<p>1. Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета». 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара в ладоши. 3. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват сбоку. 4. Ходьба по канату боком, приставным шагом, руки на поясе, с мешочком на голове</p>		<p>1. Искусственная «Тропа здоровья». 2. Биоэнергетическая гимнастика. 3. Отбивание мяча о пол правой и левой рукой поочередно с продвижением вперед. 4. Эстафета «Пингвины» (прыжки с зажатым между коленей мячом)</p>	
Подвижные игры	«У медведя во бору»		«Уголки»		«Не оставайся на полу»		«Кто лучше прыгнет?»	
Нетрадиционные формы и методы	Дыхательное упражнение «Часики»		Дыхательное упражнение «Дыхание»		Дыхательное упражнение «Петушок»		Релаксация	
	Точечный массаж	Искусственная «Тропа здоровья»	Точечный массаж	Искусственная «Тропа здоровья»	Точечный массаж	Искусственная «Тропа здоровья»		

ОКТАБРЬ	<i>1-я неделя</i>		<i>2-я неделя</i>		<i>3-я неделя</i>		<i>4-я неделя</i>	
ТЕМА	ОСЕНЬ В ГОСТИ ПРОСИМ				ЖИЗНЬ ЖИВОТНЫХ И ПТИЦ ОСЕНЬЮ			
Этапы НОД	НОД 1-2		НОД 3-4		НОД 5-6		НОД 7-8	
Задачи: Формировать умение ходить строевым шагом, поворачиваться во время ходьбы по сигналу, перестраиваться в три колонны, останавливаться по команде; упражнять в беге до 1 минуты, в перешагивании через шнуры, метании мяча в цель, в равновесии и прыжках; повторить пролезание в обруч боком, перебрасывание мяча друг другу, переползание через препятствие								
Вводная	Перестроение в колонну по одному, по два, по три. Ходьба и бег врассыпную. Бег до 1 минуты с перешагиванием через бруски. Ходьба и по сигналу поворот «направо», «налево». Ходьба с разным положением рук и ног.							
Общеразвивающие упражнения	Без предметов		С мешочком		С гимнастическими палками		Ритмическая гимнастика «Зарядка»	
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, перешагивая через бруски. 2. Броски мяча двумя руками от груди друг другу. 3. Прыжки на двух ногах через шнуры прямо, боком.		1. Прыжки, спрыгивание со скамьи на полусогнутые ноги. 2. Переползание на четвереньках через препятствие - бревно. 3. Метание в цель правой и левой рукой. 4. Пролезание через обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола		1. Пролезание через три обруча (прямо, правым, левым боком). 2. Прыжки на 2 ногах на препятствие (высота 20 см), сделать 3 шага по препятствию, спрыгнуть вниз. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине повернуться, присесть, перешагнуть через брусок		1. Искусственная «Тропа здоровья». 2. Восточная гимнастика «Кувшинчик». 3. Ведение мяча с последующим забрасыванием в корзину. 4. Пальчиковый массаж	
Подвижные игры	«Медведи и пчелы»		«Охотники и зайцы»		«Эстафета парами»		«Парный бег»	
Нетрадиционные формы и методы	Дыхательное упражнение		Дыхательное упражнение		Дыхательное упражнение			
	Пальчиковый массаж (мизинец, безымянный)	Гимнастика для глаз	Биоэнергетическая гимнастика	Пальчиковый массаж (средний, указательный)	Пальчиковый массаж (большой палец)	Гимнастика для глаз	Психогимнастика М. И. Чистяковой	
		Искусственная «Тропа здоровья»				Искусственная «Тропа здоровья»		

НОЯБРЬ	1-я неделя		2-я неделя		3-я неделя		4-я неделя	
ТЕМА	ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ				ХОРОШИЕ ПРИВЫЧКИ И НОРМЫ ПОВЕДЕНИЯ			
Этапы НОД	НОД 1-2		НОД 3-4		НОД 5-6		НОД 7-8	
Задачи : Формировать умение переключаться мяч (малый) из одной руки в другую при ходьбе по гимнастической скамейке, прыгать на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; отработать навыки ходьбы с высоким подниманием коленей; бег враспынную, перебрасывание мяча в шеренге, ползание по скамейке на животе и ведение мяча между предметами, пролезание через обручи с мячом в руках, ходьба с остановкой по сигналу; развивать ловкость и устойчивое равновесие, координацию движений								
Вводная	Перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево. Ходьба с высоким подниманием коленей. Бег враспынную между кеглями, с изменением направления движения, перестроение в колонну по два и по три. Ходьба и бег в чередовании, с выполнением фигур							
Общеразвивающие упражнения	С мячом		Восточная гимнастика «Кувшинчик», «Листочки»		С мешочками		Ритмическая гимнастика «На арене цирка»	
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке с переключением малого мяча из одной руки в другую перед собой и за спиной. 2. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями, по 2 раза. 3. Отбивание мяча об пол одной рукой. 4. Ходьба на носках, руки за голову, между брусками		1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягивание двумя руками. 2. Ведение мяча с продвижением вперед. 3. Подъем на шведскую стенку, спуск - по канату. 4. Ползание по гимнастической скамье с опорой на предплечье и колени		1. Подлезание под шнур прямо, боком, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 3. Прыжки на правой и левой ноге между предметами		1. Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой (подготовительное упражнение). 2. Искусственная «Тропа здоровья». 3. Игра «Баскетбол». 4. Катание на самокатах	
Подвижные игры	«Удочка» «Круг друзей»		«Мышеловка» «Круг друзей»		«К своим флажкам» «Дружные ладошки»		«Пожарные на учениях» «Мамино ожерелье»	
Нетрадиционные формы и методы	Дыхательное упражнение № 1 (А. Н. Стрельникова)		Дыхательное упражнение «Ушки» (А. Н. Стрельникова)		Дыхательное упражнение «Малый маятник»		Игра «В магазине зеркал»	
	Биоэнергетическая гимнастика	Точечный массаж Искусственная «Тропа здоровья»	Ритмическая гимнастика «На арене цирка»	Пальчиковый массаж Искусственная «Тропа здоровья»	Восточная гимнастика «Шарфик», «Листочки»	Гимнастика для глаз Искусственная «Тропа здоровья»		

ДЕКАБРЬ	1-я неделя		2-я неделя		3-я неделя		4-я неделя	
ТЕМА	МЫ ДРУЗЬЯ ЗИМУЮЩИХ ПТИЦ				ВСТРЕЧАЕМ НОВЫЙ ГОД			
Этапы НОД	НОД 1-2		НОД 3-4		НОД 5-6		НОД 7-8	
Задачи: Формировать умение ходить по наклонной доске, прыгать с ноги на ногу с продвижением вперед, лазать по шведской стенке, спускаясь по канату; совершенствовать бег в колонне по одному с сохранение дистанции, прыжки на 2 ногах с преодолением препятствий, ползание на четвереньках между кеглями, подбрасывание и ловлю мяча; развивать ловкость и глазомер, ползание по гимнастической скамье на животе; закреплять равновесие в прыжках, бег врассыпную и по кругу								
Вводная	Бег и ходьба между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, бег по кругу, с поворотом в другую сторону. Ходьба в полуприседе, широким шагом, с разным положением рук и ног							
Общеразвивающие упражнения	Без предметов в парах		С мешочками в парах		Без предметов		Стэп-аэробика	
Основные виды движений	1. Ходьба по наклонной доске, закрепленной на шведской стенке, спуск по шведской стенке. 2. Ходьба по наклонной доске боком, приставными шагами. 3. Перешагивание через бруски справа и слева от него. 4. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы, стоя на коленях		1. Подбрасывание мяча двумя руками, ловля после хлопка. 2. Прыжки попеременно на правой и левой ноге до обозначенного места. 3. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках. 4. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове		1. Лазание по гимнастической стенке до верха, спуск - по канату. 2. Лазание разными способами, не пропуская реек. 3. Ходьба по гимнастической скамье приставным шагом с мешочком на голове. 4. Ползание по гимнастической скамье с мешочком на голове. 5. Перебрасывание мяча друг другу снизу двумя руками, хлопок перед ловлей		1. Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой. 2. Искусственная «Тропа здоровья». 3. Ведение футбольного мяча ногами. 4. Эстафета на мячах - хоппах	
Подвижные игры М/подв.игра	«Мы веселые ребята» «Скачет шустрая синица»		«Снежки» «Мы на лыжах в лес идём»		«Гуси-лебеди» «Скок-скок-скок»		«Кто сделает меньше прыжков»	
Нетрадиционные формы и методы	Дыхательное упражнение «Кошка»		Дыхательное упражнение «Насос»		Дыхательное упражнение «Обними плечи»		Релаксация	
	Биоэнергетическая гимнастика	Точечный массаж Искусственная «Тропа здоровья»	Стэп-аэробика	Пальчиковый массаж Искусственная «Тропа здоровья»	Восточная гимнастика «Цветочки-лепесточки»	Упражнения для моторики рук Искусственная «Тропа здоровья»		

ЯНВАРЬ	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
ТЕМА	МЕБЕЛЬ		ЗИМНИЕ ЗАБАВЫ	
Этапы НОД	НОД 1-2	НОД 3-4	НОД 5-6	НОД 7-8
Задачи: Формировать умение лазать по гимнастической лестнице с переходом на соседний пролет, упражнять в ходьбе и беге между препятствиями, прыжках с йоги на ногу, забрасывании мяча в кольцо, ползать на четвереньках, проталкивая мяч перед собой головой, в пролезании в обруч в равновесии, и ведении мяча в прямом направлении; повторить и закрепить ходьбу по наклонной доске, ходьбу с мешочком на голове, при этом следить за осанкой и устойчивым равновесием				
Вводная	Ходьба и бег между кубиками, положенными в шахматном порядке, по кругу, с выполнением задания, с разным положением рук и ног. Бег враспынную, с выполнением заданий, в чередовании, с перешагиванием через предметы			
Общеразвивающие упражнения		Стэп-аэробика	С мячом в парах	Биоэнергетическая гимнастика
Основные виды движений		1. Прыжки в длину с места. 2. Ползание под дугами, прокатывая мяч головой. 3. Ведение мяча правой и левой рукой. 4. Пролезание в обруч боком	1. Лазание по гимнастической стенке. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 3. Прыжки через шнур. 4. Ведение и забрасывание мяча в корзину	Эстафеты 1. «Артиллерия» 2. «Паучьи бега» 3. «Вратари» 4. «Хоккей» 5. «Лыжники»
Подвижные игры М/подвиж. игра		«Волк во рву» «Поезд»	«Караси и щука» «Сороконожка»	«Дружно встали»
Нетрадиционные формы и методы		Дыхательное упражнение «Приседы» (А. Н. Стрельникова)	Дыхательное упражнение «Повороты головы» (А. Н. Стрельникова)	Психогимнастика М. И. Чистяковой
		Школа ма- лого мяча	Пальчи- ковый массаж Искусствен- ная «Тропа здоровья»	
				Точечный массаж Искусствен- ная «Тропа здоровья»

ФЕВРАЛЬ	<i>1-я неделя</i>		<i>2-я неделя</i>		<i>3-я неделя</i>		<i>4-я неделя</i>	
ТЕМА	ЗИМНИЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ				ДЕНЬ ЗАЩИТНИКА ОТЕЧЕСТВА			
Этапы НОД	НОД 1-2		НОД 3-4		НОД 5-6		НОД 7-8	
Задачи: Формировать умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске, метать мяч в цель, лазать по гимнастической лестнице; закрепить навыки перепрыгивания через бруски, забрасывания мяча в корзину, энергичного отталкивания и приземления при прыжках в длину с места, подлезания под дугу и отбивания мяча о пол одной рукой, подлезания под палку и перешагивания через нее								
Вводная	Ходьба и бег враспынную, в колонне по одному. Бег до 1,5 минуты с изменением направления движения. Ходьба и бег с разным положением рук и ног, построение в три колонны. Бег до 2 минут. Ходьба с выполнением заданий на внимание							
Общеразвивающие упражнения	Ритмическая гимнастика «Бескозырка»		Ритмическая гимнастика «Танцы»		С гимнастической палкой		Биоэнергетическая гимнастика	
Основные виды движений	1. Ходьба по наклонной доске, бег, спуск шагом. 2. Перепрыгивание через бруски толчком обеих ног прямо, правым и левым боком. 3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо двумя руками из-за головы, от груди, с ведением мяча правой и левой рукой		Эстафеты 1. «Кто быстрее» 2. «Наездники» 3. «Минёры-разведчики» 4. «Снайперы» 5. «Артиллеристы»		1. Лазание по гимнастической лестнице одноимённым и разноимённым способами. 2. Ходьба по гимнастической скамье, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 3. Прыжки в длину с места. 4. Подбрасывание мяча одной рукой, ловля другой		1. Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой. 2. Искусственная «Тропа здоровья». 3. Подкидывание бадминтонной ракеткой воланчика. 4. Эстафета с подтягиванием по гимнастической скамье на руках	
Подвижные игры М/подвиж. игра	«Забрось мяч в кольцо» «Слушай мою команду»		«Пожарная команда» «Слушай мою команду»		«Пожарная команда»		«Сбей мяч»	
Нетрадиционные формы и методы	Дыхательное упражнение «Кошка»		Дыхательное упражнение «Насос»		Дыхательное упражнение «Обними плечи»		Игра «Минеры»	
	Стэп-аэробика	Упражнение для мелкой моторики рук Искусственная «Тропа здоровья»	Биоэнергетическая гимнастика	Пальчиковый массаж Искусственная «Тропа здоровья»	Восточная гимнастика «Китайский веер»	Точечный массаж Искусственная «Тропа здоровья»		

МАРТ	1-я неделя		2-я неделя		3-я неделя		4-я неделя	
ТЕМА	МЕЖДУНАРОДНЫЙ ЖЕНСКИЙ ДЕНЬ				ТЕАТР			
Этапы НОД	НОД 1-2		НОД 3-4		НОД 5-6		НОД 7-8	
Задачи: Формировать умение ходить по канату с мешочком на голове, прыгать в высоту с разбега; упражнять в ходьбе в колонне по одному с поворотом по сигналу, в прыжках из обруча в обруч, перебрасывании мяча друг другу, в метании в цель, в ходьбе и беге между предметами с перестроением в пары и обратно; повторить ползание на четвереньках между предметами, по скамье на ладонях и ступнях, в подлезании под рейку, построение в три колонны								
Вводная	Ходьба в колонне по одному, на сигнал - поворот в другую сторону, бег с поворотом, перестроение в колонну по одному и в круг. Ходьба мелкими и широкими шагами, с разным положением рук и ног							
Общеразвивающие упражнения	Без предметов		Степ-аэробика		С гимнастической палкой в парах		Степ-аэробика	
Основные виды движений	1. Ходьба по канату боком, приставными шагами с мешочком на голове. 2. Прыжки из обруча в обруч через бруски. 3. Перебрасывание мяча с отскоком от пола и ловля его двумя руками после хлопка. 4. Прыжки в высоту с места (высота-30 см)		1. Прыжок в высоту с разбега (высота - 30 см). 2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой. 3. Ползание на четвереньках и прыжки на двух ногах между кеглями. 4. Ползание по скамье «по-медвежьи» (на ладонях и ступнях)		1. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, на середине присесть, повернуться кругом, идти дальше. 2. Прыжки правым и левым боком через косички (40 см), из обруча в обруч на одной и двух ногах. 3. Метание мешочка в цель. 4. Подлезание под рейку, не касаясь руками пола		1. Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой. 2. Искусственная «Тропа здоровья». 3. Отбивание волана ракеткой. 4. Игра «Футбол»	
Подвижные игры	«Ловля парами»		«Ловля парами»		«Дорожка препятствий»		«Третий лишний»	
Нетрадиционные формы и методы	Дыхательное упражнение «Большой маятник» (А. Н. Стрельникова)		Дыхательное упражнение «Ушки» (А. Н. Стрельникова)		Дыхательное упражнение «Повороты головы»		Релаксация	
	Стэп-аэробика	Гимнастика для глаз Искусственная «Тропа здоровья»	Школа маленького мяча	Пальчиковый массаж Искусственная «Тропа здоровья»	Ритмическая гимнастика	Точечный массаж Искусственная «Тропа здоровья»		

АПРЕЛЬ	1-я неделя		2-я неделя		3-я неделя		4-я неделя	
ТЕМА	ВЕСНА		НЕДЕЛЯ ЗДОРОВЬЯ		МОНИТОРИНГ			
Этапы НОД	НОД 1-2		НОД 3-4		НОД 5-6		НОД 7-8	
<p>Задачи: Формировать умение прыгать через короткую скакалку, бегать на скорость; упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, прыжках на двух ногах, метании в цель, ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей, в равновесии и прыжках; закрепить метание в цель и на дальность, навыки лазания по гимнастической стенке. Выявление уровня освоения детьми программы по физическому развитию.</p>								
Вводная	<p>Ходьба по одному. Ходьба и бег по кругу, врассыпную, с перешагиванием через шнуры, бег до 1 минуты в среднем темпе. Ходьба и бег между предметами, с разным положением рук и ног</p>							
Общеразвивающие упражнения	С малым мячом		С обручем		Обследование уровня развития ОВД:		Обследование уровня развития ОВД:	
Основные виды движений	<p>1. Ходьба по гимнастической скамье с передачей мяча из одной руки в другую перед собой, на каждый шаг. 2. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах правым и левым боком. 3. Прыжки через скакалку на месте. 4. Подбрасывание мяча одной рукой и ловля другой</p>		<p>1. Прыжки через обруч на месте. 2. Прокат обруча друг другу. 3. Ползание «по-медвежьи». 4. Метание мешочков в цель. 5. «Мяч в кругу» (футбол с водящим)</p>		<p>1. Наклон в глубину (см) 2. Отжимание руками (кол-во) 3. Статическое равновесие (сек)</p>		<p>1. Подъём туловища (кол-во) 2. Отжимание руками от пола (кол-во)</p>	
Подвижные игры	«Мяч водящему»		«Затейники»		«Бездомный заяц»		«Не оставайся на полу»	
Нетрадиционные формы и методы	Дыхательное упражнение «Насос» (А. Н. Стрельникова)		Дыхательное упражнение «Приседы» (А. Н. Стрельникова)		Дыхательное упражнение «Кошка» (А. Н. Стрельникова)		Игра «Попади не глядя»	
	Ритмическая гимнастика (танцевальные движения)	Пальчиковая гимнастика	Восточная гимнастика «Змея»	Точечный массаж	Биоэнергетическая гимнастика	Школа маленького мяча		
		Искусственная «Тропа здоровья»		Искусственная «Тропа здоровья»		Искусственная «Тропа здоровья»		

