

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад  
комбинированного вида №82 г. Белгорода**



## ***РАБОЧАЯ ПРОГРАММА***

***инструктора по физической культуре по освоению детьми  
образовательной области «Физическое развитие»  
(возрастная категория 4-5 лет)  
на 2018-2019 учебный год***

**Белгород**

## ОГЛАВЛЕНИЕ

№ п/п	Наименование разделов	Стр.
<b>I ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</b>		
1.1.	Пояснительная записка. Цели и задачи программы	3
1.2.	Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста 4-5 лет	5
1.3.	Планируемые результаты освоения рабочей программы	7
<b>II СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b>		
2.1.	Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка	8
2.2.	Перспективный план взаимодействия с педагогами	16
2.3.	Перспективный план взаимодействия с родителями	16
<b>III ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</b>		
3.1.	Режим дня, схема распределения НОД	17
3.2.	Циклограмма распределения рабочего времени	19
3.3.	Модель физического воспитания	19
3.4.	Перспективно-тематическое планирование	21
3.5.	Особенности организации развивающей предметно - пространственной среды	35

# **I ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

## **1.1. Пояснительная записка**

Рабочая программа по физическому развитию детей МБДОУ д/с № 82 разработана в соответствии с примерной образовательной программой дошкольного образования «Мозайка» под редакцией Белькович В.Ю., Гребенкина Н.В., Кильдышева И.А. 2017 г. и парциальной программы «Играйте на здоровье» под ред. Волошиной Л.Н. в соответствии с введением в действие ФГОС ДО.

Рабочая программа по развитию детей дошкольного возраста обеспечивает развитие детей в возрасте от 2 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по основному направлению – «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 наносящим 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.)» (п.2.6.ФГОС ДО).

Рабочая программа разработана на основании следующего нормативно–правового обеспечения:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- «Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования» (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 года № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным

общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. N 26 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;

- Постановление Правительства Белгородской области от 28.10.2013 № 431-пп «Об утверждении Стратегии развития дошкольного, общего и дополнительного образования Белгородской области на 2013 - 2020 годы».

Программа включает три основных раздела: целевой, содержательный и организационный.

### **Цели программы:**

- разностороннее развитие детей дошкольного возраста с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей, в том числе достижение детьми дошкольного возраста уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования;

- организация системы физкультурно-оздоровительной работы с детьми, направленной на улучшение состояния здоровья детей;

Для достижения поставленных целей МБДОУ ставит следующие задачи:

1) охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоциональное благополучие;

2) обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка в период дошкольного детства независимо от места жительства, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических и других особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья);

3) формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развитие их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирование предпосылок учебной деятельности;

4) обеспечение вариативности и разнообразия содержания программ и организационных форм дошкольного образования, возможности формирования Программ различной направленности с учетом образовательных потребностей, способностей детей;

5) в обеспечения психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

6) формирование навыков и стереотипов здорового образа жизни;

7) формирование устойчивого интереса к играм с элементами спорта, спортивным упражнениям, желая использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

## **1.2. Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста 4-5 лет**

Пятый год жизни характеризуется интенсивным ростом и развитием организма. Это один из периодов так называемого кризиса в морфофункциональном развитии ребёнка, наиболее благоприятный для качественного скачка в двигательном развитии.

### *Мышление*

В среднем возрасте связь мышления и действий сохраняется, но уже не является такой непосредственной, как раньше. Мышление протекает в форме наглядных образов, следуя за восприятием. Например, дети понимают, что такое план комнаты, могут рассказать, что изображено на плане — части комнаты. С помощью схематического изображения групповой комнаты дети могут найти спрятанную игрушку.

### *Способ познания*

Активно развивающаяся потребность в новых знаниях, впечатлениях и ощущениях, проявляющаяся в любознательности и любопытстве ребёнка, позволяет ему выходить за пределы непосредственно ощущаемого. Другими словами, ребёнок с помощью словесного описания может представить то, что никогда не видел. Большим шагом вперёд является развитие способности выстраивать умозаключения, что является свидетельством отрыва мышления от непосредственной ситуации.

На пятом году жизни ребёнок субъект социальных отношений и игровой деятельности (предмет деятельности взрослый).

### *Восприятие*

В этом возрасте продолжается усвоение детьми общепринятых сенсорных эталонов, овладение способами их использования и совершенствование обследования предметов. Ребёнок может произвольно наблюдать, рассматривать и искать предметы в окружающем пространстве. Восприятие становится осмысленным, целенаправленным и анализирующим.

### *Речь*

Более широкое использование речи как средства общения стимулирует расширение кругозора ребёнка, открытием новых граней окружающего мира. Теперь ребёнка начинает интересовать не просто какое-либо явление само по себе, а причины и следствия его возникновения. Поэтому главным вопросом для ребёнка четырёх лет становится вопрос «почему?».

#### *Память*

В среднем дошкольном возрасте начинает формироваться произвольная память. Память, всё больше объединяясь с речью и мышлением, приобретает интеллектуальный характер, формируются элементы словесно-логической памяти. Память дошкольника, несмотря на её видимое внешнее несовершенство, в действительности становится ведущей функцией.

#### *Внимание*

К пяти годам внимание становится всё более устойчивым. Развивается устойчивость и возможность произвольного переключения. Зависимость внимания от эмоциональной насыщенности и интереса к деятельности сохраняется. Важным показателем развития внимания является то, что к пяти годам в деятельности ребёнка по является действие по правилу — первый необходимый элемент произвольного внимания.

#### *Воображение*

Продолжает и активно развивается фантазирование, в процессе которого ребёнок включает себя и своих близких в цепь самых невероятных событий. Грамотное использование взрослыми этих возможностей ребёнка будут способствовать его нравственному и познавательному развитию. Необходимо обсуждать с ребёнком его фантазии, включаться в них, предлагать повороты сюжетной линии, давать нравственные оценки поступкам героев.

#### *Отношения со сверстниками*

Ребёнок развивается, становится физически более выносливым. Это стимулирует развитие выносливости психологической. Снижается утомляемость, фон настроения выравнивается, становится более стабильным, менее подверженным перепадам. В этом возрасте сверстник становится более значим и интересен. Ребёнок стремится к партнёрству в играх, ему уже не интересно играть «рядом». Начинают складываться предпочтения по половому признаку. Игровые объединения становятся более или менее устойчивыми.

#### *Наличие конфликтов*

Следует обратить внимание на то, что в возрасте 4—5 лет недостатки воспитания ребёнка начинают постепенно укореняться и переходить в устойчивые негативные черты характера.

#### *Игровая деятельность*

В среднем возрасте дети продолжают проигрывать действия с предметами, но теперь внешняя последовательность этих действий уже соответствует реальной действительности. В игре дети называют свои роли, понимают условность принятых ролей. Происходит разделение игровых и реальных взаимоотношений.