МАЙ	1-я неделя		2-я неделя		3-я неделя		4-я неделя	
ТЕМА	ДЕНЬ ПОБЕДЫ				ЛЕТО			
Этапы НОД	НОД 1-2		НОД 3-4		НОД 5-6		НОД 7-8	
Задачи: Формировать умение прыгать в длину с разбега; упражнять в ходьбе и беге парами, метании в цель и на дальность, прыжках в длину и высоту с места и разбега, в перебрасывании мяча друг другу, лазании «по-медвежьему», бросании мяча о пол одной рукой - ловля двумя; закреплять лазание по скамейке на животе, подтягиваясь на руках, бросание мяча о стену.								
Вводная	Ходьба и бег между предметами, в рассыпную между предметами, с разным положением рук и ног							
Общеразвивающие упражнения	Без предметов в парах		Ритмическая гимнастика «Танцы»		С малым мячом		Восточная гимнастика	
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке через кубики прямо, боком. 2. Прыжки в высоту. 3. Подбрасывание мяча друг другу и ловля после отскока от пола. 4. Прыжки в длину с разбега		1. Прыжки в длину с разбега. 2. Ползание «по-медвежьему». 3. Прыжки в длину с места. 4. Забрасывание мяча в кольцо		1. Ходьба по гимнастической скамейке, ударяя мячом о пол, и ловля его двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамье на животе, подтягиваясь на руках. 3. Метание мяча на дальность. 4. Прыжки в длину с разбега		1. Дыхательная гимнастика. 2. Искусственная «Тропа здоровья». 3. Отбивание волейбольного мяча двумя руками в парах. 4. Эстафета со скакалкой (дети прыгают с продвижением вперед)	
Подвижные игры	«Хитрая лиса»		«Сбей кеглю»		«Пронеси мяч, не задев кеглю»		Эстафета «Забрось мяч в кольцо»	
Нетрадиционные формы и методы	Дыхательное упражнение		Дыхательное упражнение		Дыхательное упражнение		Игра «Заколдованный ребенок»	
	Биоэнергетическая гимнастика	Пальчиковый массаж	Восточная гимнастика	Точечный массаж	Стэп-аэробика	Гимнастика для глаз		
		Искусственная «Тропа здоровья»		Искусственная «Тропа здоровья»		Искусственная «Тропа здоровья»		

5.2. КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД НА ВОЗДУХЕ СТАРШАЯ ГРУППА

СЕНТЯБРЬ	1 -я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Этапы НОД	НОД 1-2	НОД 3-4	НОД 5-6	НОД 7-8
Вводная	Ходьба и бег в колонне. Ходьба приставным шагом. Ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу. Ходьба с разным положением рук			
Основные виды движений	<i>Обследование уровня развития ОВД:</i> - прыжки в длину с места - бег на выносливость (800 м)	<i>Обследование уровня развития ОВД:</i> - бег на скорость 30 м (сек) - бег челночный 3x10 м (сек) - прыжки в длину с места	1. Прыжки в длину с места и разбега. 2. Броски мяча через волейбольную сетку в парах.	1. Метание мешочка вдаль. 2. Отбивание большого мяча о стену и ловля его после удара о землю
Подвижные игры	«Кто внимательный», «Быстро шагай»	«Ловля бабочек»	«Уголки»	«Кто лучше прыгнет»
Заключительная	Игра «Волшебные елочки» (ходьба по следам - пятки внутрь, носки врозь)	Ходьба с выполнением дыхательных упражнений	Ходьба семенящим шагом	Ходьба в полуприседе

ОКТЯБРЬ	1 -я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Этапы НОД	НОД 1-2	НОД 3-4	НОД 5-6	НОД 7-8
Вводная	Ходьба в колонне по краю площадки. Ходьба с ускорением двумя колоннами разными маршрутами. Перестроение в круг. Перестроение в звенья			
Основные виды движений	1. Прыжки последовательно через валики высотой 10-15 см. 2. Построение в шеренгу	1. Метание вдаль мешочков. 2. Подбрасывание и ловля мяча	1. Поочередные подпрыгивания на месте на одной ноге. 2. Метание малого мяча в цель	1. Полоса препятствий: -бег 20 м; - перелезание через дуги; - подъем на гимнастическую лестницу; - бег змейкой; - подъем и спуск с лестницы
Подвижные игры	«Медведи и пчелы»	«Охотники и зайцы»	Эстафета парами	Парный бег
Заключительная	Игра «Волшебные елочки»	Ходьба змейкой «Течет ручей»	Бег с расслабленными руками	Эксперимент «Дыхание» (предложить сделать вдох ртом и носом, отметить разницу, сделать вывод, что правильно дышать носом)

НОЯБРЬ	<i>1-я неделя</i>	<i>2-я неделя</i>	<i>3-я неделя</i>	<i>4-я неделя</i>
Этапы НОД	НОД 1-2	НОД 3-4	НОД 5-6	НОД 7-8
Вводная	Ходьба в колонне по краям площадки. Ходьба двумя колоннами противходом. Бег двумя колоннами противходом. Ходьба приставными шагами. Ходьба спиной вперед			
Основные виды движений	1. Ходьба и бег по наклонным поверхностям, подъем - бегом, спуск - шагом. 2. Ускоренная ходьба с подлезанием под дуги	1. Прыжки в длину с места. 2. Игровое упражнение «Научись владеть мячом»	1. Метание вдаль мешочка снизу одной рукой. 2. Игровое упражнение «Перебеги с мячом на другую сторону площадки» (элементы футбола)	1. Прыжки в длину с разбега. 2. Игровое упражнение «Пас» (футбол)
Подвижные игры	«Удочка»	«Мышеловка»	«Брось флажок»	«Пожарные на учении»
Заключительная	Ходьба 2, 3 колоннами за ведущим в любом направлении	Ходьба с расслабленными руками	Ходьба в рассыпную	Ходьба семенящим шагом

ДЕКАБРЬ	<i>1-я неделя</i>	<i>2-я неделя</i>	<i>3-я неделя</i>	<i>4-я неделя</i>
Этапы НОД	НОД 1-2	НОД 3-4	НОД 5-6	НОД 7-8
Вводная	Ходьба скрестным шагом. Ходьба перекатом с пятки на носок. Ходьба «След в след» широким шагом			
Основные виды движений	1. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. 2. Бег 1 минуту	1. Бег 1,5 минуты. 2. Скольжение на ледяных дорожках	1. Перепрыгивание через снежный ров (ширина 60 см). 2. Перелезание через снежный вал	1. Скольжение на ледяных дорожках. 2. Метание снежков вдаль
Подвижные игры	«Мы веселые ребята»	«С кочки на кочку»	«Гуси-лебеди»	«Кто сделает меньше прыжков»
Заключительная	Ходьба скользящим шагом	Ходьба, имитирующая ходьбу на лыжах.	Ходьба «Конькобежцы»	Ходьба по разным грунтам

ЯНВАРЬ	<i>1-я неделя</i>	<i>2-я неделя</i>	<i>3-я неделя</i>	<i>4-я неделя</i>
Этапы НОД	НОД 1-2	НОД 3-4	НОД 5-6	НОД 7-8
Вводная	Ходьба и бег по скользкому и утрамбованному снегу, по дорожке. Ходьба с перепрыгиванием снежных валиков, ходьба врассыпную.			
Основные виды движений		1. Имитация скольжения на лыжах с продвижением вперед. 2. Прыжки через снежный вал (высота 40 см).	1. Упражнение «Нагрузи санки» (метание снежков в скатывающиеся с горки санки с коробкой на них). 2. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед	1. «Кто дальше бросит снежок». 2. Скольжение на двух ногах по ледяной дорожке.
Подвижные игры		Сделай фигурку	«Санный поезд»	«Снежки»
Заклочительная		Ходьба по разным грунтам	Ходьба след в след семенящим шагом	Ходьба по извилистой дорожке

ФЕВРАЛЬ	<i>1-я неделя</i>	<i>2-я неделя</i>	<i>3-я неделя</i>	<i>4-я неделя</i>
Этапы НОД	НОД 1-2	НОД 3-4	НОД 5-6	НОД 7-8
Вводная	Ходьба с разным положением рук, ходьба в двух колоннах «змейкой». Прыжки на двух, одной ноге с продвижением вперед. Ходьба и бег «след в след». Ходьба по разным поверхностям			
Основные виды движений	1. Прыжки двумя ногами на возвышение из снега (высота 20 см). 2. Скольжение по ледяной дорожке с приземлением справа или слева в группировке набок	1. Катание на санках с заданием: - «Покажи, как надо сидеть на санках»; - «Скатишься в ворота»; - «Кто дальше прокатится»	1. «Чья льдинка проскользит дальше». 2. Спрыгивание со снежного валика в круг, начерченный на снегу	1. Прокатывание льдинки и скольжение за ней по ледяной дорожке. 2. Прыжки на одной ноге поочередно
Подвижные игры	«Брось мяч в кольцо»	«Перебежки»	«Хитрая лиса»	«Перебежки»
Заклочительная	Ходьба и бег по извилистой дорожке	Имитация движений при ходьбе на лыжах	Ходьба «змейкой»	Бег с расслабленными руками

МАРТ	<i>1-я неделя</i>	<i>2-я неделя</i>	<i>3-я неделя</i>	<i>4-я неделя</i>
Этапы НОД	НОД 1-2	НОД 3-4	НОД 5-6	НОД 7-8
Вводная	Ходьба в колонне «Не замочи ноги», ходьба между лужами, перешагивание луж, прыжки на двух ногах с продвижением вперед между лужами			
Основные виды движений	1. Прыжки в длину с места через «ручейки» (ширина 40, 50 см). 2. Броски городошной биты (постановка ног, замах)	1. Метание мешочка вдаль одной рукой от плеча. 2. Сбивание городков (фигуры «бочка», «забор») битой с расстояния 2 м	1. Запрыгивание на гимнастическую скамейку одной ногой и спрыгивание с нее на двух ногах. 2. Игровое упражнение «Не дай упасть» (бадминтон)	1. Прыжки на двух ногах с поворотом на 90 градусов вправо и влево. 2. Игровое упражнение «Подбей волан» (бадминтон)
Подвижные игры	«Встречные перебежки»	«Сбей кегли»	«Дорожка препятствий»	«Пустое место»
Заключительная	Ходьба враспынную	Ходьба по извилистой дорожке	Бег враспынную с высоким подниманием коленей	Ходьба в полуприседе

АПРЕЛЬ	<i>1-я неделя</i>	<i>2-я неделя</i>	<i>3-я неделя</i>	<i>4-я неделя</i>
Этапы НОД	НОД 1-2	НОД 3-4	НОД 5-6	НОД 7-8
Вводная	Ходьба в колонне по краям площадки. Деление на 3; 4 колонны. Ходьба с высоким подниманием коленей. Ходьба между городками, прыжки на двух ногах через городки			
Основные виды движений	Игра в городки: - дети делятся на команды, которые чертят город, каждая сторона которого равна бите; - команда договаривается, кто будет строить фигуру	1. Прыжки в длину в прыжковую яму. 2. Игровое упражнение «Отрази волан»	<i>Обследование уровня развития ОВД:</i> - прыжки в длину с места - бег на выносливость (800 м)	<i>Обследование уровня развития ОВД:</i> - бег на скорость 30 м (сек) - бег челночный 3x10 м (сек) - прыжки в длину с места
Подвижные игры	«Мяч водящему»	«Затейники»	«Бездомный заяц»	«Не оставайся на полу»
Заключительная	Свободное завершение занятия	Ходьба «змейкой»	Ходьба с высоким подниманием пяток	Бег с высоким подниманием коленей

МАЙ	<i>1-я неделя</i>	<i>2-я неделя</i>	<i>3-я неделя</i>	<i>4-я неделя</i>
Этапы НОД	НОД 1-2	НОД 3-4	НОД 5-6	НОД 7-8
Вводная	<p>Ходьба с разным положением рук. Ходьба и бег в колонне. Ходьба и бег с высоким подниманием коленей, семенящим шагом</p>			
Основные виды движений	<p>1. Диагностика: - прыжки в длину с места; - бег на скорость 30 м. 2. Строевые упражнения (повороты направо-налево)</p>	<p>1. Диагностика: - метание мешочка вдаль; - прыжки в длину с разбега. 2. Строевые упражнения (перестроение из одной шеренги в две)</p>	<p>1. Диагностика: - метание в цель. 2. Игра в бадминтон</p>	<p>1. Бег вокруг здания детского сада, 100 м. 2. Игра в футбол</p>
Подвижные игры	«Классы»	«Сбей кеглю»	«Пронеси мяч, не задев кеглю»	«Забрось мяч в кольцо»
Заключительная	Ходьба по извилистой дорожке	Прыжки через линию на двух ногах боком	Бег с изменением направления с продвижением вперед	Ходьба строевым шагом
Подвижные игры		Сделай фигурку	«Санный поезд»	«Снежки»
Заключительная		Ходьба по разным грунтам	Ходьба след в след семенящим шагом	Ходьба по извилистой дорожке

5.3. ПЕРСПЕКТИВНЫЕ ПЛАНЫ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С ВОСПИТАТЕЛЕМ СТАРШАЯ ГРУППА

СЕНТЯБРЬ	<i>1-я неделя</i>	<i>2-я неделя</i>	<i>3-я неделя</i>	<i>4-я неделя</i>
ТЕМА	МОНИТОРИНГ		Я ВЫРАСТУ ЗДОРОВЫМ	
Утро	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по бровкам с перешагиванием через них. 2. Гимнастика для глаз. 3. Пальчиковая гимнастика. 4. Дыхательное упражнение «Часики» 5. Утренняя гимнастика 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прокатывание обруча прямо. 2. Прокатывание мяча ногой в лунку. - 3. Гимнастика для глаз. 4. Точечный массаж 5. Утренняя гимнастика 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по бровкам боком, приставным шагом. 2. Гимнастика для глаз. 3. Точечный массаж. 4. Дыхательные упражнения «Петушок», «Дыхание» 5. Утренняя гимнастика 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Перешагивание через валики, бруски, ветки с мешочком на голове. 2. Пальчиковая гимнастика. 3. Прыжки на двух ногах с мешочком между коленей. 4. Точечный массаж 5. Утренняя гимнастика
Прогулка	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подвижная игра «У медведя во бору» 2. Ходьба с преодолением естественных препятствий. 3. Прыжки через короткую скакалку 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подвижная игра «Неостовайся на полу» 2. Лазание по шведской стенке вверх-вниз. 3. Перебрасывание мячей друг другу стоя в шеренгах 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подвижная игра «Уголки». 2. Подъем по рейкам лестницы, спуск по скату. 3. Метание мешочков вдаль 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подвижная игра «Кто лучше прыгнет». 2. Перебрасывание мяча друг другу снизу, ловля после отскока. 3. Подъем по наклонной лестнице, спуск по рейкам
Вечер	<ol style="list-style-type: none"> 1. Гимнастика в постели. 2. Пальчиковая гимнастика. 3. Игровое упражнение «Попади в лунку» (маленьким мячом). 4. Игры в «классы» 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Гимнастика в постели. 2. Пальчиковая гимнастика. 3. Прыжки на ступеньку (высота 20 см). 4. «Классы» в один ряд на двух ногах с продвижением вперед 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Гимнастика в постели. 2. Пальчиковая гимнастика. 3. Игры с мячами и скакалками по желанию детей. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Гимнастика в постели. 2. Пальчиковая гимнастика. 3. Ведение мяча ногой, забивание в ворота. 4. Игры в «классы» по желанию детей
Работа с родителями	<p>Предложить родителям оценить мягкость бега и приземления при выполнении движений ребенком в повседневной жизни</p> <p>Ознакомить с результатами антропометрии</p>		<p>Провести консультацию о значении воздушно-солнечных ванн в процессе закаливания детей</p> <p>Консультация о температурном комфорте, рассмотреть связь сложности и видов одежды с температурой окружающей среды</p>	
Примечание	<ol style="list-style-type: none"> 1. Физкультминутка «Лис и зайчата». 2. Ежедневно в конце прогулки проводить бег в умеренном темпе в течение 1 мин 45 с по разным грунтам 		<ol style="list-style-type: none"> 1. Физкультминутка «Я садовником родился». 2. Ежедневно в конце прогулки проводить бег в умеренном темпе в течение 1 мин 50 с. с ускорением на 20 м 	

ОКТАБРЬ	<i>1-я неделя</i>	<i>2-я неделя</i>	<i>3-я неделя</i>	<i>4-я неделя</i>
ТЕМА	ОСЕНЬ В ГОСТИ ПРОСИМ		ЖИЗНЬ ЖИВОТНЫХ И ПТИЦ ОСЕНЬЮ	
Утро	<ol style="list-style-type: none"> 1. Пролезание в обруч в группировке, боком, прямо. 2. Гимнастика для глаз. 3. Точечный массаж. 4. Игра «Прокати мяч между ногами» (один ребенок делает из ног «ворота», двое других прокатывают в них мяч) 5. Утренняя гимнастика 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепление приема бросания большого мяча в определенном направлении. 2. Гимнастика для глаз. 3. Игровое упражнение «Принеси туфли (карандаш, игрушку) с закрытыми глазами». 4. Пролезание в обруч правым и левым боком 5. Утренняя гимнастика 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Беседа с детьми о значимости правильной позы при сидении для сохранения зрения. 2. Предложить детям пройти с закрытыми глазами по нарисованной дорожке к игрушке. Отметить отклонение от пути (повторить 3-4 раза). 3. Прокатывание обруча в парах 4. Утренняя гимнастика 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Игра «Покажи, что нарисовано». 2. Гимнастика для глаз. 3. Точечный массаж. 4. Ходьба приставным шагом (пятка к носку) 5. Утренняя гимнастика
Прогулка	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подвижная игра «Медведи и пчелы». 2. Прыжки в длину с места. 3. Игры на спортивной площадке. 4. Метание мяча в цель одной рукой снизу 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подвижная игра «Охотники и зайцы». 2. Ходьба и бег по асфальтированной дорожке, траве, листьям. 3. Метание шишек и желудей в цель с расстояния 3 м. 4. Прыжки через короткую скакалку 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подвижная игра «Эстафета парами». 2. Спрыгивание с гимнастической скамьи на полусогнутые ноги. 3. Метание в цель правой и левой рукой. 4. Подлезание под низко растущую ветку, не задевая ее 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подвижная игра «Парный бег». 2. Игра «Пройди по следу». 3. Игра «Загони камешек в лунку» (подпрыгивание на одной ноге). 4. Ходьба семенящим шагом
Вечер	<ol style="list-style-type: none"> 1. Гимнастика в постели. 2. Пальчиковый массаж (мизинец, безымянный палец) - индивидуально. 3. Игровое упражнение «Прокати мяч по дорожке». 4. «Баскетбол» 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Гимнастика в постели. 2. Пальчиковый массаж (средний и указательный пальцы). 3. Дыхательная гимнастика. 4. Закрепить элементы биоэнергетической гимнастики 5. Физкультурный досуг «Путешествие в осенний лес» 	<ol style="list-style-type: none"> 1. В постели дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой. 2. Пальчиковый массаж (большой палец). 3. Игры с большим мячом: отбивание о пол и ловля, захватывая мяч с боков. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. В постели: психогимнастика Чистяковой. 2. Пальчиковый массаж. 3. Игры с кольцебросами. 4. Прокатывание мяча из положения стоя на коленях
Работа с родителями	<p>Консультация на тему: «Уровень физического развития ребёнка 5 лет» Обратить внимание на положение разных частей тела при правильной осанке</p>		<p>Предложить родителям расспросить детей о правильной позе при сидении за столом, привлечь детей к оценке своей позы во время рисования, рассматривания картинок.</p>	
Примечание	<ol style="list-style-type: none"> 1. Физкультминутка «Смотри в оба». 2. Ежедневно в конце прогулки проводить бег по различным грунтам (трава, песок, асфальт и т. д.) в течение 45 с в умеренном темпе 		<ol style="list-style-type: none"> 1. Физкультминутка «Замри - отомри». 2. Ежедневно в конце прогулки проводить бег в течении 50 с в умеренном темпе. Следить за тем, чтобы ребенок дышал носом (если начинает дышать ртом - перевести на ходьбу) 	

НОЯБРЬ	<i>1-я неделя</i>	<i>2-я неделя</i>	<i>3-я неделя</i>	<i>4-я неделя</i>
ТЕМА	ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ		ХОРОШИЕ ПРИВЫЧКИ И НОРМЫ ПОВЕДЕНИЯ	
Утро	1. Дыхательное упражнение № 1 (А. Н. Стрельникова). 2. Игра «Сбей мяч» (обратить внимание на умение принимать правильное и. п. при броске). 3. Ходьба по ограниченной поверхности, с переключением малого мяча из одной руки в другую 5. Утренняя гимнастика	1. Индивидуально: восточная гимнастика «Кувшинчик», «Листочки». 2. Игра «Загони шишку в ворота прыжком на одной ноге». 3. Гимнастика для глаз. 4. «У кого мяч дольше пропрыгает?» (отбивание) 5. Утренняя гимнастика	1. Индивидуально: дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой (подготовительные упражнения). 2. Упражнение «Сбей мяч, лежащий на стуле». 3. Пальчиковый массаж. 4. Отбивание мяча от пола одной рукой 5. Утренняя гимнастика	1. Подготовить одного ребенка к проведению двух упражнений в комплексе утренней гимнастики. 2. Гимнастика для глаз по выбору детей. 3. Ходьба по дорожкам, линиям с закрытыми глазами. 4. Перебрасывание мяча в парах, хлопок перед ловлей 5. Утренняя гимнастика
Прогулка	1. Подвижная игра «Удочка». 2. Упражнять детей в перепрыгивании через песочные валики, отталкиваясь вперед-вверх. 3. Игровое упражнение «Кто дальше пройдет по бровке?». 4. Эксперимент «Дыхание»	1. Подвижная игра «Мышеловка». 2. Ходьба и бег по асфальту, траве, листьям, через различные ветки, лежащие на земле. 3. Ходьба по лестнице «Равновесие». 4. Игровое упражнение «Попади в лунку» (шишкой, железом, камнем)	1. ■ Подвижная игра «Брось флажок». 2. Построение в одну шеренгу. 3. Ходьба двумя колоннами противходом. 4. Игровое упражнение «Перебеги с мячом на другую сторону площадки» (Осокина)	1. Подвижная игра «Кто делает меньше прыжков». 2. Игра «В магазине зеркал». 3. Прыжки на правой и левой ногах между предметами. 4. Игровое упражнение «Пас»
Вечер	1. Гимнастика в постели. 2. Восточная гимнастика «Кувшинчик». 3. Биоэнергетическая гимнастика. 4. Упражнение в ходьбе с закрытыми глазами	1. В постели: восточная гимнастика «Кувшинчик», «Листочки». 2. Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой (обратить внимание на правильность выполнения вдоха). 3. Ведение мяча с продвижением вперед	1. Гимнастика в постели. 2. Закрепление упражнений степ-аэробики. 3. Действия детей с различными пособиями. 4. Физкультурный досуг «Чтобы гриппа не бояться - надо спортом заниматься»	1. В постели: психогимнастика Чистяковой. 2. Игра «Отгадай, кто прыгает». 3. Самостоятельные игры с мячом, обручем, кольцами. Подсказать способы действия, если будет наблюдаться однообразие
Работа с родителями	Провести консультацию о значимости уровня развития мелкой моторики руки для овладения письмом		Провести беседу о предупреждении у детей плоскостопия.	
Примечание	1. Физкультминутка «Путешествие». 2. Ежедневно в конце прогулки проводить бег в умеренном темпе по пересеченной местности в течение 50 с		1. Физкультминутка «Раз, два, три, четыре, пять». 2. Ежедневно в конце прогулки проводить бег в умеренном темпе в течение 50 с с ускорением на расстоянии 20 м	

ДЕКАБРЬ	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
ТЕМА	МЫ – ДРУЗЬЯ ЗИМУЮЩИХ ПТИЦ		ВСТРЕЧАЕМ НОВЫЙ ГОД	
Утро	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в выполнении образных движений в игре «Сделай фигуру» («Трусливый заяц», «Смелый заяц», «Хитрая лиса»). 2. Перешагивание через брусок справа и слева от него. 3. Гимнастика для глаз 4. Утренняя гимнастика 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Индивидуально: дыхательная гимнастика «Кошка». 2. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы, стоя на коленях. 3. Гимнастика для глаз. 4. Подготовить двоих детей к самостоятельному проведению утренней гимнастики 5. Утренняя гимнастика 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Индивидуально: дыхательное упражнение «Насос». 2. Прокатывание колец, вращение колец от кольцебросов. 3. Предложить детям назвать и показать возможные действия с мешочком. Оценить красоту и правильность выполнения 4. Утренняя гимнастика 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Индивидуально: дыхательное упражнение «Обними плечи». 2. Наматывание тесьмы на палочку (мелкая моторика). 3. Гимнастика для глаз по выбору. 4. Предложить детям показать сказочных героев, другие отгадывают 5. Утренняя гимнастика
Прогулка	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подвижная игра «Мы веселые ребята». 2. Упражнение «Пробеги по бровке и не упади». 3. Игра-эстафета «Чья команда быстрее?». 4. Перелезание через бревно махом ногой с опорой на руки 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подвижная игра «С кочки на кочку». 2. Ходьба по бровке боком, приставным шагом (расстояние 10 м). 3. Сбивание фигур городков мешочком. 4. Ходьба скользящим шагом 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подвижная игра «Гуси-лебеди». 2. Игра «Нагрузи машину» (один ребенок катит машину за шнур, другие бросают мешочки в кузов). 3. Имитация ходьбы на лыжах. 4. Приучать самостоятельно выполнять роль ведущего 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подвижная игра «Кто делает меньше прыжков». 2. Ходьба по бровкам с мешочком на голове. 3. Катание на санках. 4. Игра в снежки
Вечер	<ol style="list-style-type: none"> 1. Гимнастика в постели. 2. Провести комплекс ритмической гимнастики «На арене цирка». 3. Подбрасывание малого мяча одной рукой, ловля двумя. 4. Игры с пособиями по желанию детей 	<ol style="list-style-type: none"> 1. В постели: восточная гимнастика. 2. Провести комплекс биоэнергетической гимнастики. 3. Точечный массаж. 4. Знакомить детей с приемом захватывания ракетки рукой 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Гимнастика в постели. 2. Провести комплекс степ-аэробики. 3. Прыжки боком через канат. 4. Физкультурный досуг «Зимние забавы» 	<ol style="list-style-type: none"> 1. В постели: упражнения для моторики руки. 2. Восточная гимнастика «Цветочки-лепесточки». 3. Сбивание кубиков малыми мячами. 4. Игра «Разведчики» (один ребенок «прокладывает путь» - подлезает, перепрыгивает, отряд идет за ним)
Работа с родителями	Консультация о значимости уровня развития мелкой моторики руки для овладения письмом.		Провести консультацию о предупреждении у детей плоскостопия.	
Примечание	<ol style="list-style-type: none"> 1. Физкультминутка «Скачет шустрая синица». 2. Ежедневно в конце прогулки проводить бег с высоким подниманием коленей и обычным шагом в течение 1 мин 		<ol style="list-style-type: none"> 1. Физкультминутка «Скок-скок-скок». 2. Ежедневно в конце прогулки проводить бег в течение 1 мин 10 с в умеренном темпе 	

ЯНВАРЬ	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
ТЕМА	МЕБЕЛЬ		ЗИМНИЕ ЗАБАВЫ	
Утро		<ol style="list-style-type: none"> 1. Игра «Чья команда быстрее построит дом?» (эстафета с переносом кубиков). 2. Индивидуально: дыхательное упражнение «Большой маятник». 3. Гимнастика для глаз. 4. Перебрасывание мяча двумя руками от груди в парах 5. Утренняя гимнастика 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Индивидуально: дыхательное упражнение «Приседы». 2. Гимнастика для глаз. 3. Игра «Кто быстрее доберется до флажка» (отбивание малого мяча ракеткой). 4. Метание шишками в обруч, лежащий на расстоянии 3 м 5. Утренняя гимнастика 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Индивидуально: дыхательное упражнение «Повороты головы». 2. Гимнастика для глаз. 3. Игра «Сбей колпак» (сбивание выполнять мешочком, малым мячом, под колпаком - фант, который забирает ребенок, если попал в цель). 4. Игры с бильбоке 5. Утренняя гимнастика
Прогулка		<ol style="list-style-type: none"> 1. Подвижная игра «Сделай фигуру». 2. Игровое упражнение «Загони льдинку в лунку», прыгая на одной ноге. 3. Ходьба с имитацией ходьбы на лыжах. 4. Скольжение на ледяных дорожках 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подвижная игра «Пронеси мяч, не задев кеглю». 2. Прыжки через снежный вал (высота 30 см). 3. Катание на санках. 4. Игра «След в след» 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подвижная игра «Караси и щука». 2. Упражнение «Нарисуй следами большую елку». 3. Упражнение «След в след». 4. Прыжки через снежный ров (ширина 50 см)
Вечер		<ol style="list-style-type: none"> 1. Гимнастика в постели. 2. Провести комплекс ритмической гимнастики «Аэробика». 3. Школа малого мяча (индивидуально). 4. Действия со шнуром (ходьба по нему, между, подлезание под него) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. В постели: восточная гимнастика. 2. Пальчиковый массаж. 3. Игры по сбиванию кеглей, расположенных полукругом, в шахматном порядке. 4. Ведение мяча ногой с продвижением вперед 5. Физкультурный досуг «Дикие животные зимой» 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Гимнастика в постели. 2. Точечный массаж. 3. Провести комплекс степ-аэробики. 4. Игра «Догони мяч» с пролезанием в обруч
Работа с родителями	Попросить родителей понаблюдать, как бежит и прыгает ребенок, сколько времени тратит на бег и прыжки. Отметить, любит ли ребенок интенсивные движения		Консультация «Двигательный режим для дошкольника и его значение в укреплении здоровья»	
Примечание	<ol style="list-style-type: none"> 1. Физкультминутка «Поезд». 2. Ежедневно в конце прогулки проводить бег в умеренном темпе в течение 1 мин с ускорением на расстоянии 25 м 		<ol style="list-style-type: none"> 1. Физкультминутка «Сороконожка». 2. Приучать детей в подвижной игре подавать сигнал к началу и окончанию движений. Частично передавать роль ведущего детям. Бег в конце прогулки 1,5 мин в умеренном темпе. 	

ФЕВРАЛЬ	<i>1-я неделя</i>	<i>2-я неделя</i>	<i>3-я неделя</i>	<i>4-я неделя</i>
ТЕМА	ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ		ДЕНЬ ЗАЩИТНИКА ОТЕЧЕСТВА	
Утро	1. Индивидуально закрепить правильность выполнения дыхания по А. Н. Стрельниковой. 2. Игра «Кто дольше удержит волан?» (отбивая его ракеткой). 3. Перепрыгивание через бруски на двух ногах прямо, боком. 4. Игра «Подбрось - поймай» (желудь одной рукой) 5. Утренняя гимнастика	1. Индивидуально: дыхательное упражнение «Кошка». 2. Упражнения для мелкой моторики руки. 3. Гимнастика для глаз. 4. Игра «Прокати мяч» (дети сидят на коленях в кругу и прокатывают мяч, называя имя того, кому он адресован) 5. Утренняя гимнастика 6. Открытие малых зимних олимпийских игр.	1. Индивидуально: дыхательное упражнение «Приседы». 2. Гимнастика для глаз. 3. Игра «Попади в носки ног» (прокатывание малого мяча в парах). 4. Игра «Подбрось - поймай» (два желудка) 5. Утренняя гимнастика	1. Индивидуально: дыхательное упражнение «Повороты головы». 2. Гимнастика для глаз. 3. Индивидуально: закрепить упражнение «Китайский веер» (восточная гимнастика). 4. Подбрасывание малого мяча одной рукой, ловля двумя 5. Утренняя гимнастика
Прогулка	1. Подвижная игра «Забрось мяч в кольцо». 2. Игра «Нагрузи коробку, стоящую на санках» (метание в движущуюся цель). 3. Скольжение по ледяным дорожкам с приземлением справа или слева в группировке боком. 4. Игры в снежки	1. Подвижная игра «Перебежки». 2. Игра «Следопыты». 3. Спрыгивание со снежного валика. 4. Скольжение по ледяным дорожкам с приземлением в круг, нарисованный на снегу 5. Спортивная зимняя олимпиада.	1. Подвижная игра «Хитрая лиса». 2. Игра «Кто дальше сдвинет льдинки?». 3. Катание на санках с заданием взять в руку предмет. 4. Скольжение на двух ногах с заданием	1. Подвижная игра «Сбей мяч» (снежком). 2. Ходьба, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 3. Бег боком, спиной с увертыванием (игра «Заморожу») 4. Перепрыгивание через снежные валы в игре-эстафете
Вечер	1. Психогимнастика Чистяковой (в постели). 2. Ритмическое выполнение знакомых движений под музыку. 3. Упражнение «Ударь в бубен» (достань бубен в прыжке рукой или головой). 4. Игры с пособиями по желанию детей.	1. Гимнастика в постели. 2. Провести комплекс степ-аэробики. 3. Прыжки вверх из глубокого приседа. 4. Ходьба по набивным мячам, кубикам 5. Награждение. Закрытие Олимпийских игр.	1. В постели: восточная гимнастика. 2. Провести комплекс био-энергетической гимнастики. 3. Игра «Попади в кольцо» (мешочком, расстояние 1,5 м). 4. Физкультурный праздник совместно с родителями «День военной подготовки»	1. Гимнастика в постели. 2. Провести комплекс восточной гимнастики. 3. Точечный массаж. 4. Пальчиковый массаж. 5. Игра «Минёры»
Работа с родителями	Подготовка к спортивному празднику «Мы растём достойной сменой»		Привлечь внимание родителей к разучиванию приёмов падения (группировки) для предупреждения детского травматизма	
Примечание	1. Физ. минутка «Мы на лыжах в лес пойдём». 2. Ежедневно в конце прогулки бег в течение 1 мин. 20 сек. В умеренном темпе. В подвижной игре приучать самостоятельно распределять роли.		1. Физ. минутка «Мы солдаты, аты - баты». 2. Ежедневно в конце прогулки бег по пересечённой местности в течение 1,5 мин. В подвижной игре выбирать судью, контролировать выполнение правил, определять начало и конец действия, правильное выполнение движений.	

МАРТ	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
ТЕМА	МЕЖДУНАРОДНЫЙ ЖЕНСКИЙ ДЕНЬ		ТЕАТР	
Утро	1. Индивидуально: закрепить дыхательные упражнения А.Н. Стрельниковой. 2. Игра «Кто дольше продержится» (стойка на одной ноге с закрытыми глазами). 3. Гимнастика для глаз. 4. Игры с ракеткой и воланом 5. Утренняя гимнастика	1. Индивидуально: дыхательное упражнение «Большой маятник». 2. Гимнастика для глаз. 3. Ходьба по канату боком с мешочком на голове. 4. Метание набивного мяча в обруч (и.п. сидя, мяч у груди, расстояние 2,5 м) 5. Утренняя гимнастика	1. Индивидуально: дыхательное упражнение «Ушки». 2. Гимнастика для глаз. 3. Школа малого мяча. 4. Игра «Сбей колпак» (5 колпаков, под ними фанты; у кого больше фантов, тот победитель) 5. Утренняя гимнастика	1. Индивидуально: дыхательное упражнение «Повороты головы». 2. Гимнастика для глаз. 3. Точечный массаж. 4. Игровое упражнение «Не дай упасть» 5. Утренняя гимнастика
Прогулка	1. Подвижная игра «Встречные перебежки». 2. Ходьба по бровкам боком приставными шагами. 3. Метание снежков в даль из-за головы. 4. Ориентирование на местности «Найди клад» 5. Физкультурный досуг «Масленица»	1. Подвижная игра «Сбей кеглю». 2. Ходьба и бег с преодолением препятствий (обходя и перепрыгивая лужи). 3. Прокатывание мяча в воротца с разного расстояния ногой	1. Подвижная игра «Дорожка препятствий». 2. Сбивание городков («бочка», «забор») битой с расстояния 2 м. 3. Ходьба по извилистой дорожке. 4. Вращение скакалкой, сложенной попалам.	1. Подвижная игра «Третий лишний». 2. Прыжки правым и левым боком через линию, начерченную на земле. 3. Построение в шеренгу. 4. Бег в рассыпную с высоким подниманием коленей.
Вечер	1. Психгимнастика Чистяковой (в постели). 2. Пальчиковый массаж. 3. Провести комплекс ритмической гимнастики. 4. Игровое упражнение «Кто выше прыгнет и тише приземлится?»	1. Гимнастика в постели. 2. Провести комплекс степ-аэробики. 3. Броски мяча с отскоком от пола и ловлей после хлопка. 4. Игра в щелчки (шишки, желуди)	1. Восточная гимнастика (в постели). 2. Пальчиковый массаж. 3. Упражнение в подъеме и спуске по лестнице, не держась за перила, ритмично. 4. Физкультурный досуг «Масленица»	1. Гимнастика в постели. 2. Провести комплекс ритмической гимнастики. 3. Метание мешочка в цель. Отработать и. п., круговой замах (индивидуально)
Работа с родителями	Ознакомить родителей с упражнениями на развитие силы рук у детей		Провести соревнования между детьми и родителями по дартсу	
Примечание	1. Физкультминутка «Ванька-встанька». 2. Ежедневно в конце прогулки проводить бег в течение 1,5 мин с преодолением естественных препятствий		1. Физкультминутка «Движения». 2. Ежедневно в конце прогулки проводить бег в течение 1,5 мин с ускорением на 30 м	

АПРЕЛЬ	<i>1-я неделя</i>	<i>2-я неделя</i>	<i>3-я неделя</i>	<i>4-я неделя</i>
ТЕМА	ВЕСНА	НЕДЕЛЯ ЗДОРОВЬЯ	МОНИТОРИНГ	
Утро	1. Индивидуально: закрепить с детьми дыхание по А. Н. Стрельниковой. 2. Прыжки на двух ногах правым и левым боком через бруски (мягкие модули). 3. Прыжки с зажатым между коленей мячом (пингвин) 5. Утренняя гимнастика	1. Индивидуально: дыхательное упражнение «Насос». 2. Гимнастика для глаз. 3. «Скатывание шнура». 4. Ходьба выпадами вдоль «ручья» 5. Утренняя гимнастика	1. Индивидуально: дыхательное упражнение «Приседы». 2. Гимнастика для глаз. 3. Провести подготовку к игре «Найди клад». 4. Игра «Найди клад» 5. Утренняя гимнастика	1. Индивидуально: дыхательное упражнение «Кошка». 2. Гимнастика для глаз. 3. Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове. 4. Прыжки через скакалку 5. Утренняя гимнастика
Прогулка	1. Подвижная игра «Мяч водящему». 2. Вращение скакалки, сложенной вдвое, правой и левой рукой. 3. Лазание по гимнастической стенке. 4. Ходьба по лестнице равновесия	1. Подвижная игра «Затейники». 2. Прыжки через скакалку. 3. Игры в городки. 4. Игры по желанию детей 5. Физкультурный досуг «Я ангины не боюсь»	1. Подвижная игра «Бездомный заяц». 2. Игровое упражнение «Отрази волан». 3. Прыжки через скакалку. 4. Отбивание мяча о стену в парах	1. Подвижная игра «Не оставайся на полу». 2. Игра «На чьей стороне меньше мешочков (мячей)» (перебрасывание через сетку). 3. Лазание по гимнастической лестнице, спуск по трубе. 4. Вис на турнике
Вечер	1. Психогимнастика Чистяковой (в постели). 2. Провести комплекс биоэнергетической гимнастики. 3. Подбрасывание малого мяча одной рукой, ловля другой. 4. Игры с пособиями	1. В постели: пальчиковая гимнастика. 2. Провести ритмическую гимнастику (танцевальные движения). 3. Отработать и. п. «замах руками» при выполнении прыжка в длину с места	1. Восточная гимнастика (в постели). 2. Провести комплекс степ-аэробики. 3. Игра в футбол.	1. Гимнастика в постели. 2. Школа малого мяча. 3. Игры в бадминтон, городки. 4. Прыжки через короткую и длинную скакалку
Работа с родителями	Организовать родителей и детей к совместной деятельности в «Школе успешных родителей», тема: «Я здоровым быть хочу».		Провести беседу о развитии у детей таких качеств, как быстрота и ловкость.	
Примечание	1. Физкультминутка «Часы». 2. Ежедневно в конце прогулки проводить бег в умеренном темпе в течение 1 мин 40 с		1. Физкультминутка «Листочки». 2. Ежедневно в конце прогулки проводить бег в умеренном темпе в течение 1 мин 40 с с подъемом и спуском по ступеням	