Программа разработана на основе основной образовательной программы дошкольного образования «Мозаика», под редакцией Белькович В.Ю., Гребенкиной Н.В., Кильдышевой И.А. и парциальной программы Л.Н. Волошиной «Играйте на здоровье».

### **1.3. Планируемые результаты освоения рабочей программы**

Результаты освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка.

<b>К пяти годам</b>
Ходит и бегаёт, согласуя движения рук и ног
Бегаёт, соблюдая правильную технику движений
Лазает по гимнастической стенке, выполняет переход на гимнастической лестнице с пролёта на пролёт вправо и влево
Ползает разными способами: опираясь на стопы и ладони, колени и ладони, на животе, подтягиваясь руками
Прыгает на высоту и с высоты
Принимает правильное исходное положение при метании. Метает предметы разными способами обеими руками. Отбивает мяч о землю не менее 5 раз подряд. Ловит мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м
Строится в колонну, в круг, шеренгу, выполняет повороты на месте
Катается на двухколёсном велосипеде
Передвигается по дну бассейна различными способами, делает выдох в воду, погружается в воду с головой
Самостоятельно скользит по ледяной дорожке
Ходит на лыжах скользящим шагом, умеет подниматься на горку лесенкой и выполнять повороты в движении

Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны
Развиты физические качества (скорость, гибкость, выносливость, сила, координация), улучшен индивидуальный результат в конце учебного года
Решает простые шахматные задачи
Соблюдает элементарные правила гигиены
Полощет рот питьевой водой после приёма пищи
Следит за опрятностью одежды и обуви
Различает, что вредно, а что полезно для здоровья

## II СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка

#### **Овладение двигательной деятельностью**

В этом возрасте дети способны выделять отдельные элементы движений, что способствует их более детальному осознанию. В развитии основных движений детей происходят заметные качественные изменения, у детей возникает интерес к результатам движений, правильности их выполнения, появляется естественность, лёгкость, ритмичность. Потребность детей в движениях реализуется в подвижных играх, самостоятельной двигательной активности, специально организованных занятиях. В этом возрасте определяется ранняя талантливость детей к определённым спортивным дисциплинам.

Задачи возраста:

- закреплять умения в основных видах движений и обогащать двигательный опыт ребёнка;
- развивать физические качества: быстроту, выносливость, ловкость и др.;
- формировать общие координационные способности;
- развивать адаптационные и функциональные возможности дошкольников за счёт всестороннего воздействия физических упражнений и естественных сил природы на развитие основных органов и систем их организма;
- развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение концентрировать внимание, творчество, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками учить



выполнять ведущую роль в подвижной игре, соблюдать и контролировать правила в подвижных играх.

## **Упражнения в основных движениях**

### **Ходьба**

Упражнять в ходьбе с согласованными движениями рук и ног. Упражнения в ходьбе со сменой направления движения, схождения и расхождения колонн, прохождение сквозь шеренги «гребёнка». Ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп. Ходьба мелким и широким шагом, сводя и разводя носки ног («утёнок», «медвежонок»), перекатывая с пятки на носок, в полуприседе. С поворотами, с заданиями (руки на поясе, к плечам, в стороны, за спину и т.д.). Ходьба по следам, регулирующим длину шага и правильную постановку стопы (угол разворота), по «скату крыши» и «жёлобу». Ходьба с перешагиванием через предметы (высота от 15 см, далее индивидуально), спиной вперёд (расстояние 2–3 м), со сменой темпа, с изменением скорости, высоко поднимая колени, приставными шагами в стороны, вперёд, назад; в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего, по рыхлому снегу, мокрым дорожкам, песку, траве. Ходьба в колонне по одному, парами, по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой, зигзаг, врассыпную. Ходьба, с сохранением равновесия: по доске, гимнастической скамейке, бревну, по линии, по верёвке (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с разным положением рук: на пояс, за голову), между линиями (расстояние от 10 см, далее индивидуально). Ходьба по наклонной доске вверх, вниз (ширина 15—20 см, высота от 30 см, далее индивидуально). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой от пола на высоту 20—25 см, через набивные мячи (поочередно через 5—6 мячей). Преодолевать полосу из трёх препятствий. Подвижные игры с элементами ходьбы (рекомендуется увеличить динамику игр).

### **Бег**

Бегать легко, ритмично, энергично, отталкиваясь носком; закреплять умения бегать (появление фазы полёта в беге) с согласованными движениями рук и ног; бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена, мелким и широким шагом, захлестывая голень. В колонне по одному, в колонне по два. В разных направлениях: по кругу, змейкой, врассыпную, зигзаг. Бег с изменением темпа: с ускорением, замедлением, с ловлей и увёртыванием, с преодолением препятствий, сохранением равновесия после внезапной остановки, со сменой ведущего, повторный бег. Непрерывный бег в

медленном темпе в течение 1—1,5 мин; бег на расстояние 10—60 м со средней скоростью, быстрый бег на 30 м; челночный бег 3 × 5 м; 3 × 10 м, эстафетный бег. Бег с высокого старта. Бег по узкой дорожке (20 см). Игры с элементами бега: «Самолёты», «Колдуны», «Северный и южный ветер», «Птички и собачка», «Найди себе пару», «У медведя во бору», «Бездомный заяц», «Кот и мыши», «Горелки», эстафеты.

### **Ползание, лазание**

Ползание на четвереньках по прямой до 10 м, между предметами, спиной вперёд, по наклонной доске, по скамейке, «сухое плавание»; ползать, опираясь на ладони и стопы, на локти и колени. Подлезание под верёвку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком, пролезание в обруч, в несколько обручей, под скамейкой. Перелезание через бревно. Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз, с одного пролёта на другой.

Висы на гимнастической лестнице под наблюдением педагога и не более 3 с. Стоя спиной, к перекладинам выполнять прогибание вперёд-назад.

Подвижные игры: «Парашютисты», «Охотники и обезьяны», «Белочки», «Учения пожарных». Прыжки

Прыжки на двух ногах: на месте (от 20 прыжков); с продвижением вперёд на 2—3 м (от 7 до 10 прыжков); с поворотом кругом; ноги вместе, ноги врозь; через линию; через 4—6 линий (расстояние между которыми от 40 см); прыжки через предметы высотой от 5 см (3—4 предмета). С высоты от 20 см, на высоту от 15 см (далее индивидуально); из обруча в обруч, с кочки на кочку; через короткую скакалку на двух ногах и в шаге, с продвижением вперёд.

Прыжки в длину с места (не менее 70 см), «слалом» (на двух ногах вправо, влево вдоль обозначенной линии). Прыжки на одной ноге: поочередно на правой и левой на месте, с продвижением вперёд от 4 прыжков (далее индивидуально).