МАЙ	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
ТЕМА	ДЕНЬ ПОБЕДЫ		ЛЕТО	
Утро	1. Индивидуально: закрепить приемы дыхания по А. Н. Стрельниковой. 2. Гимнастика для глаз. 3. Перебрасывание мяча друг другу, ловля после отскока. 4. Ходьба с закрытыми глазами с преодолением препятствий (набивной мяч) 5. Утренняя гимнастика	1. Индивидуально: дыхательные упражнения А. Н. Стрельниковой. 2. Гимнастика для глаз. 3. Строевые упражнения (повороты). 4. Забрасывание мяча в кольцо 5. Утренняя гимнастика	1. Индивидуально: дыхательные упражнения А. Н. Стрельниковой. 2. Гимнастика для глаз. 3. «Школа мяча» (бросок стоя спиной - поймать стоя лицом после удара мяча о землю). 4. Ходьба по бровкам 5. Утренняя гимнастика	1. Индивидуально: дыхательные упражнения А. Н. Стрельниковой. 2. Гимнастика для глаз. 3. Вис на турнике. 4. Игры с пособиями по желанию детей 5. Утренняя гимнастика
Прогулка	1. Подвижная игра «Хитрая лиса». 2. Подъем по приставной лестнице, спуск по наклонной доске. 3. Метание мешочка в даль. 4. Прыжки в длину с разбега	1. Подвижная игра «Сбей кеглю». 2. Ходьба по ребристой доске, приставленной ко 2-й ступени гимнастической стенки. 3. Метание в цель. 4. Игры в классы	1. Подвижная игра «Пронеси мяч, не задев кеглю». 2. Строевые упражнения. 3. Бег на скорость. 4. Прыжки через короткую и длинную скакалку	1. Подвижная игра «Забрось мяч в кольцо». 2. Ходьба по гимнастической скамейке, ударяя мячом о землю, и ловля его двумя руками. 3. Игра в футбол
Вечер	1. Психогимнастика Чистяковой. 2. Пальчиковый массаж. 3. Игры в классы. 4. Прыжки через скакалку 5. . Физкультурный досуг посвящённый Дню Победы.	1. Гимнастика в постели. 2. Ведение мяча ногой, огибая предметы. 3. Челночный бег 5x10 м. 4. Игра в бадминтон	1. Восточная гимнастика (в постели). 2. Провести комплекс биоэнергетической гимнастики. 3. Играв городки.	1. Упражнения для мелкой моторики руки (в постели). 2. Игра «Заколдованный ребенок». 3. Играв футбол. 4. Игры в классы 4. Физкультурный досуг «Карлсон в гостях у ребят»
Работа с родителями	Провести беседу о развитии у детей координации движений		Консультация: «Использование воздушных и солнечных ванн для укрепления здоровья»	
Примечание	1. Физкультминутка «Буратино». 2. Ежедневно в конце прогулки проводить бег в умеренном темпе в течение 1 мин 40 с		1. Физкультминутка «Если нравится тебе». 2. Ежедневно в конце прогулки проводить бег в умеренном темпе с ускорением на расстоянии 30 м	

6. Подготовительная группа (6 -7 лет)

Пояснительная записка

Седьмой год жизни — продолжение очень важного целостного периода в развитии детей, который начинается в пять лет и завершается к семи годам. На седьмом году продолжается становление новых психических образований, появившихся в пять лет. Вместе с тем дальнейшее развертывание этих образований создает психологические условия для появления новых линий и направлений развития. В шестилетнем возрасте идет процесс активного созревания организма. Вес ребенка увеличивается в месяц на 200 граммов, рост на 0,5 см, изменяются пропорции тела. В среднем рост 7-летних детей равен 113—122 см, средний вес — 21—25 кг. Области мозга сформированы почти как у взрослого. Хорошо развита двигательная сфера. Продолжаются процессы окостенения, но изгибы позвоночника еще неустойчивы. Идет развитие крупной и особенно мелкой мускулатуры. Интенсивно развивается координация мышц кисти. Общее физическое развитие тесно связано с развитием тонкой моторики ребенка. Тренировка пальцев рук является средством повышения интеллекта ребенка, развития речи и подготовки к письму.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Формировать сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

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

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.

Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

Закреплять умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

Упражнять в перелезании с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

Закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.

Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью до 40 минут, два раза в год — физкультурные праздники (зимний и летний) длительностью до 1 часа.

Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

Тематическое планирование подготовительная группа

Месяц	Общая тема	Неделя	Подготовительная группа
Сентябрь	Вспомним лето!	1-2	Впечатления о лете. День знаний.
		3	Я и моя семья
	Моя семья	4	Мой поселок. Моя страна. Моя планета
Октябрь	Осень	1	Осень в гости просим
		2	Собираем урожай
		3	Откуда хлеб пришел
		4	Жизнь животных и птицы осенью
Ноябрь	Здоровье и безопасность. Мамин день	1	Здоровый образ жизни
		2	Продукты. Труд повара
		3	Хорошие привычки и нормы поведения
		4	Праздник «День мамы»
Декабрь	Зима	1	В лес, на зимнюю прогулку. Зимние забавы.
		2	Мы – друзья зимующих птиц
		3	Новогодние традиции
		4	Встречаем Новый год
Январь	Мебель	1-2	
		3	Стройка, профессии на стройке
		4	Мониторинг
Февраль	Животные День защитника отечества	1-2	Дикие животные наших лесов
		3-4	Наша Армия. День защитника отечества.
Март	Международный женский день. Театр	1-2	Международный женский день
		3-4	Театр
Апрель	Весна Космос Транспорт	1-2	Весна. Встречаем Весну и пернатых друзей
		3	Путешествие вокруг света (едем, плывем, летим)
		4	
Май	День Победы Лето	1	День Победы
		2	Цветущие растения - леса, сада, луга
		3	Человек и мир Природы
		4	До свиданья детский сад!

6.1. КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД В СПОРТЗАЛЕ ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА

СЕНТЯБРЬ	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
ТЕМА	М О Н И Т О Р И Н Г		Я ВЫРАСТУ ЗДОРОВЫМ	
Этапы НОД	НОД 1-2	НОД 3-4	НОД 5-6	НОД 7-8
<p>Задачи: Выявить уровень освоения детьми программы по физическому развитию. Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, с соблюдением дистанции, четким фиксированием повторов, по кругу, с остановкой по сигналу; закреплять навыки равновесия при ходьбе на повышенной опоре; развивать точность при переброске мяча, координацию движений в прыжке, при перепрыгивании через предметы; повторить прыжки в длину с места и с разбега, метание на дальность и в цель, упражнения на перебрасывание мяча через сетку</p>				
Вводная	<p>Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом. Бег врассыпную. Ходьба и бег с разным положением рук и ног, с четким поворотом на углах. Бег в течение 1 минуты. Перестроение в три колонны и обратно в одну</p>			
Общеразвивающие упражнения	Обследование уровня развития ОВД:	Обследование уровня развития ОВД:	С малым мячом	Биоэнергетическая гимнастика
Основные виды движений	1. Наклон в глубину (см) 2. Отжимание руками (кол-во) 3. Статическое равновесие (сек)	1. Подъём туловища (кол-во) 2. Отжимание руками от пола (кол-во) 3. Прыжки в высоту с разбега (см)	1. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопком на каждый шаг под ногой, на середине присесть, пойти дальше. 2. Метание мешочка на дальность. 3. Бросание малого мяча вверх одной рукой, ловля двумя	1. Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой. 2. Искусственная «Тропа здоровья». 3. Отработка элементов игры «Волейбол» (отбивание мяча двумя руками). 4. Эстафета «Футболисты»
Подвижные игры	«Хитрая лиса»	«Мы веселые ребята»	«Мышеловка»	«Парный бег»
Нетрадиционные формы и методы	Дыхательное упражнение «Ладошки» (А. Н. Стрельникова)		Дыхательное упражнение «Ладошки» (А. Н. Стрельникова)	
	Биоэнергетическая гимнастика	Пальчиковый массаж Искусственная «Тропа здоровья»	Восточная гимнастика «Змея», «Птички и птенчики»	Гимнастика для глаз Искусственная «Тропа здоровья»
			Ритмическая гимнастика	Точечный массаж Искусственная «Тропа здоровья»

ОКТАБРЬ	1-я неделя		2-я неделя		3-я неделя		4-я неделя	
ТЕМА	ОСЕНЬ В ГОСТИ ПРОСИМ				ЖИЗНЬ ЖИВОТНЫХ И ПТИЦ ОСЕНЬЮ			
Этапы НОД	НОД 1-2		НОД 3-4		НОД 5-6		НОД 7-8	
Задачи: закрепить навыки ходьбы и бега между предметами, с изменением направления по сигналу, с высоким подниманием коленей, сменой темпа движения; упражнять в сохранении равновесия: в подскоках, бросании мяча, приземлении на полусогнутые ноги, в переползании на четвереньках с дополнительным заданием; развивать координацию движений; формировать навыки прыжка вверх из глубокого приседания								
Вводная	Ходьба и бег в колонне по одному, «змейкой», с перешагиванием через предметы, высоко поднимая колени, со сменой темпа на сигнал. Ходьба и бег между линиями. Бег в среднем темпе до 1,5 минут							
Общеразвивающие упражнения	С мешочками		С большим мячом		Без предметов		Ритмическая гимнастика «Слонёнок»	
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на носках, руки за голову, на середине сесть и пойти дальше, боком, приставным шагом с мешочком на голове. 2. Прыжки через шнур, вдоль него на двух и на правой и левой ногах. 3. Бросание малого мяча вверх, ловля двумя руками, перебрасывание из одной руки в другую		1. Прыжки с высоты 40 см. 2. Отбивание мяча от пола одной рукой, на месте. 3. Ведение мяча, забрасывание его в корзину двумя руками. 4. Пролезание в «тоннель» (из обручей)		1. Ведение мяча: по прямой, сбоку, между предметами. 2. Ползание по гимнастической скамье, подтягиваясь на руках. 3. Ходьба по реечной доске, поднятой на 1 ступень гимнастической стенки, руки за головой		1. Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой. 2. Искусственная «Тропа здоровья». 3. Элементы игры в футбол (ведение мяча ногой между предметами). 4. Эстафета с кубиком на ракетке	
Подвижные игры	«Не оставайся на полу»		«Ловишка с мячом»		«Найди себе пару»		«Наседка и курица»	
Нетрадиционные формы и методы	Дыхательное упражнение «Погонщики»		Дыхательное упражнение «Обними плечи»		Дыхательное упражнение «Кошка»		Игра «Попади не глядя»	
	Стэп-аэробика	Пальчиковый массаж.	Стэп-аэробика	Упражнение для мелкой моторики рук	Ритмическая гимнастика «Друзья Бурагино»	Точечный массаж.		
		Искусственная «Тропа здоровья»		Искусственная «Тропа здоровья»		Искусственная «Тропа здоровья»		

НОЯБРЬ	<i>1-я неделя</i>		<i>2-я неделя</i>		<i>3-я неделя</i>		<i>4-я неделя</i>	
ТЕМА	ЗДОРОВЬЕ				ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ			
Этапы НОД	НОД 1-2		НОД 3-4		НОД 5-6		НОД 7-8	
<p>Задачи: закрепить навыки ходьбы и бега по кругу, парами, с преодолением препятствий, «змейкой», между предметами; формировать умение ходить по канату, положенному на пол, прыгать через короткую скамейку, метать мешочек в цель, переходить по диагонали на другой пролет по гимнастической стенке; упражнять в энергичном отталкивании в прыжках, подползании под шнур, прокатывании обручей, ползании по скамейке с мешочком на спине</p>								
Вводная	<p>Ходьба и бег в колонне по одному. Бег враспынную, с ускорением, «змейкой» между предметами, с преодолением препятствий, по канату. Бег 1,5 минуты в среднем темпе, ходьба с разным положением рук и ног</p>							
Общеразвивающие упражнения	С гимнастическими палками		Со скакалкой		С мешочками		С мешочками	
Основные виды движений	<p>1. Ходьба по канату боком, приставным шагом. 2. Прыжки через гимн. палки 3. Эстафета «Мяч водящему». 4. Прыжки попеременно на левой и правой ногах, на месте и с продвижением вперед</p>		<p>1. Прыжки через короткую скакалку. 2. Ползание под шнур боком. 3. Прокатывание обруча друг другу. 4. «Попади в корзину» (баскетбольный вариант, расстояние - 3 м)</p>		<p>1. Ползание по гимнастической скамейке с мешочком, на спине. 2. Метание в цель. 3. Влезание на гимнастическую стенку и переход по диагонали на другой пролет. 4. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, через кубики</p>		<p>1. Метание в цель от плеча. 2. Ходьба по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове 3. Впрыгивание на гимнастическую скамейку и спрыгивание с неё.</p>	
Подвижные игры М/подв. игры	«Ловишка, бери ленту» «Круг друзей»		«Перебрось мяч через сетку» «Круг друзей»		«Медведь и пчелы» «Приветствие»		«Охотники и звери» «Дружные ладошки»	
Нетрадиционные формы и методы	Дыхательное упражнение «Обними плечи»		Дыхательное упражнение «Кошка»		Дыхательное упражнение «Маятник головой»		Психогимнастика М. И. Чистяковой	
	Биоэнергетическая гимнастика	Пальчиковый массаж.	Восточная гимнастика	Школа малого мяча.	Стэп-аэробика	Точечный массаж.		
		Искусственная «Тропа здоровья»	«Фонтанчик» «Волна»	Искусственная «Тропа здоровья»		Искусственная «Тропа здоровья»		

ДЕКАБРЬ	1-я неделя		2-я неделя		3-я неделя		4-я неделя	
ТЕМА	МЫ ДРУЗЬЯ ЗИМУЮЩИХ ПТИЦ				ВСТРЕЧАЕМ НОВЫЙ ГОД			
Этапы НОД	НОД 1-2		НОД 3-4		НОД 5-6		НОД 7-8	
<p>Задачи: закреплять навыки ходьбы с выполнением задания по сигналу, бег с преодолением препятствий, парами, перестроение из одной колонны в две и три; развивать координацию движений при ходьбе по ограниченной площади опоры; упражнять в прыжках, переменном подпрыгивании на правой и левой ногах, в лазании по гимнастической лестнице с переходом с пролета на пролет; следить за осанкой во время выполнения упражнений на равновесие</p>								
Вводная	Ходьба с выполнением движений руками, с поворотом влево и вправо, в другую сторону по сигналу. и Бег с преодолением препятствий. Ходьба с разным положением рук и ног							
Общеразвивающие упражнения	Без предметов в парах		В парах с большими мячами		В парах с гимн. палками		Ритмическая гимнастика «Три поросёнка»	
Основные виды движений	1. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет. 2. Забрасывания мяча в баскетбольную корзину 2 руками от груди. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием поочередно на правую и левую ноги, другая махом, перешагивая снизу - сбоку скамейки.		1. Прыжки на правой и левой ногах через шнуры. 2. Перебрасывание мяча друг другу 2 руками из-за головы, стоя в шеренгах (расстояние - 3 м). 3. Отбивание мяча в ходьбе. 4. Подбрасывание малого мяча вверх и ловля его после отскока от пола		1. Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись, помогая друг другу. 2. Прыжки на 2 ногах через гимн. палки. 3. Ходьба с перешагиванием через перекладины (высота 30-35 см.). 4. Перебрасывание мяча друг другу с приседанием или хлопками		1. Дыхательная гимнастика. 2. Искусственная «Тропа здоровья». 3. Подбрасывание волана ракеткой от бадминтона.	
Подвижные игры М/подв. игра	«Передал - садись» «Мы на лыжах в лес идём»		«Лови мяч» «Мы на лыжах в лес идём»		«Два мороза» «На дворе у нас мороз»		«Два мороза» «На дворе у нас мороз»	
Нетрадиционные формы и методы	Дыхательное упражнение «Кошка»		Дыхательное упражнение «Маятник головой»		Дыхательное упражнение «Повороты головой»		Игра «Забей шайбу в ворота»	
	Ритмическая гимнастика «Друзья Бура-тино»	Пальчиковый массаж. Искусственная «Тропа здоровья»	Стэп-аэробика	Гимнастика для глаз. Искусственная «Тропа здоровья»	Биоэнергетическая гимнастика	Точечный массаж. Искусственная «Тропа здоровья»		

ЯНВАРЬ	1-я неделя		2-я неделя		3-я неделя		4-я неделя	
ТЕМА			МЕБЕЛЬ		ЗИМНИЕ ЗАБАВЫ			
Этапы НОД			НОД 3-4		НОД 5-6		НОД 7-8	
Задачи: формировать навыки приставного шага, прыжка на мягкое покрытие; закрепить перестроение в три колонны, переползание по скамье; развивать ловкость и координацию в упражнении с мячом, навыки ходьбы в чередовании с бегом с выполнением заданий по сигналу, умение в прыжках энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги; повторить упражнения на равновесие на гимнастической стенке, прыжки через короткую скакалку								
Вводная	Ходьба в колонне по одному приставными шагами с левой и правой ног попеременно, перестроение в колонну по 2, 3, 4. Бег «змейкой» с поворотом на сигнал, с высоким подниманием коленей, подскоки. Повороты «направо», «налево», «кругом»							
Общеразвивающие упражнения			Ритмическая гимнастика «Буратино»		В парах с обручем		Стэп-аэробика	
Основные виды движений			1. Прыжки в длину с места (толчком 2 ног). 2. Прыжки с разбега (3 шага). 3. Ведение мяча попеременно правой и левой рукой, передавая мяч друг другу снизу от груди, из-за головы. 4. Ползание по скамейке с мешочками на спине в чередовании с подлезанием в обруч.		1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через препятствие. 2. Влезание на гимнастическую стенку разными способами. 3. Прыжки через обруч с продвижением вперед. 4. Ходьба по канату приставными шагами с продвижением вперед		Эстафеты 1. «Артиллерия» 2. «Паучьи бега» 3. «Вратари» 4. «Хоккей»	
Подвижные игры М/подв. игра			«Чья команда быстрее построит дворец»		«Ловля обезьян» «Зарядка»		«Сохрани пару» «Дружно встали»	
Нетрадиционные формы и методы			Дыхательное упражнение «Поворот головой»		Дыхательное упражнение «Насос»		Релаксация	
			Восточная гимнастика	Упражнения для мелкой моторики рук Искусственная «Тропа здоровья»	Биоэнергетическая гимнастика	Точечный массаж Искусственная «Тропа здоровья»		

ФЕВРАЛЬ	<i>1-я неделя</i>		<i>2-я неделя</i>		<i>3-я неделя</i>		<i>4-я неделя</i>	
ТЕМА	ОЛИМПИАДА ЗИМНЯЯ				НАША АРМИЯ			
Этапы НОД	НОД 1-2		НОД 3-4		НОД 5-6		НОД 7-8	
Задачи: упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному с остановкой по сигналу, в прыжках, в бросании малого мяча, в ходьбе и беге с изменением направления, в ползании по гимнастической скамье, ходьбе и беге между предметами, в пролезании между рейками, в перебросе мяча друг другу; закрепить равновесие, осанку в ходьбе по повышенной площади опоры, энергичное отталкивание при прыжках; развивать ловкость и глазомер при метании в цель								
Вводная	Ходьба с остановкой по сигналу, с изменением направления, между предметами, в рассыпную, с разным положением рук и ног. Бег в умеренном темпе до 1,5 минут, перестроение в колонны по 2, 3, ходьба по канату боком приставным шагом							
Общеразвивающие упражнения	С малым мячом		Восточная гимнастика		С малым мячом		Биоэнергетическая гимнастика	
Основные виды движений	1. Ходьба с перешагиванием через дуги (высота - 50 см). 2. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед. 3. Броски мяча вверх и ловля его 2 руками. 4. Ходьба по гимнастической скамье боком приставным шагом, руки за голову. 5. Бросание мяча с хлопками		1. Метание в цель с расстояния 4 м. 2. Ползание по скамье с мешочками на спине. 3. Прыжки с мячом, зажатым между коленей (5-6 м). 4. Ползание по гимнастической скамье на животе, подтягиваясь двумя руками. 5. Пролезание в обруч, не касаясь верхнего края обруча		1. Перебрасывание мяча друг другу снизу 2 руками, стоя в шеренгах (расстояние - 3 м). 2. Пролезание в обруч (поочередно прямо, правым, левым боком). 3. Ходьба на носках между брусками. 4. Лазание по гимнастической стенке. 5. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, с мешочками на голове		1. Дыхательная гимнастика. 2. Искусственная «Тропа здоровья». 3. Элементы игры в футбол (ведение мяча с забиванием в ворота). 4. Эстафета «Через тоннель»	
Подвижные игры	«Пограничники»		«Мы веселые ребята»		«Догони свою пару» «Пожарная команда»		«Кот и мыши»	
Нетрадиционные формы и методы	Дыхательное упражнение «Большой маятник»		Дыхательное упражнение «Ушки»		Дыхательное упражнение «Большой маятник»		Психогимнастика М. И. Чистяковой	
	Стэп-аэробика	Пальчиковый массаж Искусственная «Тропа здоровья»	Ритмическая гимнастика (танцевальные движения)	Школа малого мяча Искусственная «Тропа здоровья»	Восточная гимнастика	Точечный массаж Искусственная «Тропа здоровья»		

МАРТ	1-я неделя		2-я неделя		3-я неделя		4-я неделя	
ТЕМА	МЕЖДУНАРОДНЫЙ ЖЕНСКИЙ ДЕНЬ				ТЕАТР			
Этапы НОД	НОД 1-2		НОД 3-4		НОД 5-6		НОД 7-8	
Задачи: закрепить навыки ходьбы и бега в чередовании, перестроение в колонны по 3, 4, лазание по гимнастической стенке; упражнять в сохранении равновесия, в энергичном отталкивании и приземлении на полусогнутые ноги, в прыжках, в беге до 3 мин, в ведении мяча ногами; развивать координацию в упражнениях с мячом, ориентировку в пространстве, глазомер и точность попадания в метании; разучить вращение обручей								
Вводная	Ходьба и бег в чередовании, врассыпную, строевые упражнения. Ходьба и бег через бруски, с изменением направления движения. Бег до 3 минут. Ходьба и бег «змейкой» с разным положением рук и ног							
Общеразвивающие упражнения	Лечебная гимнастика		Без предметов		С обручем в парах		Стэп-аэробика	
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамье, приставляя пятку к носку другой ноги, руки за голову, с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Прыжки на 2 ногах вдоль шнура, перепрыгивая его вправо-влево. 3. Бросание мяча вверх, ловя с хлопками, с поворотами кругом. 4. Перестроение из одной шеренги в две		1. Прыжки в длину с места. 2. Метание в цель. 3. Лазание по гимнастической скамье на ладонях и коленях. 4. Пролезание под перекладину (высота - 40 см), не касаясь руками пола. 5. Ходьба по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе.		1. Метание мячей в цель на очки (две команды). 2. Пролезание в обруч в парах. 3. Прокатывание обручей друг другу. 4. Вращение обруча на кисти руки. 5. Лазание по гимнастической стенке, спуск по канату		1. Дыхательная гимнастика. 2. Искусственная «Тропа здоровья». 3. Игра «Городки». 4. Эстафета «Через болото по кочкам» (из обруча в обруч)	
Подвижные игры	«Мяч кверху!»		«Лиса в курятнике»		«Ловишки с мячом»		«Лягушки и цапли»	
Нетрадиционные формы и методы	Дыхательное упражнение «Большой маятник»		Самомассаж «Ушки»		Дыхательное упражнение «Большой маятник»		Игра «Заколдованный ребенок»	
	Стэп-аэробика	Пальчиковый массаж Искусственная «Тропа здоровья»	Восточная гимнастика	Гимнастика для глаз Искусственная «Тропа здоровья»	Ритмическая гимнастика (танцевальные движения)	Точечный массаж Искусственная «Тропа здоровья»		

АПРЕЛЬ	<i>1-я неделя</i>		<i>2-я неделя</i>		<i>3-я неделя</i>		<i>4-я неделя</i>	
ТЕМА	ВЕСНА		НЕДЕЛЯ ЗДОРОВЬЯ		МОНИТОРИНГ			
Этапы НОД	НОД 1-2		НОД 3-4		НОД 5-6		НОД 7-8	
Задачи: формировать умение ходить по ограниченной площади опоры, ходить по кругу во встречном направлении; закрепить ходьбу с изменением направления, бег с высоким подниманием бедра, навыки ведения мяча в прямом направлении, лазание по гимнастической скамье, метание на дальность; повторить прыжки с продвижением вперед, равновесие; совершенствовать прыжки в длину с разбега, прыжки в высоту								
Вводная	Ходьба с изменением направления. Ходьба в два круга во встречном направлении. Бег со средней скоростью (1,5 мин). Бег с перешагиванием через шнуры. Ходьба и бег с разным положением рук и ног							
Общеразвивающие упражнения	Без предметов в парах		Степ-аэробика		Обследование уровня развития ОВД:		Обследование уровня развития ОВД:	
Основные виды движений	1. Ходьба парами по двум параллельным скамьям. 2. Прыжки на двух ногах по прямой с мешочком, зажатым между коленями. 3. Метание мешочков в цель. 4. Ходьба по гимнастической скамье навстречу друг другу, на середине разойтись		1. Прыжки через скамейку с одной ноги на другую, на двух ногах. 2. Метание мешочка на дальность. 3. Ведение мяча правой и левой руками, забрасывание его в корзину (баскетбол). 4. Прыжки в длину с разбега		1. Наклон в глубину (см) 2. Отжимание руками (кол-во) 3. Статическое равновесие (сек)		1. Подъём туловища (кол-во) 2. Отжимание руками от пола (кол-во) 3. Прыжки в высоту с разбега (см)	
Подвижные игры	«Чье звено быстрее соберется»		«Поменяйся местами»		«Зеркало»		«Караси и щука»	
Нетрадиционные формы и методы	Дыхательное упражнение «Перекаты» (на правую ногу)		Дыхательное упражнение «Шаги»		Дыхательное упражнение «Ладонки»		Релаксация	
	Восточная гимнастика	Пальчиковый массаж	Биоэнергетическая гимнастика	Упражнения для мелкой моторики рук	Ритмическая гимнастика (танцевальные движения)	Точечный массаж		
		Искусственная «Тропа здоровья»						

МАЙ	<i>1-я неделя</i>		<i>2-я неделя</i>		<i>3-я неделя</i>		<i>4-я неделя</i>	
ТЕМА	ДЕНЬ ПОБЕДЫ				ЛЕТО			
Этапы НОД	НОД 1-2		НОД 3-4		НОД 5-6		НОД 7-8	
Задачи :	разучить бег на скорость, бег со средней скоростью до 100 м; упражнять в прыжках в высоту с разбега, прыжках в длину, метании мяча в цель, мешочка на дальность; повторить прыжки через скакалку, ведение мяча							
Вводная	Повторить разные виды ходьбы и бега, строевые упражнения							
Общеразвивающие упражнения	Без предметов в парах		Восточная гимнастика		В парах с мячом		Ритмическая гимнастика «Танцы»	
Основные виды движений	1. Ходьба по скамейке с мячом в руках, на каждый шаг - передача мяча перед собой и за спиной. 2. Прыжки в длину с разбега. 3. Метание теннисного мяча в цель. 4. Ходьба по гимнастической скамье с хлопком под коленом на каждый шаг		1. Прыжки в высоту с места. 2. Ведение мяча ногой по прямой (футбол). 3. Метание мешочка на дальность		1. Прыжки через скамейку. 2. Ведение мяча и забрасывание в корзину. 3. Прыжки в высоту с разбега. 4. Ползание по гимнастической скамье на 2 руках		1. Дыхательная гимнастика. 2. Искусственная «Тропа здоровья». 3. Детский волейбол (в кругу). 4. Эстафета «Веселые футболисты» (ведение мяча ногой)	
Подвижные игры	«Лови, не урони»		«Третий лишний»		«Гуси-лебеди»		«Ловля обезьян»	
Нетрадиционные формы и методы	Дыхательное упражнение «Перегонщики»		Самомассаж с мячом		Дыхательное упражнение «Кошка»		Игра «В магазине зеркал»	
	Ритмическая гимнастика	Пальчиковый массаж	Стэп-аэробика	Школа маленького мяча	Биоэнергетическая гимнастика	Точечный массаж		
	Искусственная «Тропа здоровья»	Искусственная «Тропа здоровья»		Искусственная «Тропа здоровья»				

6.2. КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД НА ВОЗДУХЕ

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА

СЕНТЯБРЬ	<i>1-я неделя</i>	<i>2-я неделя</i>	<i>3-я неделя</i>	<i>4-я неделя</i>
Этапы НОД	НОД 1-2	НОД 3-4	НОД 5-6	НОД 7-8
Вводная	Ходьба в колонне по краю площадки, ходьба приставным шагом. Ходьба и бег враспынную, построение в шеренгу, ходьба гимнастическим шагом			
Основные виды движений	<i>Обследование уровня развития ОВД:</i> - прыжки в длину с места - бег на выносливость (1300 м)	<i>Обследование уровня развития ОВД:</i> - бег на скорость 30 м (сек) - бег челночный 3x10 м (сек) - прыжки в длину с места	1. Прыжки в длину с разбега. 2. Броски мяча о стену и ловля его после удара о землю	1. Ходьба и бег по бровкам (расстояние -6м). 2. Броски мяча через волейбольную сетку 2 руками в парах
Подвижные игры	«Мяч по кругу»	«Мы веселые ребята»	«Парный бег»	«Мышеловка»
Заключительная	Ходьба по стене равновесия	Бег с расслабленными руками	Ходьба по извилистой дорожке	Ходьба с выполнением дыхательных упражнений

ОКТЯБРЬ	<i>1-я неделя</i>	<i>2-я неделя</i>	<i>3-я неделя</i>	<i>4-я неделя</i>
Этапы НОД	НОД 1-2	НОД 3-4	НОД 5-6	НОД 7-8
Вводная	Ходьба в колонне, ходьба и бег по травяному покрову, опавшим листьям, тротуару, травяной дорожке, песочной дорожке. Бег враспынную с остановкой на сигнал			
Основные виды движений	1. Метание мешочков вдаль. 2. Игровое упражнение «Научись владеть мячом». 3. Прыжки через песчаный валик (высота - 20 см)	1. Метание мешочков вдаль до отметки: - красный флажок -6 м; - синий -7 м; - зеленый -8 м. 2. Ходьба и бег по бровкам (расстояние -7 м)	Ориентирование на участке. 1. Ходьба до указанного места, где спрятана «карта». 2. Выполнение заданий, указанных в «карте»	1. Прыжки в длину с места. 2. Игровое упражнение «Прокати мяч в ворота»
Подвижные игры	«Голова и хвост дракона»	«Встречные перебежки»	«Найди себе пару»	«Наседка и цыплята»
Заключительная	Ходьба «Найди листья с разных деревьев»	Ходьба с разным положением рук	Свободное завершение	Эксперимент «Дыхание»

НОЯБРЬ	<i>1-я неделя</i>	<i>2-я неделя</i>	<i>3-я неделя</i>	<i>4-я неделя</i>
Этапы НОД	НОД 1-2	НОД 3-4	НОД 5-6	НОД 7-8
Вводная	Ходьба и бег в двух колоннах, с высоким подниманием ног. Бег трусцой с изменением направления. Ходьба по разным грунтам.			
Основные виды движений	1. Бег из положения стоя спиной к направлению движения. 2. Игровое упражнение «Перебеги с мячом на другую»	1. Прыжки в высоту с места через песочные валики, листья, ветки (высота 15-20 см, 5 прыжков подряд). 2. Метание мяча в цель	1. Подъем на гимнастическую стенку и переход по диагонали на другой пролет. 2. Подъем и спуск по лестнице равновесия	1. Прыжки на одной ноге попеременно. 2. Игра «Футбол»
Подвижные игры	«Ловишка, бери ленту»	«Перебрось мяч через сетку»	«Медведь и пчелы»	«Кот и мыши»
Заключительная	Ходьба с имитацией движений кошки	Ходьба по извилистой дорожке	Бег семенящим шагом	Ходьба в полуприседе

ДЕКАБРЬ	<i>1-я неделя</i>	<i>2-я неделя</i>	<i>3-я неделя</i>	<i>4-я неделя</i>
Этапы НОД	НОД 1-2	НОД 3-4	НОД 5-6	НОД 7-8
Вводная	Ходьба с имитацией повадок животных, ходьба в 1; 2 колоннах, бег трусцой, перестроение в круг. Бег и ходьба семенящим шагом			
Основные виды движений	Сюжетное занятие «В зоопарке». 1. Деление на команды. 2. Игры-эстафеты «Кто дальше прыгнет?», «Кто быстрее бежит?»	1. Ходьба по бровкам, разновысотным возвышенностям. 2. Перепрыгивание через бревно. 3. Запрыгивание на бордюр 2 ногами (высота 20 см)	1. Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине встретиться - разойтись. 2. Прыжки на одной ноге через начерченные на снегу (земле) линии (5 шт., расстояние 40 см)	1. Метание снежков в цель. 2. Прыжки на 2 ногах через снежный ров (ширина 50 см)
Подвижные игры	«Лиса и зайцы»	«Охотники и звери»	«Мяч водящему»	«Ловля обезьян»
Заключительная	Свободное завершение	Ходьба змейкой «Течет ручей»	Ходьба по разным грунтам	Ходьба скользящим шагом

ЯНВАРЬ	<i>1-я неделя</i>	<i>2-я неделя</i>	<i>3-я неделя</i>	<i>4-я неделя</i>
Этапы НОД	НОД 1-2	НОД 3-4	НОД 5-6	НОД 7-8
Вводная	Ходьба в колонне. Ходьба спортивным шагом. Бег трусцой, ходьба			
Основные виды движений		1. Ходьба скользящим шагом. 2. Упражнение «Кто больше сделает шагов?». 3. Упражнение «Парные догонялки»	1. Метание снежков в корзину, стоящую в центре круга (расстояние 3 м). 2. Перепрыгивание через снежный вал (высота 20 см)	1. Скольжение по ледяной дорожке с приземлением на правый, левый бок в группировке сбоку. 2. Спрыгивание со снежного вала в круг, начерченный на земле
Подвижные игры		«Саннный поезд»	«Два мороза»	«Снежки»
Заключительная		Ходьба, имитирующая скольжение лыжника	Бег семенящим шагом	Ходьба по извилистой дорожке

ФЕВРАЛЬ	<i>1-я неделя</i>	<i>2-я неделя</i>	<i>3-я неделя</i>	<i>4-я неделя</i>
Этапы НОД	НОД 1-2	НОД 3-4	НОД 5-6	НОД 7-8
Вводная	Ходьба в колонне, бег трусцой, ходьба. Перестроение в тройки, три колонны. Ходьба и бег с огибанием деревьев, валов, снежных построек			
Основные виды движений	Сюжетное занятие «Взятие снежной крепости» 1. Ходьба «След в след». 2. Метание в крепость снежками (мешочками). 3. Прыжки через ров. 4. Ходьба приставным шагом через валы	1. Скольжение по ледяным дорожкам с приземлением в круг, нарисованный справа и слева от дорожки. 2. Метание снежков в коробку, стоящую на движущихся санках	1. Скольжение по ледяным дорожкам «Не сломай снежок». 2. «Чья льдинка дальше проскользит»	1. Скольжение по ледяным дорожкам с преодолением препятствия. 2. Метание снежков в цель
Подвижные игры		«Мы веселые ребята»	«Два мороза»	«Кот и мыши»
Заключительная	Свободное завершение занятия	Ходьба по рыхлому снегу	Ходьба по утрамбованному снегу	Бег семенящим шагом

МАРТ	<i>1-я неделя</i>	<i>2-я неделя</i>	<i>3-я неделя</i>	<i>4-я неделя</i>
Этапы НОД	НОД 1-2	НОД 3-4	НОД 5-6	НОД 7-8
Вводная	Ходьба, бег в одной, двух, трех колоннах. Ходьба строевым шагом по периметру площадки, по диагонали			
Основные виды движений	Сюжетное занятие «Грачи прилетели». 1. Ходьба, бег врассыпную с имитацией движений птиц. 2. «Грачи прилетают через реки, моря» (прыжки в длину). 3. «Перелет через горы» (подъем и спуск по лестнице). 4. «Пролет по ущелью» (ходьба по бровкам)	1. Лазание по гимнастической лестнице с переходом на другой пролет по диагонали. 2. Бег вокруг здания детского сада с перепрыгиванием луж	1. Запрыгивание на бордюр 20 см на двух ногах. 2. Висение на турнике, подтягивание на руках	1. Полоса препятствий: - бег 30 м; - проход по песчаной дорожке; - подъем и спуск по «Лестнице равновесия»; - подлезание под дуги
Подвижные игры	«Перелет птиц»	«Лиса в курятнике»	«Ловишки с мячом»	«Лягушки и цапля»
Заключительная	Свободное завершение	Построение в шеренгу, повороты по команде	Построение в шеренгу, перестроение в две шеренги	Ходьба в полуприседе

АПРЕЛЬ	<i>1-я неделя</i>	<i>2-я неделя</i>	<i>3-я неделя</i>	<i>4-я неделя</i>
Этапы НОД	НОД 1-2	НОД 3-4	НОД 5-6	НОД 7-8
Вводная	Ходьба, ходьба по ступеням гимнастической стенки. Бег трусцой между спортивными снарядами, ходьба с выпадами, бег трусцой. Ходьба на носках с разным положением рук			
Основные виды движений	1. Метание мешочков вдаль из-за плеча одной рукой. 2. Прыжки через гимнастическую скамью прямо и боком	1. Метание набивного мяча вдаль до игрушки на расстоянии 2-5 м. 2. Игровое упражнение «Попади в щит»	<i>Обследование уровня развития ОВД:</i> - прыжки в длину с места - бег на выносливость (1300 м)	<i>Обследование уровня развития ОВД:</i> - бег на скорость 30 м (сек) - бег челночный 3x10 м (сек) - прыжки в длину с места
Подвижные игры	«Чье звено быстрее соберется»	«Поменяйся местами»	«Зеркало»	«Караси и щука»
Заключительная	Ходьба по разным грунтам	Строевые упражнения	Ходьба, приставляя пятку одной ноги к носку другой	Свободное завершение