Полоса препятствий с чередованием прыжков, в длину, через предмет, с высоты, на высоту. Прыжок в длину с разбега, преодолевая естественное препятствие. Прыжки с короткой скакалкой (произвольно).

Игры с элементами прыжков: «Зайцы и волк», «Цапля и лягушка», «Заячий чемпионат», «Лиса в курятнике», «Кузнечики», «Парашютисты»,

### **Предметно-манипулятивная деятельность рук**

Прокатывание друг другу мячей, обручей, колец сидя ноги врозь, стоя напротив друг друга; между предметами (ворота, дуга). Прокатывание мячей по гимнастической скамейке; катание мяча по скамейке в парах; катание мяча по наклонной доске.

Бросание мяча друг другу и ловля мяча (расстояние 1,5 м, далее

индивидуально) двумя руками, не прижимая к груди: снизу, из-за головы. Перебрасывание мяча двумя руками и одной через препятствия (расстояние 2 м, далее индивидуально), из-за головы, стоя боком. Отбивание мяча о землю (пол) правой и левой руками (не менее 5 раз).

Принимать правильное исходное положение при метании. Метание предметов на дальность (не менее 3,5 м девочки, 4 м мальчики); в горизонтальную цель (с расстояния 2—2,5 м); в вертикальную цель (с расстояния 1,5—2 м, высота центра мишени от 1,5 м и индивидуально, в зависимости от роста).

Отбивание мяча от пола, земли, стены — поочередно правой и левой руками; бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди). Разбрасывание и собирание мелких предметов (кто быстрее). Бросок набивного мяча (1 кг) вперёд (произвольно). Упражнение в сбивании предметов мячом, битой, булавой с расстояния от 2 м. Игры: «Подбрось-поймай», «Перестрелка», «Охотники и утки», «Разгрузка овощей», «Боулинг», «Городки», «Посадка и уборка овощей».

### **Строевые упражнения**

Самостоятельное построение в колонну по одному, шеренгу, круг, два круга с соблюдением интервала и дистанции. Перестроение в колонну по два, по три на месте и в движении через середину зала по ориентирам.

Повороты: направо, налево, кругом. Размыкание, смыкание на вытянутые руки. Двигаться в заданном направлении. Фигурная маршировка. Смена направления движения по сигналу. Рассчитываться на первый, второй с перестроением в две шеренги. Игры: «Внимание! Стой», «Летят самолёты. Идёт пехота», «Раз, два, три, замри!»

### **Равновесие**

Ходьба между линиями (расстояние между ними 10–15 см), по линии, верёвке (диаметром 1,5–3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (высота 20–25 см, ширина 10 см), по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см). Сохранение равновесия: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе; в кружении в обе стороны, руки на поясе. Выполнять знакомые, разученные ранее упражнения и различные движения под музыку. Упражнения «Ласточка», «Цапля», стоя на полу.

### **Фитнес**

Выполнять упражнения на фитболах: прыжки; лёжа животом на фитболе с опорой на ноги. Выполнять: руки упор на полу, в стороны, вперёд; поднимать мяч двумя ногами в положении сидя, руки упор сзади. Прокатываться вперёд, лёжа животом на мяче, руками два—четыре «шага» вперёд, назад.

### **Ритмическая гимнастика**

Выполнять элементы ритмической гимнастики: попеременные шаги вперёд-назад, вправо-влево в сочетании с движениями рук. Танцевальные движения в парах: приставные шаги, подскоки, кружение, пружинка, лодочка.

Игры: «Школа танцев», «Магазин игрушек», «На морском дне», «Цапля на болоте».

### **Общеразвивающие упражнения**

Учить правильно принимать исходные положения при выполнении общеразвивающих упражнений; время проведения 5 мин. Каждое упражнение повторять 5—6 раз. Упражнения заканчиваются бегом, от 40 с в сентябре до 4 мин в мае. Выполнять без предметов, с обручами, гантелями, флажками, косичками, кубиками. Выполнять упражнение стоя свободно, на ограниченной площади, на коленях, на четвереньках; сидя на гимнастических скамейках, на полу, на фитболах; лёжа на спине, животе. Парами.

### **Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса**

Поднимать руки вперёд, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, перед грудью. Махи руками вперёд-назад. Круговые движения руками, согнутыми в локтях. Руки за голову, в стороны, опустить через стороны — вверх, плотно прижимаясь к стене. Поднимать палку (предмет) вверх. Опускать за плечи. Сжимать, разжимать кисти рук, вращать кисти рук из исходного положения руки вперёд, в стороны. Сгибать руки в упоре стоя на коленях.

### **Упражнения для развития мышц спины и гибкости позвоночника**

Повороты в стороны «Шелкопряд»: руки на поясе, руки в стороны. Наклон вперёд, касаясь пальцев ног. Наклон вперёд «Дровосек», наклон вперёд, класть предметы: ноги врозь, ноги вместе. Наклоны в стороны, руки на пояс. Прокатывать мяч вокруг себя: сидя, стоя на коленях; переключивание предметов из одной руки в другую под приподнятой ногой; поднимать ноги над полом из исходного положения сидя, лёжа. Перекат на спине «Дельфин»; переворот из положения лёжа на животе на спину без предметов и с предметами. Приподнимать вытянутые вперёд руки, плечи и голову, лёжа на животе.

Упражнения: «Утюжок» — лёжа на спине; «Сердитый медвежонок» — на четвереньках; «Крокодил» — стоя на четвереньках; «Змея»; «Лошадка» — стоя на коленях; «Носорог» — стоя на четвереньках; «Лодочка» — в движении, ползание на четвереньках; «Каракатица»; «Слоник».

## **Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и ног**

Подниматься на носки, выставлять ногу (поочерёдно): на пятку, на носок, притопы; полуприседания; приседания: руки на поясе, вытянув вперёд, в стороны; поднимать ноги: согнутые в колене; ходить по гимнастической палке (канату, верёвке), опираясь пальца-ми ног о пол, серединой стопы о палку (канату, верёвке); ходить по массажной дорожке «Колочий ёжик»; захватывать предметы и перекладывать с места на место пальцами ног; массажёры «Колибри».

Статические упражнения: сохранение равновесия, стоя на носках, руки вверх, на одной ноге, руки на пояс.

## **Спортивные упражнения**

### **Ходьба на лыжах**

Передвигаться по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте переступанием. Подниматься на склон прямо, ступающим шагом, полуёлочкой (прямо и наискось). Проходить дистанцию от 500 м. Выполнять повороты на лыжне (зигзаг). Выполнять скользящий шаг, руки за спину. Спуск в положении руки на коленях, колени полусогнуты, угол уклона от 15 градусов. Преодолевать препятствия: ветка дерева (согнувшись), ком снега (в обход).

Игры: «Воротца», «Гонка за лидером», «Карусель», «Солнышко», «Подними и иди», «Конькобежцы».