МАЙ	<i>1-я неделя</i>	<i>2-я неделя</i>	<i>3-я неделя</i>	<i>4-я неделя</i>
Этапы НОД	НОД 1-2	НОД 3-4	НОД 5-6	НОД 7-8
Вводная	Ходьба и бег двумя колоннами друг против друга. Ходьба по бровкам с разным положением рук, высоко поднимая колени			
Основные виды движений	Диагностика: - бег на скорость 30 м; - метание в цель	Диагностика: - прыжки в длину с места; - метание вдаль	1. Диагностика: - прыжки в длину с разбега. 2. «Школа мяча»: - удар мяча о стену броском из-за спины	1. Прыжки на двух ногах через линию боком. 2. Ведение и бросок мяча в баскетбольное кольцо
Подвижные игры	«Городки»	«Бадминтон»	«Футбол»	«Баскетбол»
Заключительная	Свободное завершение занятия	Свободное завершение	Свободное завершение	Свободное завершение

6.3. ПЕРСПЕКТИВНЫЕ ПЛАНЫ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С ВОСПИТАТЕЛЕМ

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА

СЕНТЯБРЬ	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
ТЕМА	М О Н И Т О Р И Н Г		Я ВЫРАСТУ ЗДОРОВЫМ	
Утро	- Предложить детям выполнить знакомые действия с мячом при отбивании его о стенку. Оценить разнообразие действий и правильность ловли мяча - Утренняя гимнастика	- Выполнить упражнения «Попади в ворота», «Пас» - Утренняя гимнастика	1. Упражнять детей в умении сохранять равновесие при перемещении по уменьшенной площади опоры (по бровкам, с перешагиванием через ветки). 2. В игре «Сбей кегли» упражнять детей в умении выполнять метание мешочка 3. Утренняя гимнастика	1. Передавать мяч друг другу ногой с расстояния 5 м. 2. Отбивание волейбольного мяча двумя руками. 3. Самостоятельные действия с кольцебросом 4. Утренняя гимнастика
Прогулка	1. Подвижная игра «Хитрая лиса». 2. Закреплять умение бросать большой мяч друг другу снизу и из-за головы. 3. Прыжки через короткую скакалку	1. Подвижная игра «Мы веселые ребята». 2. Игра детей с отбиванием мяча о стенку. 3. Упражнять детей в умении забрасывать малые предметы в лунки (шишки, желуди, мешочки)	1. Подвижная игра «Парный бег». 2. Прокатывание мяча ногой в заданном направлении. 3. Пальчиковый массаж	1. Подвижная игра «Мышеловка». 2. Игровые упражнения «Кто лучше прыгнет?», «Кто дальше прыгнет?». 3. Гимнастика для глаз (индивидуально)
Вечер	1. Гимнастика в постели. 2. Дыхательное упражнение	1. Гимнастика в постели. 2. Дыхательное упражнение	1. Гимнастика в постели. 2. Дыхательное упражнение	1. Гимнастика в постели. 2. Дыхательные упражнения
	«Ладони». 3. Пальчиковый массаж. 4. Игры с обручем «Чей обруч дальше прокатится?», «Чей обруч дальше прокрутится?», «Догони обруч»	«Погонщики». 3. Восточная гимнастика «Змея», «Птички и птенчики». 4. Игры с ракеткой и воланом. Упражнять детей правильно пользоваться ракеткой	«Ладони». 3. Закрепить с детьми ритмическую гимнастику «Друзья Буратино». 4. Точечный массаж	«Погонщики», «Ладони». 3. Пальчиковый массаж. 4. Игра «Чья команда самая меткая» (сбивание кеглей). 5. Физкультурный досуг
Работа с родителями	Ознакомление родителей с результатами антропометрии		Предложить родителям ознакомить детей с маршрутом от дома до детского сада. Обратит внимание на встречающиеся препятствия. Упражнять детей в самостоятельном прохождении этого маршрута под контролем (ребенок ведет взрослых).	
Примечание	1. Физкультминутка «Смотри в оба». 2. Ежедневно в конце прогулки проводить бег в умеренном темпе с закрытым ртом в течение 1,5 мин		1. Физкультминутка «Замри - отомри». 2. Ежедневно в конце прогулки проводить бег в течение 1,5 мин с изменением направления движения	

ОКТАБРЬ	<i>1-я неделя</i>	<i>2-я неделя</i>	<i>3-я неделя</i>	<i>4-я неделя</i>
ТЕМА	ОСЕНЬ В ГОСТИ ПРОСИМ		ЖИЗНЬ ЖИВОТНЫХ И ПТИЦ ОСЕНЬЮ	
Утро	1. Закрепить умение принимать правильное и. п., выполнять прицеливание и бросок «Попади мешочком в мяч». 2. Гимнастика для глаз. 3. Прыжки через качающуюся скамейку 4. Утренняя гимнастика	1. Бросание малого мяча вверх, ловля его двумя руками. 2. Перебрасывание малого мяча из одной руки в другую. 3. Дыхательное упражнение «Обними плечи» 4. Утренняя гимнастика	1. Отбивание мяча о пол одной рукой. 2. Подготовить двух детей к самостоятельному проведению утренней гимнастики. 3. Отбивание большого мяча о пол одной рукой с продвижением вперед 4. Утренняя гимнастика	1. Ведение мяча по прямой, сбоку между предметами. 2. Упражнение «Подбрось - поймай». 3 желудка: подбросить 1-й, взять 2-й, поймать 1-й, подбросить два. 3. Игра с обручем 4. Утренняя гимнастика
Прогулка	1. Подвижная игра «Не оставайся на полу». 2. Игровое упражнение «Научись владеть мячом». 3. Пальчиковый массаж	1. Подвижная игра «Встречные перебежки». 2. Игра в городки. 3. Прыжки через нарисованные на земле линии	1. Подвижная игра «Найди себе пару». 2. Ходьба и спуск по ступенькам (лестница равновесия). 3. Прыжки через песчаные валики (высота 20 см). 4. Игра в футбол	1. Подвижная игра «Наседка и коршун». 2. Игровое упражнение «Нагрузи идущую машину» (попасть мешочком в кузов движущейся машины). 3. Ходьба и бег по разным грунтам
Вечер	1. Гимнастика в постели. 2. Точечный массаж. 3. Дыхательное упражнение «Погонщики». 4. Биоэнергетическая гимнастика	1. Гимнастика в постели. 2. Точечный массаж. 3. Восточная гимнастика «Змея», «Птички и птенчики». 4. Занятия на тренажерах	1. Гимнастика в постели. 2. Пальчиковый массаж. 3. Дыхательное упражнение «Кошка». 4. Упражнение «Загони желудь (шишку) целиком в ворота» (ширина ворот 15 см, расстояние 1,5 м)	1. Гимнастика в постели. 2. Ритмическая гимнастика «Друзья Буратино» (отработать индивидуально). 3. Упражнения для мелкой моторики рук. 4. Физкультурный досуг «В гостях у золотой осени»
Работа с родителями	Ознакомить родителей с уровнем физического развития и физической подготовки детей. Обратить внимание на состояние осанки и стопы. Индивидуально отметить достоинства и недостатки в развитии движений у детей		Предложить родителям поговорить с детьми о положении различных частей тела при ходьбе, стоянии, сидении и влиянии осанки на состояние грудной клетки, работоспособности сердца, легких.	
Примечание	1. Физкультминутка «Лис и зайчата». 2. Ежедневно в конце прогулки проводить бег по различным грунтам (трава, песок, асфальт и т. д.) в течение 1,5 мин в умеренном темпе		1. Физкультминутка «Я садовником родился». 2. Ежедневно в конце прогулки проводится бег в течение 1,5 мин в умеренном темпе. Следить за тем, чтобы дети дышали носом (если ребенок начал дышать ртом, перевести его на ходьбу)	

НОЯБРЬ	<i>1-я неделя</i>	<i>2-я неделя</i>	<i>3-я неделя</i>	<i>4-я неделя</i>
ТЕМА	ЗДОРОВЬЕ		ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ	
Утро	1. Упражнение «Отодвинь дальше кубик» (мешочком с расстояния 4 м). 2. Гимнастика для глаз. 3. Ходьба по кубикам с целью сохранения равновесия	1. Упражнение «Прокати мяч по доске в ворота». 2. Гимнастика для глаз. 3. Упражнение «Ножной баскетбол»	1. Ползание на четвереньках с мешочком на спине. 2. Школа малого мяча. 3. Гимнастика для глаз. 4. Упражнения для мелкой моторики рук	1. Упражнение «Сбей кегли» (расстояние 2; 2,5; 3; 4 м). 2. Гимнастика для глаз. 3. «Напольные шашки»
Прогулка	1. Подвижная игра «Ловиш-ка, бери ленту».. 2. Прыжки на одной и другой ноге попеременно. 3. Подъем по ступенькам горки, спуск по наклонной поверхности 4. Утренняя гимнастика	1. Подвижная игра «Перебрось мяч через сетку». 2. Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед. 3. Прыжки в высоту на ступеньку двумя ногами 4. Утренняя гимнастика	1. Подвижная игра «Медведь и пчелы». 2. Ходьба по бровкам боком, приставным шагом. 3. Построение в шеренгу 4. Утренняя гимнастика	1. Подвижная игра «Кот и мыши». 2. Перестроение из одной шеренги в две с расчетом на «первый-второй». 3. Игры по желанию детей 4. Утренняя гимнастика
Вечер	1. Гимнастика в постели. 2. Точечный массаж. 3. Закрепить элементы степ-аэробики. 4. Игры с большим мячом	1. В постели: восточная гимнастика «Кувшинчик», «Змея», «Птички и птенчики». 2. Дыхательное упражнение «Обними плечи». 3. Прокатывание обруча друг другу	1. Гимнастика в постели. 2. Закрепление элементов степ-аэробики. 3. Пальчиковый массаж. 4. Игры с кольцами	1. В постели: психогимнастика Чистяковой. 2. Закрепить элементы био-гимнастики. 3. Школа малого мяча. 4. Физкультурный досуг «Спорт и я - верные друзья»
Работа с родителями	Консультация по поводу значимости уровня развития моторики руки для овладения пальцами. Ознакомить родителей с упражнениями для развития мелкой моторики руки. Особое внимание уделить играм с мячом и мелкими предметами (шишки, желуди)		Предложить родителям проанализировать уровень, самостоятельности детей в двигательной деятельности; умение подчиняться правилам в играх, составить план выполнения движений, организовывать игры со сверстниками, создать условия для игр	
Примечание	1. Физкультминутка «Подрастай-ка». 2. Ежедневно в конце прогулки проводить бег по пересеченной местности в течение 1,5 мин в умеренном темпе		1. Физкультминутка «Раз, два, три, четыре, пять». 2. Ежедневно в конце прогулки проводить бег в умеренном темпе в течение 1,5 мин с ускорением на расстоянии 30 м. Уметь применять разные виды бега в зависимости от грунта: песок, асфальт, трава, листья	

ДЕКАБРЬ	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
ТЕМА	МЫ ДРУЗЬЯ ЗИМУЮЩИХ ПТИЦ		ВСТРЕЧАЕМ НОВЫЙ ГОД	
Утро	1. Упражнение «Сбей городки» (сбивание выполнять мешочком). 2. Гимнастика для глаз. 3. Ходьба с закрытыми глазами по шнуру, выложенному в форме квадрата, змейки и т. д. 4. Утренняя гимнастика	1. Изготовление совместно с детьми плана спортивной площадки. 2. Гимнастика для глаз. 3. Пальчиковая гимнастика «Пальчики здороваются» 4. Утренняя гимнастика	1. Прыжки на правой и левой ногах через шнуры. 2. Гимнастика для глаз. 3. Упражнение «Пронеси мешочек на голове» 4. Утренняя гимнастика	1. Упражнение «Кто быстрее принесет донесение» (подлезание по-пластунски под стул и боком в обруч). 2. Гимнастика для глаз. 3. Подбрасывание малого мяча вверх, ловля его после отскока от пола 4. Утренняя гимнастика
Прогулка	1. Подвижная игра «Мяч водящему». 2. Упражнение «След в след». 3. Метание снежков в стоящие в центре санки	1. Подвижная игра «Охотники и звери». 2. Строительство снежной крепости. 3. Метание снежков в коробку, стоящую на движущихся санках	1. Подвижная игра «Зайцы и лиса». 2. Ходьба с перешагиванием через снежные валики. 3. Игра «Загони льдинку в ворота прыжком на одной ноге»	1. Подвижная игра «Ловля обезьян». 2. Упражнение в умении слитно выполнять прицеливание и замах при метании в цель. 3. Скольжение на ледяных дорожках
Вечер	1. В постели: восточная гимнастика, «Змея», «Птички и птенчики», «Фонтанчик», «Волна». 2. Пальчиковый массаж. 3. Упражнения для мелкой моторики руки. 4. Упражнение «Кто больше соберет желудей в корзину»	1. Гимнастика в постели. 2. Точечный массаж. 3. Закрепление ритмической гимнастики «Друзья Бурагино». 4. Игры с бадминтонной ракеткой и воланом	1. В постели: психогимнастика Чистяковой. 2. Дыхательное упражнение «Маятник головой». 3. Закрепление степ-аэробики. 4. Упражнение «Кто больше наберет очков?» (метание в цель)	1. Гимнастика в постели. 2. Самомассаж ручным массажером. 3. Упражнять детей в сбивании кубиков с расстояния 4 м. 4. Физкультурный досуг «Зимние забавы»
Работа с родителями	Провести консультацию для родителей по использованию пальчикового и точечного массажа в домашних условиях в качестве средства профилактики заболеваемости		Привлечь родителей к участию в сооружении снежных построек на спортивной площадке и участках. Обратить внимание родителей на выполнение движений детьми в естественных условиях	
Примечание	1. Физкультминутка «Мы на лыжах в лес идём». 2. Ежедневно в конце прогулки проводить бег с высоким подниманием ног и обычным шагом в течение 2 мин		1. Физкультминутка «На дворе у нас мороз». 2. Привлекать детей к измерению расстояний условными мерками	

ЯНВАРЬ	<i>1-я неделя</i>	<i>2-я неделя</i>	<i>3-я неделя</i>	<i>4-я неделя</i>
ТЕМА		МЕБЕЛЬ	ЗИМНИЕ ЗАБАВЫ	
Утро		<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Покажи, кто из героев на елке тебе понравился больше всех» (один ребенок выполняет, другие отгадывают, кто это). 2. Гимнастика для глаз. 3. Упражнение в использовании замаха для увеличения силы броска «Кто дальше сдвинет мешочек» 4. Утренняя гимнастика 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Перебрасывание большого мяча друг другу с приседанием или хлопками. 2. Гимнастика для глаз. 3. Прыжки через скакалку. 4. Ходьба по канату с продвижением вперед 5. Утренняя гимнастика 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение в метании мелких предметов, захватывая их большим, указательным и средним пальцами. 2. Гимнастика для глаз. 3. Прыжки на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед 4. Утренняя гимнастика
Прогулка		<ol style="list-style-type: none"> 1. Подвижная игра «Два Мороза». 2. Игра «Найди, где спрятано» (ориентирование по плану). 3. Катание на санках парами 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подвижная игра «Ловля обезьян». 2. Скольжение по ледяным дорожкам на полусогнутых ногах, туловище наклонено вперед. 3. Катание на санках 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подвижная игра «Зайцы и лиса». 2. Катание на санках. 3. Метание снежков в цель
Вечер		<ol style="list-style-type: none"> 1. Восточная гимнастика. 2. Упражнение «Подбрось - поймай» (три желудя). 3. Предложить детям показать их любимые упражнения с малым мячом (один показывает, другие повторяют) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Гимнастика в постели. 2. Закрепление биоэнергетической гимнастики. 3. Напольные шашки. 4. Игры с бильбоке 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Психогимнастика Чистяковой. 2. Закрепление ритмической гимнастики «Друзья Бура-тино». 3. «Кто быстрее переберется через болото?» (с обручами).
Работа с родителями	Предложить родителям понаблюдать, как бегает и прыгает ребенок, сколько времени тратит на бег и прыжки, и как их выполняет		Предложить родителям ознакомить детей с функцией органов слуха и зрения; познакомить с комплексами гимнастики для глаз	
Примечание	<ol style="list-style-type: none"> 1. Физкультминутка с пальчиками. 2. Ежедневно в конце прогулки проводить бег в течение 2 мин в умеренном темпе с ускорением на расстоянии 30 м 		<ol style="list-style-type: none"> 1. Физкультминутка «Зарядка». 2. Ежедневно в конце прогулки проводить бег по рыхлому снегу в течение 2 мин. В подвижной игре поручать детям подавать сигналы к началу действий 	

ФЕВРАЛЬ	<i>1-я неделя</i>	<i>2-я неделя</i>	<i>3-я неделя</i>	<i>4-я неделя</i>
ТЕМА	ОЛИМПИАДА ЗИМНЯЯ		НАША АРМИЯ	
Утро	1. Игра «Кольцебросы» (расстояние 1,5 м). 2. Упражнение для мелкой моторики рук. 3. Отбивание мяча правой и левой рукой попеременно с продвижением вперед 4. Утренняя гимнастика	1. Игры с бильбоке. 2. Гимнастика для глаз. 3. Самомассаж спины. 4. Игровое упражнение «Попади в ноги» (прокатывание мяча в нужном направлении) 5. Утренняя гимнастика 6. Открытие малых зимних олимпийских игр.	1. «Напольные шашки». 2. Школа малого мяча. 3. Элементы игры в футбол (ведение мяча правой и левой ногой) 4. Утренняя гимнастика	1. Ходьба по шнуру приставным шагом. 2. Упражнение для мелкой моторики рук. 3. Упражнение «Закати мяч головой в ворота»(толкание набивного мяча) 4. Утренняя гимнастика
Прогулка	1. Подвижная игра «В чьей команде меньше мячей (снежков)». 2. Ходьба приставным шагом, руки за голову. 3. Игра «Взятие крепости»	1. Подвижная игра «Мы веселые ребята». 2. Упражнение на равновесие: ходьба по скользкой поверхности, приставным шагом, по бровкам, валикам. 3. Игры в снежки, с цветными льдинками 4. Спортивная зимняя олимпиада.	1. Подвижная игра «Догони свою пару». 2. Скольжение по ледяной дорожке, с приземлением в круг, нарисованный справа и слева от дорожки. 3. Игровое упражнение «Чья льдинка дальше проскользит»	1. Подвижная игра «Кот и мыши». 2. «Дорожка препятствий» (бег 10 м, метание вдаль, скольжение, забивание льдинки в ворота). 3. Прыжки через снежный ров
Вечер	1. В постели: восточная гимнастика. 2. Бросание мяча с хлопками. 3. Ходьба с мешочками на голове. 4. «Ножной баскетбол»	1. Гимнастика в постели. 2. Упражнение «Попади в мяч» (метание мешочка в катящийся по полу мяч). 3. Упражнения с различными пособиями по желанию детей 4. Награждение команд. Закрытие Зимних олимпийских игр.	1. В постели: психогимнастика Чистяковой. 2. Отбивание мяча о пол одной рукой: перед собой, справа, слева. 3. Игры с бильбоке 4. Физкультурный праздник совместно с родителями «День военной подготовки»	1. Гимнастика в постели. 2. Игра «Чья команда быстрее составит слово» (две команды по 4 человека должны принести буквы: в любой последовательности, первый ребенок выбирает 1-ю букву, второй - вторую и т. д.)
Работа с родителями	Показать родителям физкультурное занятие на воздухе		Привлекать внимание родителей к разучиванию приемов падения (группировке для предупреждения травматизма)	
Примечание	1. Физкультминутка «Сороконожка». 2. Ежедневно в конце прогулки проводить бег в умеренном темпе в течение 2 мин. В подвижной игре приучать детей самостоятельно распределять роли		1. Физкультминутка «Бабочка». 2. Ежедневно в конце прогулки проводить бег по пересеченной местности в течение 2 мин 20 с. 3. В подвижной игре выбирать судью, который будет контролировать соблюдение правил, правильное выполнение движений	