### **Катание на санках, ледянках, скольжение**

Подниматься на санках в гору, самостоятельно скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с неё. Катать друг друга на санках на скорость. Скользить по короткой наклонной ледяной дорожке с помощью взрослого; скользить по горизонтальной, ледяной дорожке на двух ногах самостоятельно, оттолкнувшись с места и после короткого разбега (3—5 шагов, длина дорожки 5 м и более). Скатываться на ледянке с горки. При спуске поднимать предметы (в конце спуска). Скользить на одной и двух лыжах-ледянках, соревноваться в скорости скольжения.

Игры на санках: эстафеты, «Рыбаки», «Кто дальше», «Собери подарки», «Кто быстрее». Игры на ледяной горке: «Бобслей», «Кто дальше», «Через ворота».

### **Плавание**

Ходьба, бег в воде глубиной по грудь друг за другом, парами, наперегонки, выпрыгивания из воды. Приседая, погружаться в воду до уровня подбородка, глаз. Опускать в воду лицо, дуть на воду, погружаться в неё с головой. Поднимание предметов со дна бассейна, открывание глаз в воде. Скольжение на груди и на спине с помощью взрослого и самостоятельно.

Пытаться плавать произвольным способом. Выполнять движения ногами вверх, вниз, удерживаясь за плавательную доску. Обучать технике плавания способом брасс. Плавание на плавательных досках, кругах. Игры на воде: «Ледокол», «Цапли», «Дровосек в воде», «Буксир», «Карусели», «Кладоискатели», «Покажи пятки». Игры с мячом.

### **Катание на велосипеде**

Кататься на трёхколёсном и двухколёсном велосипеде по прямой, по кругу, делать повороты. Проезжать на велосипеде в ворота шириной 1,5 м. Объезжать вокруг стойки, не сбивая её. Удерживать руль одной рукой. Изучение на практике правила дорожного движения и техники безопасности на дороге.

### **Спортивные игры**

#### **Элементы игры футбол**

Тактика, техника выполнения, соблюдение правил игры в команде, роли в команде, формирование психофизических качеств. Ведение мяча под контролем: по периметру зала; со сменой направления ведения, приставным шагом, по диагонали. Выполнять удар по мячу внутренней частью стопы, посылая его в стену. Выполнять пас в парах. Выполнять удар по воротам. Уметь выполнять ведение змейкой. Выполнять пас в парах через ворота. Тренировка вратаря: стойка вратаря. Ловля мяча двумя руками, прижимая к груди. Выбрасывание мяча. Отбивание мяча ногой.

Подводящие игры: «Ну-ка, отними!», «Из класса в класс», «Сбей кеглю», «Удар за ударом».

### **Шахматы**

Знать название шахматных фигур. Уметь делать ходы всеми фигурами. Уметь решать простые шахматные задачи.

### **Туризм**

Преодолевать «естественные» препятствия: ров, ручей, брод по камням, болото, чащу. Собирать и складывать дрова для костра, располагаться вокруг костра. Знакомиться с видами костра: таёжный, пионерский, звезда, охотничий. Называть до пяти видов лекарственных трав; рассказывать применение; показывать названные травы из предложенных образцов. Различать съедобные и ядовитые ягоды, грибы. Знакомиться с ориентирами в лесу: кора деревьев, мох, ветки. Знать месторасположение своего детского сада, называть район, близлежащие социальные объекты, устройство компаса, его назначение.

Преодолевать полосу препятствий из 11 заданий: выбери вещи для похода, «плот», «заячья тропа», «мышеловка», «паутина», параллель, бревно, «болото», «узкая тропа», сбор дров, закладка костра. Туристическая прогулка

по сезонам: «Осень позвала в дорогу» (ранняя осень), «Как звери к зиме готовятся» (поздняя осень), «По следам Деда Мороза», «Двенадцать месяцев» (зима), «По морям, по волнам с капитаном Врунгелем», «Экстрим турралли» (весна), «Вместе весело шагать» (лето).

### **Овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни**

Средний возраст — этап конкретно-ситуативного представления о здоровье и эмоционального отношения к нему, время для формирования элементарных навыков здорового образа жизни.

У детей данного возраста существенное значение в процессе освоения собственного «Я» играет развитие речи и мышления. Для успешного формирования и закрепления навыков гигиены на протяжении периода дошкольного детства целесообразно сочетать словесный и наглядный методы, с использованием материалов по гигиеническому воспитанию в детском саду, разнообразные сюжетные картинки, символы.

В этом возрасте дети отличаются повышенной чувствительностью к мнениям окружающих; они эгоцентричны, желают быть в центре внимания; испытывают высокую потребность в эмоциональных контактах, поэтому очень важно в формировании внутренней картины здоровья у дошкольников отношение родителей и других взрослых к его здоровью, которая отражается на особенностях его поведения и самочувствии, на особенностях его представлений о собственном теле, внешнем облике.

Кроме реального отражения своего «Я» дошкольникам свойственно его аффективное отражение, которое может проявляться в многочисленных фантазиях ребёнка. Искажённая оценка собственного облика и физического состояния, которая в дальнейшем может отразиться на его психофизическом развитии, может возникнуть при недостатке знаний о своём теле, своих физических возможностях, могут носить защитный характер, если ребёнок чувствует недостаток внимания к себе.

#### **Задачи возраста:**

- закреплять потребность в чистоте и аккуратности, продолжать формировать навыки культурного поведения;
- продолжать знакомить с факторами, влияющими на здоровье;
- развивать умение осознать и сформулировать свои ощущения, переживания, потребности, желания.

Дети среднего возраста более осознанно должны относиться к выполнению правил личной гигиены:

- самостоятельно мыть руки с мылом, намыливая их до образования пены, и насухо их вытирать;

- пользоваться индивидуальным полотенцем;
- расчёской; • стаканом для полоскания рта;
- следить, чтобы все вещи содержались в чистоте;
- быть всегда опрятными, замечать неполадки в своей одежде, самостоятельно или с помощью взрослых их устранять.

Детям, которые дежурят по столовой, нужно не только уметь правильно накрыть стол и ставить посуду, но и твёрдо усвоить, что, перед тем как приступить к выполнению своих обязанностей, необходимо тщательно помыть руки с мылом, привести себя в порядок, причесаться.

Необходимо вырабатывать внимание к своему внешнему виду (не ходить в обуви с развязанными шнурками, платье либо рубашке с расстёгнутыми пуговицами, в испачканной одежде). Если ребёнок не в состоянии сам справиться с небрежностью в своём туалете, он должен знать, что следует попросить об этом взрослого.

Формировать привычку самостоятельно умываться, мыть руки с мылом перед едой, после пользования туалетом, по мере загрязнения.

## 2.2. Перспективный план взаимодействия с педагогами

<i>Время проведения</i>	<i>Тема</i>
Сентябрь	«Методические рекомендации по проведения подвижных игр»
Октябрь	«Организация физкультурно- игровой деятельности детей вне занятий»
Ноябрь	«Оздоровительный бег»
Декабрь	«Дыхательная гимнастика»
Январь	«Двигательная активность - естественная потребность в движении»
Февраль	«Нестандартное оборудование в ДОУ»
Март	«Использование атрибутов для повышения интереса у детей к двигательным игровым упражнениям»
Апрель	«Подвижные игры, способствующие профилактике нарушений осанки и плоскостопия»
Май	«Закаливание летом - использование природных факторов для укрепления здоровья детей»

## 2.3. Перспективный план взаимодействия с родителями

<i>Время проведения</i>	<i>Тема</i>
Сентябрь	«Создание физкультурно-игровой среды в домашних



	условиях»
Октябрь	«Внимание, плоскостопие»
Ноябрь	«Оздоровительные мероприятия для детей часто болеющих». «Закаливание дома»
Декабрь	«Нарушение осанки у детей дошкольного возраста. Корректирующая гимнастика как средство профилактики нарушений осанки»
Январь	«Как заинтересовать ребёнка занятиями физкультурой»
Февраль	«Двигательная деятельности детей на прогулке»
Март	«Создание условий для профилактики нарушений опорно –двигательного аппарата у детей»
Апрель	«Оздоровительные и развивающие подвижные игры»
Май	«Движение и здоровье»

### III ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1. Режим дня, схема распределения НОД

Режим дня на холодный период

Режимные моменты	Время
Утренний прием, игры, индивидуальное общение воспитателя с детьми, самостоятельная деятельность	7.00 –8.10
Утренняя гимнастика	8.10 – 8.15
Подготовка к завтраку. Завтрак	8.20 – 8.50
Самостоятельные игры	8.50-9.00
Непосредственно образовательная деятельность (образовательные ситуации на игровой основе)	9.00-10.20*
Второй завтрак	9.50-10.00*
Подготовка к прогулке. Прогулка. Возвращение с прогулки	10.20 –12.10
Подготовка к обеду. Обед	12.10 – 12.50
Закаливающие мероприятия, релаксирующая гимнастика перед сном	12.40-13.00
Подготовка ко сну. Дневной сон.	13.00– 15.00
Постепенный подъем, пробуждающая гимнастика после сна, воздушные, водные процедуры	15.00 – 15.20

Подготовка к полдник. Полдник	15.20 – 15.30
Игры, досуги, общение по интересам, выбор самостоятельной деятельности в центрах активности	15.30– 16.15
Подготовка к прогулке. Прогулка. Возвращение с прогулки	16.15 – 17.45
Подготовка к ужину. Ужин	17.45-18.00
Самостоятельные игры, индивидуальная работа . Прогулка. Работа с родителями. Уход детей домой	18.00– 19.00

*\*с учетом сетки НОД*

Режим дня на теплый период

Режимные моменты	Время
Прием детей на свежем воздухе, игровая деятельность, дежурства, индивидуальная работа с детьми.	7.00 – 8.15
Утренняя гимнастика.	8.15 – 8.25
Подготовка к завтраку, дежурство. Завтрак.	8.25– 8.40
Самостоятельная деятельность детей.	8.45-8.55
Подготовка к прогулке, выход на прогулку. Работа по реализации плана.	8.55 – 9.00
Непосредственно образовательная деятельность (образовательные ситуации на игровой основе) «Двигательная», «Музыкальная»	
Второй завтрак.	10.05-10.15
Подготовка к прогулке. Прогулка (игры, наблюдения, посильная трудовая деятельность, воздушные и солнечные процедуры)	10.15 – 12.20
Возвращение с прогулки, водные процедуры	12.20 – 12.30
Подготовка к обеду, дежурство. Обед.	12.30 – 12.50
Подготовка ко сну. Дневной сон.	13.00 – 15.30
Постепенный подъем, гимнастика после сна, закаливание.	15.30 – 15.45
Подготовка к полднику, дежурство. Полдник.	15.50 – 16.05
Подготовка к прогулке, прогулка (игровая деятельность). Возвращение с прогулки.	16.10– 17.45
Подготовка к ужину, дежурство. Ужин.	17.55 – 18.10
Подготовка к прогулке. Вечерняя прогулка (самостоятельные игры, индивидуальная работа). Работа с родителями. Уход детей домой.	18.15-19.00

*\*с учетом сетки НОД*

**Сетка непосредственно образовательной деятельности**  
 в средней группе №9 МБДОУ д/с №82 на 2018-2019 учебный год  
 (разработана в соответствии с Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами СанПиН  
 2.4.1.3049-13)

Дни недели	Время	Вид деятельности	Образовательная область
<b>Понедельник</b>	<b>9.00 – 9.20</b>	Изобразительная	Худ. – эстетич. развитие
	<b>9.50- 10.10</b>	Двигательная	Физическое развитие
<b>Вторник</b>	<b>9.00 – 9.20</b>	Познавательно-исследовательская (МС)	Познавательное развитие
	<b>9.30-9.50</b>	Музыкальная	Худ. – эстетич. развитие
<b>Среда</b>	<b>9.00 – 9.20</b>	Коммуникативная	Речевое развитие
	<b>10.00-10.20</b>	Двигательная	Физическое развитие
<b>Четверг</b>	<b>9.15-9.35</b>	Музыкальная	Худ. – эстетич. развитие
	<b>9.45-10.05</b>	Познавательно-исследовательская/чтение художественной литературы	Познавательное развитие/речевое развитие
<b>Пятница</b>	<b>9.00 – 9.20</b>	Двигательная	Физическое развитие
	<b>9.30-9.50</b>	Изобразительная	Худ. – эстетич. развитие

### 3.2. Циклограмма распределения рабочего времени

### 3.3. Модель физического воспитания

Формы организации	Количество времени
<b>1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов деятельности детского сада</b>	
1.1. Утренняя гимнастика	Ежедневно 6 - 8 минут
1.2. Физкультминутки	Ежедневно по мере необходимости (до 3 минут)
1.3. Игры и физические упражнения на	Ежедневно 10—25 минут

прогулке	
1.4. Закаливающие процедуры	Ежедневно после дневного сна
1.5. Дыхательная гимнастика	
1.6. Занятия на тренажерах, спортивные упражнения	1—2 раза в неделю 20— 25 минут
<b>2. Физкультурные занятия</b>	
2.1. Физкультурные занятия в спортивном зале	2 раза в неделю по 20 минут
2.2. Физкультурные занятия на свежем воздухе	1 раз в неделю 20 минут
<b>3. Спортивный досуг</b>	
3.1. Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно под руководством воспитателя (продолжительность определяется в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка)
3.2. Спортивные праздники	Летом 1 раз в год
3.3. Физкультурные досуги и развлечения	1 раз в квартал
3.4. Дни здоровья	1 раз в квартал

### 3.4. Перспективно-тематическое планирование

#### Сентябрь. 1, 2 неделя

Тема месяца: «Ходит осень по дорожке»; тема недель: «Я в детском саду! Прогулки», «Подарки осени. Грибы в лесу»

Интеграция образовательных областей: С. – К. р.; Х. – Э.р.; Р. р.; П. р.