МАРТ	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
ТЕМА	МЕЖДУНАРОДНЫЙ ЖЕНСКИЙ ДЕНЬ		ТЕАТР	
Утро	1. Игровое упражнение «Поймай шарик в воронку» (бильбоке). 2. Элементы игры в футбол (ведение мяча с забиванием в ворота). 3. Бросание кольца от груди одной рукой на стержень кольцеброса (расстояние 2 м) 4. Утренняя гимнастика	1. Упражнять детей в выполнении замаха для увеличения дальности броска (р-ие 3м). 2. Игры с шишками и желудями на развитие мелкой мускулатуры руки «Щелчки», «Подбрось-поймай». 3. Ходьба по дорожке следов, массажным коврикам 4. Утренняя гимнастика	1. Прыжки на двух ногах, вдоль шнура, перепрыгивание его вправо, влево. 2. Бросание малого мяча, ловля после удара о стену. 3. Метание мешочка в цель 4. Утренняя гимнастика	1. Игра в «Городки». 2. Прокатывание обруча в парах. 3. Игровое упражнение «Кто удержит дольше?» (вращение обруча на кисти руки) 4. Утренняя гимнастика
Прогулка	1. Подвижная игра «Дорожка препятствий». 2. Упражнять детей в перепрыгивании через лужи, в прохождении по шатким мостикам. 3. Перестроение из одной шеренги в две с расчетом на первый-второй 4. Физкультурный досуг «Масленица»	1. Подвижная игра «Лиса в курятнике». 2. Упражнение «Нарисуй ногами елочку». 3. Упражнение «Передай льдинку (камешек) партнеру», подпрыгивая на одной ноге. 4. Ходьба, приставляя пятку одной ноги к носку другой	1. Подвижная игра «Ловишки с мячом». 2. Игра «Заколдованный ребенок». 3. Упражнение «Кто перепрыгнет ручеек в самом широком месте». 4. Ходьба по бровкам, бревну	1. Подвижная игра «Лягушки и цапля». 2. Игра-эстафета «Через болота по кочкам» (из обруча в обруч). 3. Прыжки с короткими скалками
Вечер	1. В постели: восточная гимнастика. 2. Отработать элементы степ-аэробики. 3. Гимнастика для глаз. 4. Метание набивного мяча в обруч из и. п. стоя на коленях	1. Гимнастика в постели. 2. Пролезание в обруч, не касаясь его (правым, левым боком). 3. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове. 4. Игры с пособиями по желанию детей	1. В постели: психогимнастика Чистяковой. 2. Игры с кольцебросами. 3. Упражнение «Кто дольше удержит мяч в воздухе, отбивая его ракеткой». 4. Упражнение «Задень колокольчик» (с ракеткой)	1. Гимнастика в постели по выбору детей (проводят 2 ребенка). 2. Упражнение «Кто правильно бросит» (городошной битой). 3. Ритмическая гимнастика
Работа с родителями	Обратить внимание родителей на значимость утренней гимнастики и самостоятельного выполнения ее детьми в выходные дни. Дать рекомендации по методике включения детей в самостоятельное выполнение		Провести соревнование по дартсу с детьми и родителями (метание в вертикальную цель)	
Примечание	1. Физкультминутка «Качели». 2. Ежедневно в конце прогулки проводить бег в течение 2 мин с ускорением на расстоянии 30 м		1. Физкультминутка «Зарядка». 2. Ежедневно в конце прогулки проводить бег в течение 2 мин 30 с с преодолением естественных препятствий (луж, ручейков, пеньков)	

АПРЕЛЬ	<i>1-я неделя</i>	<i>2-я неделя</i>	<i>3-я неделя</i>	<i>4-я неделя</i>
ТЕМА	ВЕСНА	НЕДЕЛЯ ЗДОРОВЬЯ	МОНИТОРИНГ	
Утро	<ol style="list-style-type: none"> 1. Метание мешочка в стоящую на полу коробку (расстояние 2,5 м). 2. Подбрасывание и ловля мяча, не сходя с места. 3. Прыжки на двух ногах с мешочками, зажатыми между коленей 4. Утренняя гимнастика 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба «Кто пройдет дальше, сохраняя равновесие?» (по шнуру, положенному на пол) обычным шагом, пятка к носку. 2. Прыжки на одной ноге попеременно с продвижением вперед. 3. Ходьба с мешочком на голове 4. Утренняя гимнастика 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Метание набивного мяча вдаль снизу (расстояние 2-3 м). 2. Прыжки через скакалку. 3. Метание мешочка на дальность 4. Утренняя гимнастика 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Игровое упражнение «Кто дольше не уронит мяч» (отбивание о землю). 2. Упражнение «Подбрось -поймай - упасть не дай» (подбрасывание мяча прямо перед собой). 3. Ведение мяча ногой между предметами 4. Утренняя гимнастика
Прогулка	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подвижная игра «Чье звено быстрее соберется?». 2. Прыжки на ступеньку (высота 20 см). 3. Ходьба по бровкам. 4. Игры в классы 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подвижная игра «Поменяйся местами». 2. Прыжки в длину с места, обращать внимание на правильность выполнения. 3. Игра с короткой скакалкой 4. Физкультурный досуг «Я ангины не боюсь» 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подвижная игра «Круговая лента». 2. Игровое упражнение «Попади в цель».. 3. Игры в классы. 4. Игры с мячом 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подвижная игра «Кто быстрее до флажка». 2. Метание мяча в цель. 3. Игровое упражнение «Пас». 4. Игры в классы, со скакалкой
Вечер	<ol style="list-style-type: none"> 1. В постели: восточная гимнастика. 2. Упражнение «Кто попадет с самого дальнего расстояния?» (метание в цель, после каждого броска делать шаг назад). 3. Прыжки на одной ноге через шнуры (расстояние 40 см) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Гимнастика в постели по желанию детей. 2. Упражнение «Чей мешочек улетит дальше?» (метание вдаль из-за плеча, используя круговой замах). 3. Упражнения с мячом по желанию детей 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Психогимнастика Чистяковой (в постели). 2. Ходьба с мешочком на голове. 3. Игра в баскетбол 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Гимнастика в постели по желанию детей. 2. Вращение обруча на кисти рук. 3. Элементы игры в бадминтон. 4. Игра в футбол.
Работа с родителями	Организовать родителей и детей к совместной деятельности в «Школе успешных родителей», тема: «Я здоровым быть хочу»			
Примечание	<ol style="list-style-type: none"> 1. Физкультминутка «Дочка». 2. Ежедневно в конце прогулки перед возвращением в группу проводить бег в умеренном темпе в течение 2 мин 50 с. 3. Самостоятельная организация детьми игр (городки, классы) 		<ol style="list-style-type: none"> 1. Физкультминутка «Ванька-встанька». 2. Ежедневно в конце прогулки проводить бег в течение 3 мин 	

МАЙ	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
ТЕМА	ДЕНЬ ПОБЕДЫ		ЛЕТО	
Утро	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по бровкам с хлопком под коленом. 2. Подбрасывание и ловля мяча, ведение рукой и забрасывание в кольцо. 3. Игровое упражнение «Попади в обруч» (двое детей прокатывают обруч, 3-4 детей метают в него) 4. Утренняя гимнастика 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в умении выбирать способ броска, регулировать силу при метании вдаль. 2. Упражнения с ракеткой и воланом. 3. Игровое задание «Докати мяч до стены» 4. Утренняя гимнастика 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Отбивание мяча о стену в парах (один бросает, другой ловит после удара о стену). 2. Ведение мяча с забрасыванием в корзину. 3. «Детский волейбол» (в кругу) 4. Утренняя гимнастика 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Игра «Школа мяча». 2. Упражнение с мелкими предметами «Подбрось -поймай». 3. Игровое упражнение «Загони кубик в центр» (метание мешочком с целью сдвинуть кубик с границы круга в его центр) 4. Утренняя гимнастика
Прогулка	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подвижная игра «Чье звено быстрее соберется». 2. Бег на скорость 30 м. 3. Метание мешочка и мяча в цель. 4. Прыжки в длину 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подвижная игра «Третий лишний». 2. Прыжки в длину с места и разбега. 3. Метание вдаль. 4. Прыжки через короткую и длинную скамейку 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подвижная игра «Ловля обезьян». 2. Прыжки в длину с разбега. 3. Ходьба по нарисованной линии подскоками. 4. Лазание по гимнастической лестнице на спортивной площадке 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подвижная игра «Гуси-лебеди». 2. «Дорожка препятствий» (бег Юм, подлезание, подпрыгивание, лазанье по гимнастической стенке, подъем и спуск по лестнице, равновесие). 3. Игры по желанию детей
Вечер	<ol style="list-style-type: none"> 1. Восточная гимнастика (в постели). 2. Ходьба по бровкам приставным шагом, пятка к носку. 3. Прыжки на двух и одной ноге с продвижением вперед. 4. «Городки» 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Гимнастика в постели по желанию детей. 2. Лазание по гимнастической лестнице с пролета на пролет по диагонали. 3. Катание на самокатах. 4. «Бадминтон» 5. Физкультурный досуг посвященный Дню Победы 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Психогимнастика Чистяковой. 2. Прокатывание, вращение, пролезание в обруч. 3. «Футбол». 4. Игры по желанию детей 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Гимнастика в постели. 2. Прыжки через скакалку. 3. Игры в классы. 4. «Баскетбол». 5. Физкультурный досуг «Карлсон в гостях у ребят»
Работа с родителями	Провести консультацию по теме «Использование солнечных и воздушных ванн для укрепления здоровья детей»		Провести консультацию на тему «Босиком за здоровьем» о пользе воздействия на стопу различных грунтов	
Примечание	<ol style="list-style-type: none"> 1. Физкультминутка «Движения». 2. Ежедневно в конце прогулки проводить бег по разным грунтам в течение 3 мин 		<ol style="list-style-type: none"> 1. Физкультминутка «Часы». 2. Ежедневно в конце прогулки перед возвращением в группу проводить бег в течение 3 мин с ускорением на расстоянии 30 м 	

7. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ИНТЕГРАТИВНОГО КАЧЕСТВА «ФИЗИЧЕСКИ РАЗВИТЫЙ, ОВЛАДЕВШИЙ ОСНОВНЫМИ КУЛЬТУРНО-ГИГИЕНИЧЕСКИМИ НАВЫКАМИ»

СРЕДНЯЯ ГРУППА

Владение основными культурно-гигиеническими навыками:

Высокий. Основные навыки сформированы (моет руки, лицо, вытирается полотенцем, пользуется ложкой, вилкой, ножом, одевается и раздевается; ест и пьет, не проливая пищу), выполняет качественно, испытывает удовольствие от результата.

Средний. Основные действия автоматизированы, соблюдает их правильную последовательность, обращает внимание на качество выполнения действий, нуждается в эпизодической помощи взрослого в виде напоминания.

Низкий. Основные умения сформированы, но может нарушать последовательность их выполнения, нуждается в помощи взрослого.

Низший. Не знает последовательности выполнения действий, выполняет с помощью взрослого.

Самостоятельное выполнение доступных возрасту гигиенических процедур:

Высокий. Выполняет самостоятельно (одевается и раздевается в определенной последовательности, ест, пьет, ложится спать, умывается) при минимальной помощи взрослого, осознанно, понимает необходимость их выполнения.

Средний. Основные процедуры выполняет самостоятельно, иногда нуждается в напоминании и помощи взрослого.

Низкий. Выполняет отдельные гигиенические процедуры самостоятельно, основные при помощи взрослого.

Низший. Самостоятельно не выполняет или выполняет в совместной со взрослым деятельности.

Сформированность основных движений и физических качеств:

Высокий. Выполняет новые движения по показу; выполняет знакомые движения по инструкции взрослого и образцу точно и четко, сохраняя равновесие, координируя движения тела, рук и ног (бегает со сменой траектории, чередует бег с прыжками, подпрыгивает на одной ноге, перепрыгивает через препятствие, делает несколько прыжков вперед, ходит задом наперед; ходит, переступая с носка на пятку; ползает на четвереньках между предметами; ползает по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; лазает по гимнастической стенке, бросает и ловит мяч, прокатывает мяч, отбивает мяч одной и двумя руками, ходит через предметы приставным шагом, ходит по наклонной доске); легко меняет траекторию движения; совершает точные прицельные движения руками, дифференцирует движения правой и левой руки, дифференцирует ведущую руку; точно выполняет мелкомоторные

движения, действуя с предметами, в том числе мелкими (раскладывает мелкие предметы в емкости, сортируя их; собирает 5-составную матрешку, пирамидку, выполняет шнуровку, срисовывает треугольник, пишет некоторые буквы; отрезает ножницами короткие и длинные полоски); успешно согласует свои движения с движениями других детей; улавливает заданный темп движений, меняет темп по сигналу; передает в движении заданный ритм; проявляет элементы контроля за своими движениями и движениями сверстников, замечает нарушения правил в подвижных играх; переносит усвоенные движения в свободную деятельность; стремится качественно выполнять движения; физические качества сформированы (освоенные движения выполняет ловко, быстро, проявляет выносливость).

Средний. Выполняет новые движения с помощью взрослого; выполняет знакомые движения по инструкции взрослого и образцу точно, но недостаточно четко; сохраняет равновесие, координирует движения тела, рук и ног; не всегда успешно меняет траекторию движения; совершает точные прицельные движения руками, дифференцирует движения правой и левой руки, дифференцирует ведущую руку; точно выполняет мелкомоторные движения, действуя с предметами, в том числе мелкими, некоторые мелкомоторные движения могут вызвать трудности; успешно согласует свои движения с движениями других детей; улавливает заданный темп движений, меняет темп по сигналу; передает в движении заданный ритм не всегда точно; иногда проявляет элементы контроля за своими движениями и движениями сверстников, замечает нарушения правил в подвижных играх; пытается переносить усвоенные движения в свободную деятельность, но при этом снижается качество движений; увлекается процессом двигательной деятельности и может не обращать внимание на результат и качество движений; физические качества проявляются не во всех ситуациях, в основном при выполнении хорошо знакомых движений.

Низкий. Допускает существенные ошибки при выполнении как новых, так и знакомых движений; заданный темп и ритм соблюдает только при помощи взрослого; не проявляет элементов двигательного самоконтроля; выполняет знакомые движения по инструкции взрослого и образцу недостаточно точно, нечетко; испытывает трудности в сохранении равновесия и координации движений тела, рук и ног; затрудняется в изменении траектории движений, в выполнении точных прицельных движений руками, начинает дифференцировать движения правой и левой руки, не всегда выделяет ведущую руку; неточно выполняет мелкомоторные движения, действуя с мелкими предметами, многие мелкомоторные движения вызывают существенные трудности; недостаточно успешно согласует свои движения с движениями других детей, нуждается в помощи взрослого; не стремится качественно выполнять движения; физические качества не сформированы.

Низший. Движения импульсивны, скованы, напряжены; простые знакомые движения выполняет неточно и нечетко, общая структура многих движений нарушена; по инструкции взрослого движения выполняет некачественно или не выполняет; затрудняется в выполнении новых движений по показу; испытывает трудности в сохранении равновесия; прицельные движения руками несовершенны, движения правой и левой руки не дифференцирует, дифференциация ведущей руки нечеткая; недостаточно сформированы мелкомоторные движения, действуя с предметами, как с

мелкими, так и с крупными, проявляет неловкость; не умеет согласовывать свои движения с движениями других детей; не умеет переключать движения по сигналу взрослого; не улавливает заданный темп и ритм движений; затрудняется в переключении движений по сигналу; не проявляет элементов двигательного самоконтроля, физические качества не сформированы.

Сформированность потребности в двигательной активности:

Высокий. Двигательная активность адекватна возрасту, проявляет стойкий интерес к двигательной деятельности; с интересом подражает движениям, которые демонстрирует взрослый, стремится им научиться; активно действует как в обучающей, так и в игровой ситуации.

Средний. Двигательная активность адекватна возрасту; положительно относится к движениям, демонстрируемым взрослым, подражает движениям, но интерес в обучающей ситуации неустойчив; не всегда принимает задачу научиться движению, при обучении движению может действовать ситуативно; интерес повышается в игровой ситуации, привлекают подвижные игры.

Низкий. Двигательная активность повышена или понижена; двигательная активность недостаточно целенаправленна, но в целом положительно относится к двигательной деятельности, хотя мало инициативен; при появлении препятствий двигательная активность ребенка угасает или переориентируется им, задача на двигательное подражание принимается, интерес к двигательному подражанию быстро угасает, с трудом принимает задачу научиться движению, при обучении движению чаще действует ситуативно, чем целенаправленно, нуждается в помощи взрослого, интерес повышается в игровой ситуации, но он неустойчив.

Низший. Избегает участия в двигательной деятельности, сам ее не иницирует или проявляет хаотичную двигательную активность; задачу на двигательное подражание не принимает или принимает ситуативно, нуждается в постоянном подкреплении со стороны взрослого, может негативно относиться к задаче научиться движению; игровая ситуация существенно не влияет на отношение к двигательной деятельности.

Сформированность представлений о здоровом образе жизни:

Высокий. Имеет представления об основных правилах поведения в быту (поддержание чистоты тела и одежды, окружающего пространства и порядка; аккуратность, использование индивидуальных предметов гигиены) и гигиенических процедурах, понимает необходимость гигиенических процедур для здоровья; поддерживает опрятный внешний вид, знает, как устранить недостатки; имеет представление о порядке, испытывает удовольствие от чистоты и порядка; понимает, что аккуратность и опрятность в бытовых процессах, соблюдение правил гигиены одобряются окружающими; осуждает проявления неопрятности; знает и сам воспроизводит требуемое взрослым место расположения вещей для поддержания порядка.

Средний. Имеет представления о некоторых правилах поведения в быту и гигиенических процедурах, стремится поддерживать опрятный внешний вид, не знает, как устранить недостатки, имеет представление о порядке, испытывает удовольствие от чистоты и порядка; понимает, что аккуратность и опрятность в бытовых процессах,

соблюдение правил гигиены одобряются окружающими; знает требуемое взрослым место расположения вещей для поддержания порядка, но воспроизводит с помощью взрослого.

Низкий. Представления о правилах поведения в быту, о порядке, чистоте, гигиенических процедурах нечеткие; не обращает внимания на свой внешний облик и беспорядок в окружающем; знает привычное место расположения некоторых вещей, но не стремится поддерживать порядок, чистоту, не обращает внимания на чистоту и порядок.

Низший. Представления о правилах поведения в быту, о порядке, чистоте, гигиенических процедурах не сформированы; не обращает внимания на свой внешний облик, не заинтересован в устранении неполадок в своем внешнем виде; не обращает внимания на привычное место расположения вещей, не стремится поддерживать порядок, чистоту, не обращает внимания на чистоту и порядок.

Соблюдение элементарных правил здорового образа жизни:

Высокий. Выполняет самостоятельно, нуждается в эпизодическом контроле взрослого.

Средний. Выполняет самостоятельно при напоминании взрослого.

Низкий. Выполняет отдельные правила самостоятельно, основные – с помощью взрослого.

Низший. Выполняет в совместной со взрослым деятельности.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ
ФОРМИРОВАНИЯ ИНТЕГРАТИВНОГО КАЧЕСТВА
«ФИЗИЧЕСКИ РАЗВИТЫЙ, ОВЛАДЕВШИЙ ОСНОВНЫМИ КУЛЬТУРНО-
ГИГИЕНИЧЕСКИМИ НАВЫКАМИ»**

СТАРШАЯ ГРУППА

Владение основными культурно-гигиеническими навыками:

Высокий. Навыки сформированы, автоматизированы (застегивает и расстегивает пуговицы, ухаживает за одеждой, одевается, раздевается, принимает пищу, укладывается спать, создает и контролирует условия их выполнения, исполняет качественно).