<b>Педагогические Задачи</b>	Учить сохранять устойчивое равновесие при выполнении прыжков в высоту до предмета, в лазании, в бросании мяча вдаль двумя руками из –за головы, от груди, из разных исходных положений; закреплять умение метать вдаль правой и левой рукой от плеча, катать мяч по дорожке.	
<b>1-я часть: Вводная</b>	Ходьба на носках, пятках, с подниманием бедра, на высоких четвереньках, обычная ходьба, легкий бег, быстрый бег.	
<b>ОРУ</b>	С мячом среднего размера	Без предметов
<b>№ занятия</b>	1 - 2	3 - 4
<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	<b>Равновесие:</b> ходьба по доске, лежащей на полу, по «следам», из обруча в обруч (3-4 раза) <b>Прыжки:</b> упражнение « позвони в колокольчик», прыжок в высоту (10 см выше поднятой руки); <b>Метание</b> вдаль правой и левой руками; прокатывание мяча большого размера двумя руками по дорожке из шнуров ( 3-4 раза).	<b>Бросание</b> мяча вдаль двумя руками из – за головы, от груди, из разных исходных положений. <b>Лазанье:</b> ползание под дугами (дуги высотой 40 см на расстоянии 1.5 друг от друга) (3-4 раза) <b>Прыжки:</b> упражнение « Достань погремушку », прыжок в высоту (10 см выше поднятой руки).
<b>3-я часть: Подвижные игры</b>	« Найди себе пару по звуку»	« Найди свой домик»
<b>Мало-Подвижные игры</b>	« Все спортом занимаются»	« Маленький и большой»

#### Сентябрь. 3,4 неделя

Тема месяца: «Ходит осень по дорожке»; тема недель: «Вот она какая-осень золотая! Осенние цветы», «День осенний на дворе. Птицы улетают»

Интеграция образовательных областей: С. – К. р.; Х. – Э.р.; Р. р.; П. р.

<b>Педагогические Задачи</b>	Развивать умение бросать вверх мяч и ловить его, отбивать мяч о пол и ловить его двумя руками. Учить сохранять устойчивое равновесие; отталкиваться в прыжках в длину с места. Закреплять умение бросать мяч из– за головы и снизу; подлезать под шнур.
<b>1-я часть: Вводная</b>	1.Ходьба на носках, руки в стороны, с подниманием бедра, с разведением носков врозь, с разведением пяток врозь; обычная ходьба; бег.

ОРУ	С большим мячом	Без предметов
№ занятия	1 - 2	3 - 4
<b>2-я часть:</b> <b>Основные виды движений</b>	<b>Равновесие:</b> ходьба с перешагиванием через набивные мячи (2-3 раза). <b>Прыжки</b> в длину с места до ориентира (расстояние между чертой и ориентиром 10 см) (4-5 раз) <b>Метание:</b> подбрасывание и ловля мяча ; отбивание мяча о пол и ловля его двумя руками; (3-4 раза). <b>Лазание:</b> подлезание под шнур, не касаясь руками пола (высота от пола до шнура 40 см). (2-3 раза).	<b>Равновесие:</b> ходьба по веревке боком (2-3 раза). <b>Прыжки</b> в длину с места до ориентира (расстояние между чертой и ориентиром 10 см); (3-4 раза). <b>Метание:</b> бросание мяча снизу и из – за головы (4-5 раз). <b>Лазание:</b> подлезание под шнур не касаясь руками пола (высота от пола до шнура 40 см) (2-3 раза).
<b>3-я часть:</b> <b>Подвижные игры</b>	« Солнышко и дождик»	«Огуречик, огуречик»
<b>Мало-Подвижные игры</b>	«Дары леса» (разобрать шишки, желуди, грибы)	« Сортировка овощей»

### Октябрь. 1, 2 неделя

Тема месяца: «Разноцветный мир вокруг»; тема недель: «Я и моя семья. Мама и папа. Дом в котором я живу»

Интеграция образовательных областей: С. – К. р.; Х. – Э.р.; Р. р.; П. р.

<b>Педагогические Задачи</b>	Закреплять умение сохранять равновесие; закреплять прыжки в высоту, прыжки из обруча в обруч, в катании мяча перед собой двумя руками по полу; закреплять умение прокатывать мяч между двумя линиями, подлезать под веревку, перебрасывать мяч друг другу по кругу, бросать мяч через сетку.	
<b>1-я часть:</b> <b>Вводная</b>	Ходьба на носках, на пятках, спиной вперед, с перешагиванием через предметы, обычная ходьба; легкий бег, быстрый бег, бег врассыпную; дыхательные упражнения.	
ОРУ	С платочком	Без предметов
№ занятия	1 - 2	3 – 4
<b>2-я часть:</b> <b>Основные виды движений</b>	<b>Равновесие:</b> ходьба по веревке прямо, боком. (2-3 раза). <b>Прыжки:</b> через веревку (высота веревки от пола 5 – 10 см) (3-4 раза). <b>Метание:</b> катание мяча перед собой одной, двумя руками по полу, бросание мяча от груди через сетку с расстояния 1,5 м), высота сетки от пола 60 см. <b>Лазание:</b> подлезание под веревку, не касаясь руками пола (2-3 раза).	<b>Метание:</b> прокатывание мяча между двумя линиями на расстояние 2 – 3 м (между линиями 15 – 20 см); перебрасывание из – за головы мяча по кругу (расстояние между детьми 1,5 м) <b>Лазание:</b> подлезание под веревку не касаясь руками пола (2-3 раза). <b>Прыжки:</b> из обруча в обруч. лежащие на полу (3-4 раза). <b>Равновесие:</b> Ходьба по гимнастической скамейке с колечком на голове (2-3 раза).

<b>3-я часть: Подвижные игры</b>	«Кот и мыши»	«Скворушки»
<b>Мало- Подвижные игры</b>	Ходьба в колонне за «котом», «как мыши», в чередовании с обычной ходьбой.	«Найди и промолчи»

### Октябрь. 3, 4 неделя

Тема месяца: «Разноцветный мир вокруг»; «Животные родного края. Животные готовятся к зиме», «Осень в моем городе. Реки и озера»  
Интеграция образовательных областей: С. – К. р.; Х. – Э.р.; Р. р.; П. р.

<b>Педагогические Задачи</b>	Развивать умение отбивать мяч о пол одной рукой, бросать мяч из – за головы через сетку; упражнять в равновесии, в лазании по гимнастической лестнице, в прыжках боком с продвижением вперед через веревку.	
<b>1-я часть: Вводная ОРУ</b>	Ходьба на носках, пятках, наружных сторонах стоп, с приседанием руки на поясе, «обезьянки», спиной вперед, обычная ходьба, легкий бег.	
<b>ОРУ</b>	С большим мячом	Без предметов
<b>№ занятия</b>	1 - 2	3 - 4
<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	<p><b>Равновесие:</b> ходьба по доске с перешагиванием через кубики (ш. – 15 см) (2-3 раза).</p> <p><b>Прыжки:</b> через лежащую на полу веревку боком с продвижением вперед (3-4 раза).</p> <p><b>Метание:</b> отбивание мяча правой и левой руками о пол (3 – 4 раза подряд);</p> <p><b>Лазание:</b> подлезание под шнур, не касаясь руками пола (высота от пола до шнура 40 см) (2-3 раза).</p>	<p><b>Равновесие:</b> ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики (кубик 15 см) (2-3 раза).</p> <p><b>Прыжки:</b> игровое задание « Кто быстрее», прыжки на двух ногах с продвижением вперед, фронтально (2-3 раза).</p> <p><b>Метание:</b> бросание большого мяча из – за головы через сетку (4-5 раз).</p> <p><b>Лазание:</b> по гимнастической лестнице (на высоту 2 м).</p>
<b>3-я часть: Подвижные игры</b>	«Найди свое дерево»	«Мы веселые ребята», «Карусели»
<b>Мало- Подвижные игры</b>	«Чего нет?»	«Море волнуется »

### Ноябрь 1, 2 неделя

Тема месяца: «Конец осени начало зимы»; тема недель: «4 ноября –День народного единства», «Народные игрушки. Забавные птички»  
Интеграция образовательных областей: С. – К. р.; Х. – Э.р.; Р. р.; П. р.

<b>Педагогические</b>	Закреплять умение сохранять равновесие; закреплять лазание по гимнастической лестнице; закреплять умение
-----------------------	--

<b>Задачи</b>	спрыгивать с высоты 20 – 25 см, прыгать в высоту до предмета, катать мяч друг другу, развивать мелкую моторику.	
<b>1-я часть: Вводная</b>	Ходьба на носках, на пятках, правым и левым боком, с разведением пяток врозь, змейкой, обычная ходьба; дыхательные упражнения.	
<b>ОРУ</b>	С кубиками	С мячом
<b>№ занятия</b>	1 - 2	3 - 4
<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	<p><b>Равновесие:</b> Ходьба по скамейке, высота 35 см, по веревке боком (2-3 раза).</p> <p><b>Прыжки:</b> спрыгивание со скамейки высотой 30 см, прыжок с касанием предмета (3 раза).</p> <p><b>Метание:</b> катание малого мяча из разных исходных положений (сидя, стоя) на расстояние 1,5 м. (10 раз)</p> <p><b>Лазание:</b> по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь руками (1-2 раза)</p>	<p><b>Метание:</b> скатывание мяча по наклонной доске с попаданием в предмет (2-3 раза).</p> <p><b>Лазанье:</b> ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками (1-2 раза).</p> <p><b>Прыжки:</b> на двух ногах до ориентира (расст.3м) (2-3 раза).</p> <p><b>Равновесие:</b> Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, по скамейке (высота 35 см) (2-3 раза).</p>
<b>3-я часть: Подвижные игры</b>	«Самолеты» «Кто быстрее к своему флажку»	«Цветные автомобили»
<b>Мало-Подвижные игры</b>	Ходьба в колонне с дыхательными упражнениями.	«Назови любимую игру»

### *Ноябрь. 3, 4 неделя*

Тема месяца: «Конец осени начало зимы»; тема недель: «Музыкальные игрушки. Забавные зверушки», «День матери. Мамины заботы о доме»

Интеграция образовательных областей: С. – К. р.; Х. – Э.р.; Р. р.; П. р.

<b>Педагогические Задачи</b>	Учить бросать мяч двумя руками от груди в цель; из – за головы в обруч; ползать на животе по полу; закреплять умение приземляться при спрыгивании; в перешагивании с предмета на предмет.	
<b>1-я часть: Вводная</b>	Ходьба на носках, руки вверх; на пятках, руки на плечах; легкий бег; ходьба «обезьянки», спиной вперед, ходьба с остановкой для выполнения дыхательных упражнений; прыжки на двух ногах; бег.	
<b>ОРУ</b>	С мячом	Без предмета
<b>№ занятия</b>	1 - 2	3 - 4
<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	<p><b>Равновесие:</b> перешагивание через предметы (высота 15 – 20 см) расстояние между предметами 70 см) (2-3 раза).</p> <p><b>Прыжки:</b> спрыгивание с высоты 30 см (3 раза).</p> <p><b>Метание:</b> бросание мяча двумя руками от груди в</p>	<p><b>Равновесие:</b> ходьба по доске с перекладыванием ракетки впереди и за спиной (2-3 раза).</p> <p><b>Прыжки:</b> спрыгивание с кубов (высота 30 см) (3 раза).</p> <p><b>Метание:</b> бросание мяча двумя руками от груди, поднятый на высоту до 2м, из – за головы. (3-4 раза).</p>



	обруч; двумя руками из – за головы в цель (3-4 раза). <b>Лазание:</b> упражнение «разведчики» (ползание на животе по полу) (2-3 раза).	<b>Лазание:</b> ползание на животе « разведчики», с переползанием через препятствие (бревно) (2-3 раза).
<b>3-я часть: Подвижные игры</b>	«Мы веселые ребята» «Карусели»	«Подружись» (найти партнера с ракеткой одинакового цвета).
<b>Мало- Подвижные игры</b>	«Добрые слова»	«Пакет с сюрпризом»

*Декабрь 1, 2 неделя*

Тема месяца: «Здравствуй, гостья зима!»; тема недель: «Что подарит нам зима, чем она порадует», «Деревья которые радуют. Елки и сосеки»  
Интеграция образовательных областей: С. – К. р.; Х. – Э.р.; Р. р.; П. р.