Средний. Навыки сформированы, основные из них успешно автоматизированы, обращает внимание на качество выполнения навыков.

Низкий. Навыки недостаточно автоматизированы, хотя основные умения освоены.

Низший. Навыки не автоматизированы, умения не достаточны, качество выполнения низкое.

Самостоятельное выполнение доступных возрасту гигиенических процедур:

Высокий. Выполняет самостоятельно, при минимальном контроле взрослого.

Средний. Выполняет самостоятельно при напоминании взрослого.

Низкий. Выполняет отдельные гигиенические процедуры самостоятельно, основные – в совместной со взрослым деятельности.

Низший. Не выполняет, помощь взрослого существенно на деятельность не влияет.

Сформированность основных движений и физических качеств:

Высокий. Уверенно, координированно, точно, гармонично выполняет движения, как хорошо знакомые, так и новые, в том числе по показу и инструкции взрослого (ходит энергично, сохраняя прямую осанку; ловит мяч двумя руками, перебрасывает мяч, многократно ударяет об пол и ловит мяч; прыгает, ходит по бревну, метает мяч, прыгает через веревку; бегаёт, высоко поднимая колени, со сменой темпа, по пересеченной местности, подтягивается по скамейке с помощью рук, лазает по веревочной лестнице, гимнастической стенке чередуя способом); создает творческое сочетание движений; в движениях передает заданный ритм, темп и направление; двигательные качества сформированы, контролирует качество выполнения движения, адекватно оценивает свои движения с точки зрения двигательных качеств и мотивирует оценку; точно выполняет прицельные движения, сформированы мелкомоторные движения (срисовывает прямоугольники, правильно пишет многие буквы, вырезает круги и овалы из квадратов и прямоугольников соответственно, копирует прямые, ломаные, замкнутые линии, собирает б-составную матрешку, пирамидку, застегивает и расстегивает пуговицы, пытается шнуровать обувь), четко выделяет ведущую руку, дифференцированы движения правой и левой рук; физические качества сформированы (быстро, ловко выполняет движения, сохраняет выносливость).

Средний. Большинство движений выполняет правильно, проявляет старание, движения достаточно координированные; в движениях передает заданный ритм, темп и направление, хотя в некоторых ситуациях нуждается в помощи взрослого, особенно при освоении новых движений, успешнее действует по показу, чем по инструкции; двигательные качества сформированы, не всегда контролирует выполнение движений, недостаточно адекватно оценивает свои движения с точки зрения двигательных качеств, не мотивирует оценку или формально мотивирует, самооценка эпизодична, но оценивает движения сверстников, может придумать разные сочетания несложных движений; достаточно точно выполняет прицельные движения, сформированы мелкомоторные движения, четко выделяет ведущую руку, дифференцированы движения правой и левой рук; физические качества проявляет при выполнении знакомых движений.

Низкий. Большинство простых движений сформированы, но неуверенно выполняет сложные движения, не всегда проявляет старание, координация движений недостаточная; затрудняется в выполнении новых движений по показу и инструкции; в движениях не всегда правильно передает заданный ритм, темп и направление; двигательные качества недостаточно сформированы, не всегда проявляется в деятельности; недостаточно контролирует выполнение движений; неадекватно оценивает свои движения с точки зрения двигательных качеств, не мотивирует оценку; недостаточно точно выполняет прицельные движения, многие мелкомоторные движения не сформированы, недостаточно четко выделяет ведущую руку и дифференцирует движения правой и левой рук; быстро утомляется; физические качества не сформированы.

Низкий. Не все простые движения выполняет качественно, многие сложные движения не освоены, не стремится научиться выполнять движения лучше или научиться новым движениям, движения не координированные или слабокоординированные; двигательные качества не сформированы, не контролирует выполнение движений, не оценивает или неадекватно оценивает свои движения с точки зрения двигательных качеств, не мотивирует оценку; не точно выполняет прицельные движения, многие мелкомоторные движения не сформированы, нечетко выделяет ведущую руку и дифференцирует движения правой и левой рук; быстро утомляется; физические качества не сформированы.

Сформированность потребности в двигательной активности:

Высокий. Потребность в двигательной активности сформирована, испытывает удовольствие от движения, целесообразно организует свою двигательную активность, осмысленно относится к точности и правильности выполнения движений, осознанно выполняет все виды движений, следя за их качеством.

Средний. Потребность в двигательной активности проявляет, но самостоятельно ее не организует, она возникает стихийно, не всегда следит за точностью и правильностью движений и не всегда самостоятельно контролирует свою двигательную деятельность.

Низкий. Потребность в двигательной активности ярко не проявляется, однако участвует в двигательной деятельности по предложению взрослого или сверстника, хотя интерес к ней сохраняется недолго; не контролирует качество своих движений.

Низший. Избегает участия в двигательной деятельности, сам ее не инициирует.

Сформированность представлений о здоровом образе жизни:

Высокий. Имеет четкие, осознанные начальные представления о здоровье и факторах риска, о значении гигиенических процедур и правилах их выполнения, важности правильного питания, отдыха и прогулок, о гигиенических основах организации деятельности, о некоторых возможных травмирующих ситуациях и первой помощи в случае травмы.

Средний. Представления недостаточно развернутые и осмысленные, выражает их кратко, но выделяет основные моменты, затрудняется в их объяснении.

Низкий. Представления нечеткие и неконкретные, многие аспекты представлений о здоровом образе жизни неосознанны.

Низший. Представления не сформированы.

Соблюдение элементарных правил здорового образа жизни:

Высокий. Выполняет самостоятельно, при минимальном контроле взрослого.

Средний. Выполняет самостоятельно, при напоминании взрослого.

Низкий. Выполняет отдельные правила самостоятельно, основные – в совместной со взрослым деятельности.

Низший. Не выполняет, помощь взрослого существенно на деятельность не влияет.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ
ФОРМИРОВАНИЯ ИНТЕГРАТИВНОГО КАЧЕСТВА
«ФИЗИЧЕСКИ РАЗВИТЫЙ, ОВЛАДЕВШИЙ ОСНОВНЫМИ КУЛЬТУРНО-
ГИГИЕНИЧЕСКИМИ НАВЫКАМИ»**

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА

Владение основными культурно-гигиеническими навыками:

Высокий. Навыки сформированы, автоматизированы (последовательно выполняет действия одевания, раздевания, умывания, приема пищи, укладывания на сон, ухода за одеждой), создает и контролирует условия их выполнения, исполняет качественно.

Средний. Навыки сформированы, основные из них успешно автоматизированы, обращает внимание на качество выполнения навыков.

Низкий. Навыки недостаточно автоматизированы, хотя основные умения освоены.

Низший. Навыки не автоматизированы, умения недостаточно освоены, качество выполнения низкое.

Самостоятельное выполнение доступных возрасту гигиенических процедур:

Высокий. Выполняет самостоятельно, при минимальном контроле взрослого (одевание, раздевание, умывание, прием пищи, укладывание на сон, уход за одеждой), культурно ведет себя в процессе гигиенических процедур.

Средний. Выполняет самостоятельно при напоминании взрослого.

Низкий. Выполняет отдельные гигиенические процедуры самостоятельно, основные – в совместной со взрослым деятельности.

Низший. Не выполняет, помощь взрослого существенно на деятельность не влияет.

Сформированность основных движений и физических качеств:

Высокий. Четко и координированно выполняет мелкомоторные движения (срисовывает многоугольники, пишет многие буквы правильно, в том числе сходные по написанию; вырезает предметы или их части из бумаги, сложенной гармошкой, складывает семисоставную матрешку, пирамидку, застегивает и расстегивает пуговицы, шнурует обувь, завязывает бант) и основные движения (строится и перестраивается во время движения, сохраняет динамическое и статическое равновесие в сложных условиях; сохраняет заданные скорость и ритм бега, выполняет сложные прыжки, метает в цель, передвигается по скамейке, подтягиваясь разными способами, лазает по наклонной и вертикальной лестнице; отбивает, передает, подбрасывает мяч разными способами), как знакомые, так и новые, по показу и инструкции; уверенно дифференцирует правую и левую руку; последовательно сложные движения при выполнении по образцу, словесной инструкции, плану; имеет высокую точность незнакомых движений, выполняемых по образцу, способен произвольно расслабляться и мобилизоваться, контролировать тонус мышц конечностей, туловища, лица, шеи, создает творческое сочетание движений; двигательные качества сформированы, контролирует качество выполнения движения, адекватно оценивает свои движения с точки зрения точности и правильности,

оценивает свои двигательные качества и мотивирует оценку, физические качества сформированы (быстро, ловко выполняет движения, сохраняет выносливость).

Средний. Четко и координированно выполняет мелкомоторные и основные движения, уверенно дифференцирует правую и левую руку; большинство движений выполняет правильно, проявляет старание, движения достаточно координированные; нарушает последовательность сложных движений при выполнении по образцу, словесной инструкции, плану; имеет невысокую точность незнакомых движений, выполняемых по образцу; способен произвольно расслабляться и мобилизоваться, но испытывает трудности контроля тонуса мышц конечностей, туловища, лица, шеи; затрудняется в создании творческого сочетания движений; двигательные качества сформированы; затрудняется в произвольном расслаблении и мобилизации, испытывает трудности контроля тонуса мышц конечностей, туловища, лица, шеи; часто не контролирует качество выполнения движений, недостаточно адекватно оценивает свои движения и двигательные качества, не мотивирует оценку или формально мотивирует; физические качества проявляет при выполнении знакомых движений.

Низкий. Большинство простых движений сформированы, мелкомоторные движения недостаточно сформированы; выделяет правую и левую руку, но иногда путает при выполнении деятельности; неуверенно выполняет сложные движения, особенно незнакомые; затрудняется в выполнении незнакомых и знакомых по плану, словесной инструкции; не всегда проявляет старание, координация движений недостаточная; без помощи взрослого не может создать творческое сочетание движений; двигательные качества недостаточно сформированы, не всегда проявляются в деятельности, не всегда контролирует выполнение движений, неадекватно оценивает движения с точки зрения двигательных качеств, не мотивирует оценку; физические качества не сформированы.

Низший. Выделяет правую и левую руку, но часто путает при выполнении деятельности; не все простые основные движения сформированы; мелкомоторные движения недостаточно сформированы; сложные движения не освоены, не стремится научиться выполнять движения лучше или научиться новым движениям, четкость и правильность выполнения движений низкие; движения плохо координированные; двигательные качества не сформированы, не контролирует выполнение движений, не оценивает или неадекватно оценивает движения с точки зрения двигательных качеств, не мотивирует оценку; физические качества не сформированы.

Сформированность потребности в двигательной активности:

Высокий. Потребность в двигательной активности сформирована, испытывает удовольствие от движения, целесообразно организует свою двигательную активность, осмысленно относится к точности и правильности выполнения движений, осознанно выполняет все виды движений, следя за их качеством.

Средний. Потребность в двигательной активности проявляет, но самостоятельно не организует, она возникает стихийно, не всегда следит за точностью и правильностью движений и не всегда самостоятельно контролирует свою двигательную деятельность.

Низкий. Потребность в двигательной активности ярко не проявляется, однако участвует в двигательной деятельности по предложению взрослого или сверстника, хотя интерес к ней сохраняется недолго; не контролирует качество своих движений.

Низший. Избегает участия в двигательной деятельности, сам ее не инициирует.

Сформированность представлений о здоровом образе жизни:

Высокий. Имеет четкие, осознанные начальные представления о показателях здоровья, закаливания, режиме дня, правильном питании и факторах риска, о значении гигиенических процедур и правилах их выполнения, важности правильного питания, отдыха и прогулок, о гигиенических основах организации деятельности, о некоторых возможных травмирующих ситуациях и первой помощи в случае травмы.

Средний. Представления недостаточно развернутые и осмысленные, выражает их кратко, но выделяет основные моменты, затрудняется в их объяснении.

Низкий. Представления нечеткие и неконкретные, многие аспекты представлений о здоровом образе жизни неосознанны.

Низший. Представления не сформированы.

Соблюдение элементарных правил здорового образа жизни:

Высокий. Выполняет самостоятельно, при минимальном контроле взрослого.

Средний. Выполняет самостоятельно при напоминании взрослого.

Низкий. Выполняет отдельные правила самостоятельно, основные – в совместной со взрослым деятельности.

Низший. Не выполняет, помощь взрослого существенно на деятельность не влияет.

6. Общероссийский мониторинг достижений детьми планируемых результатов освоения программы по Иванову, Бойнович.

Оценочная таблица средней, старшей, подготовительной группах

Уровень	Группа	Бег(сек) 30 м	Бег(сек) 3x10 м	Бег на вынос-ть (м)	Прыжок в длину (см)	Прыжок в высоту (см)	Наклон в глубину (см)	Отжимание руками (кол-во)	Подъём туловища (кол-во)	Статич-е равнов-е (сек)
Высокий 5 баллов	<i>Средняя</i>	8,6 и <	12,5 и <	500 и >	90 и >	—	7 и >	15 и >	10 и >	>20
	<i>Старшая</i>	7,6 и <	11,3 и <	800 и >	120 и >	—	8 и >	30 и >	20 и >	>30
	<i>Подготовит- я</i>	6,8 и <	10,8 и <	1300 и >	135 и >	65 и >	9 и >	40 и >	30 и >	>50
Выше среднего 4 балла	<i>Средняя</i>	8,7-9,2	12,6-13	400-500	80-90	—	5-7	10-15	7-10	15-20
	<i>Старшая</i>	7,9-8,3	11,4-11,9	600-800	110-120	—	6-8	20-30	15-20	25-30
	<i>Подготовит- я</i>	6,9-7,4	10,9-11,3	1000-1300	125-135	60-65	7-10	30-40	25-30	40-50
Средний 3 балла	<i>Средняя</i>	9,3-9,6	13,1-13,4	300-400	70-80	—	2-5	5-10	5-7	12-15
	<i>Старшая</i>	8,4-9,0	12-12,5	500-600	100-110	—	3-6	10-20	10-15	17-25
	<i>Подготовит- я</i>	7,5-8	11,4-11,8	700-1000	115-125	55-60	4-7	20-30	15-25	30-40
Ниже среднего 2 балла	<i>Средняя</i>	9,7-10,4	13,5-14	200-300	60-70	—	0-2	3-5	3-5	5-12
	<i>Старшая</i>	9,1-9,9	12,6-13	400-500	90-100	—	0-3	5-10	7-10	10-17
	<i>Подготовит- я</i>	8,1-8,8	11,9-12,2	500-700	105-115	50-55	1-4	10-20	10-15	16-30
Низкий 1 балл	<i>Средняя</i>	10,5 и >	14,1и >	<200	<60	—	< 0	<3	<3	<5
	<i>Старшая</i>	10 и >	13,1 и >	<300	<80	—	< 0	<5	<7	<10
	<i>Подготовит- я</i>	8,5 и >	12,3 и >	<500	<105	<50	< 0	<10	<10	<15

7. Библиография

1. Физкультурно-оздоровительная работа: комплексное планирование по программе под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой. Младший, средний, старший дошкольный возраст / авт.-сост. О.В. Музыка. – Волгоград: Учитель, 2011.- 127с.
2. Основы безопасного поведения дошкольников: занятия, планирование, рекомендации / авт. –сост. О.В. Чермашенцева. – Волгоград: Учитель, 2008.-207 с.
3. Полтавцева Н.В., Стожарова М.Ю., Краснова Р.С., Гаврилова И.А. «Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни». – М.: ТЦ Сфера,2013. – 128 с.
4. Формирование здорового образа жизни у дошкольников: планирование, система работы / авт. –сост. Т.Г. Кареева. – Волгоград: Учитель, 2011. – 170 с.
5. Вавилова Е.Н. «Учите бегать, прыгать, лазать, метать»: Пособие для воспитателя дет. Сада. – М.: Просвещение, 1983. – 144 с., ил.
6. Педагогический контроль за физической подготовленностью дошкольников. Красноярск: КГПИ. 1989. – 48 с. Отв.за выпуск: Воронина В.А., инспектор ГУНО г. Красноярска
7. Иванов В.А. «Методика комплексного развития основных двигательных качеств детей 3-7 лет в режиме дошкольных учреждений»: Методич. Пособие.- Красноярск: ПИК «Офсет», 1997. – 48 с.
8. Комплексы лечебной гимнастики для детей 5-7 лет / авт. сост. Подольская. Е.И. – 2-е изд. – Волгоград: Учитель, 2011. – 143 с.
9. Парная гимнастика: программа, конспекты занятий с детьми 3-6 лет / Токаева Т.Э. – Волгоград: Учитель, 2014. – 126 с.
- 10.Осокина Т.И. и Тимофеева Е.А. «Гимнастика в детском саду». Изд. 2-е, испр. и доп. М., «Просвещение», 1969. 182 с. с илл.
- 11.Общеразвивающие упражнения в детском саду: Кн. Для воспитателя дет. Сада / П.П. Бучинская, В.И. Васюкова, Г.П. Лескова. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Просвещение, 1990. – 175 с.: ил. – ISBN 5-09-001128-1
- 12.Бабина К.С. «Комплексы утренней гимнастики в детском саду»: Пособие для воспитателя дет. Сада. – М.: Просвещение, 1978. – 96с., ил.
- 13.Картушина М.Ю. «Физкультурные сюжетные занятия с детьми 5-6 лет». – М.: ТЦ Сфера, 2012. – 128 с. (Модули Программы ДОУ).
- 14.Сулим Е.В. «Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг.» - 2-е изд., дополн. и испр. – М.: ТЦ Сфера, 2012. – 112 с. – (Растим детей здоровыми).
- 15.Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. –СПб.- «Детство-пресс»,352 с., ил. 2001.
- 16.Развитие эмоционально – двигательной сферы детей 4-7 лет : рекомендации, развивающие игры, этюды, упражнения, занятия / авт. сост. Е.В.Михеева. - Волгоград : Учитель, 2013. – 155 с.

17. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. «Двигательный игротренинг для дошкольников». – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009. 176 с.
18. Сказочный театр физической культуры: физкультурные занятия с дошкольниками в музыкальном ритме сказок / авт. – сост. Н.А. Фомина. – Волгоград: Учитель, 2012. -91 с.
19. Латохина Л.И. «Творим здоровье души и тела». – СПб.: ИК «Комплект», 1997. – 496 с., ил.
20. Игры и развлечения детей на воздухе / Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Л.С. Фурмина. – 2-е изд., дораб. – М.: Просвещение, 1983. – 224 с., ил. – (Б-ка воспитателя дет. сада).
21. Подвижные игры и забавы / авторы-сост. Н.В. Чаморова, М.А. Шух. – М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2006 – 127, [1] с.: ил.

22. Подвижные и речевые игры для детей 5-7 лет : развитие моторики, коррекция координации движений и речи / сост. А.А. Гуськова. – Волгоград: Учитель, 2014. -188 с.
23. Оздоровительные игры. Подготовительная группа. / Автор-сост. С.Е. Голомидова. – Волгоград: ИТД «Корифей». – 96 с.
24. Шебеко В.Н., Ермак Н.Н. «Физкультурные праздники в детском саду» : Творчество в двигательной деятельности дошкольника : Кн. Для воспитателей дет. Сада. – М.: Просвещение, 2000. – 93 с.: ил.
25. «Сценарии спортивных праздников и досугов в дошкольных образовательных учреждениях»: методические рекомендации по организации и проведению спортивных праздников и досугов в ДООУ (для инструкторов по физическому воспитанию и воспитателей) / сост. Главное Управление Образования Администрации Красноярского края, Красноярск 2000.