<b>Педагогические Задачи</b>	Упражнять в равновесии, в прыжках в длину с места, в ползании по скамейке на животе; закреплять умения бросать мяч из – за головы через веревку, скатывать мяч по наклонной доске с попаданием в предмет.	
<b>1-я часть: Вводная ОРУ</b>	Ходьба на носках, руки на поясе, на пятках, на наружных сводах стопы, правым и левым боком, «обезьянки», спиной вперед; ходьба и бег парами в колонне; обычная ходьба; легкий бег; прыжки вперед на двух ногах.	
<b>№ занятия</b>	С гимнастической палкой 1 - 2	С большим мячом 3 - 4
<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	<b>Равновесие:</b> ходьба по «следам», по веревке боком (2-3 раза). <b>Прыжки:</b> в длину с места до ориентира (расстояние от черты до ориентира 50 см) (4-5 раз). <b>Метание:</b> бросание мяча из – за головы через шнур с расстояния 1,5 м(верхний край шнура на высоте поднятой руки ребенка) (4-5 раз). <b>Лазание:</b> ползание по скамейке на животе (высота скамейки 20 – 25 см) (2-3 раза).	<b>Метание:</b> скатывание мяча по наклонной доске с попаданием в предмет (2-3 раза). <b>Лазание:</b> ползание по скамейке на животе (высота скамейки 20 – 25 см) (2-3 раза). <b>Прыжки:</b> с ноги на ногу; из обруча в обруч ; через обручи, лежащие на полу (2-3 раза). <b>Равновесие:</b> ходьба по веревке приставным шагом; по доске, лежащей на кубках (2-3 раза).
<b>3-я часть: Подвижные игры</b>	«Мы веселые ребята»	«Домашние птицы»
<b>Мало- Подвижные игры</b>	«Зимние забавы» Тренировка дыхания «Подуем на снежинки».	«Тишина у пруда»

*Декабрь. 3, 4 неделя*

Тема месяца: «Здравствуй, гостья зима!»; тема недель: «Украшай лесную гостью», «Встречай праздник чудес»

Интеграция образовательных областей: С. – К. р.; Х. – Э.р.; Р. р.; П. р.

<b>Педагогические Задачи</b>	Закреплять упражнения в равновесии, в прыжках, в ползании на четвереньках; развивать координацию движений, мелкие мышцы руки.	
<b>1-я часть: Вводная</b>	Ходьба на носках, пятках, левым и правым боком, в полуприседе, с разведением носков врозь, с разведением пяток врозь, обычная ходьба; легкий бег; бег враспынную, с остановкой по сигналу.	
<b>ОРУ</b>	С мячом	С флажком
<b>№ занятия</b>	1 - 2	3 - 4
<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	<p><b>Равновесие:</b> перешагиванием через кегли по прямой (расстояние между кеглями 70-80см) (2-3 раза).</p> <p><b>Прыжки:</b> через кирпичики высотой 10 см (2-3 раза).</p> <p><b>Метание:</b> бросание мяча двумя руками от груди через сетку с расстояния 1,5 м (4-5 раз).</p> <p><b>Лазание:</b> прокатывание мяча головой вперед из положения на четвереньках, стараясь не отпустить мяч далеко от себя, при необходимости придерживая его рукой (3-4 раза).</p>	<p><b>Равновесие:</b> прокатывание мяча между предметами на расстоянии 1,5 м (между предметами 40 – 50 см) (2-3 раза).</p> <p><b>Прыжки:</b> запрыгивание на мат двумя ногами, спрыгивание на согнутые ноги (3-4 раза).</p> <p><b>Метание:</b> прокатывание мяча по доске поочередно правой и левой рукой (2-3 раза).</p> <p><b>Лазание:</b> ползание по доске «как обезьянки» с постановкой рук на доску, ног на пол и наоборот (2-3 раза).</p>
<b>3-я часть: Подвижные игры</b>	«Веселые снегири»	«Мороз Красный нос и Мороз Синий нос»
<b>Мало-Подвижные игры</b>	«Снежинки и ветер»	«Снежинки и ветер»

*Январь 3 неделя*

Тема месяца: «Наши любимые игры, игрушки, занятия»; тема недели: «Из чего же сделаны эти девчонки? Любят девочки играть»

Интеграция образовательных областей: С. – К. р.; Х. – Э.р.; Р. р.; П. р.

<b>Педагогические Задачи</b>	Закреплять умение сохранять равновесие; закреплять умение прыгать на двух ногах через предметы, спрыгивать со скамейки, ползать по наклонной доске (вверх и вниз) на четвереньках, отбивать мяч одной рукой о пол, метать в горизонтальную цель правой и левой рукой.
------------------------------	---

<b>1-я часть: Вводная</b>	Ходьба на носках, руки вверх, на пятках, правым и левым боком, «муравьишки», «обезьянки», с разведением носков врозь, с выполнением дыхательных упражнений; обычный бег, быстрый бег, обычная ходьба.	
<b>ОРУ</b>	С коротким шнуром (косичка)	С коротким шнуром (косичка)
<b>№ занятия</b>	1 - 2	3 - 4
<b>2-я часть: Основные виды движения</b>	<p><b>Прыжки:</b> на двух ногах через набивные мячи (2-3 раза).</p> <p><b>Метание:</b> отбивание мяча правой и левой рукой о пол (4 – 5 раз подряд).</p> <p><b>Лазание:</b> ползание по наклонной доске вверх и вниз на четвереньках (высота поднятого края доски 35 см, ширина доски 15 см) (2-3 раза).</p> <p><b>Равновесие:</b> ходьба по ребристой доске (2-3 раза).</p>	<p><b>Прыжки:</b> со скамейки (высота скамейки 20 см) (3 раза).</p> <p><b>Метание:</b> в горизонтальную цель с расстояния 2 – 2,5 м правой и левой рукой (2-3 раза каждой рукой).</p> <p><b>Равновесие:</b> по ребристой доске (2-3 раза).</p> <p><b>Лазание:</b> ползание по наклонной доске вверх и вниз на четвереньках (высота поднятого края доски 35 см, ширина доски 15 см) (2-3 раза).</p>
<b>3-я часть: Подвижные игры</b>	«Вьюга»	«Катание на тройках»
<b>Мало- Подвижные игры</b>	«Снежок»	«Игра со снежком»

#### *Январь 4 неделя*

Тема месяца: «Наши любимые игры, игрушки, занятия»; тема недели: «Из чего же сделаны эти мальчишки? Любят мальчишки играть»

Интеграция образовательных областей: С. – К. р.; Х. – Э.р.; Р. р.; П. р.

<b>Педагогические Задачи</b>	Закреплять умения в метании, равновесии, в прыжках со скамейки, в подлезании под веревкой прямо и боком.	
<b>1-я часть: Вводная</b>	Ходьба на носочках, руки вверх, на пятках, «муравьишки», «обезьянки», с разведением носков врозь, пяток врозь, в полуприседе, обычная ходьба; прыжки на двух ногах, бег, бег спиной вперед.	
<b>ОРУ</b>	С мячом среднего размера	С мячом малого размера
<b>№ занятия</b>	1 - 2	3 - 4
<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	<p><b>Равновесие:</b> ходьба по веревке, приставляя пальцы одной ноги к пятке другой ноги (2-3 раза).</p> <p><b>Прыжки:</b> на двух ногах через обручи (2-3 раза).</p> <p><b>Метание:</b> катание мяча в парах из разных исходных положений (сидя, стоя) (не менее 10 раз).</p> <p><b>Лазание:</b> подлезание под веревкой прямо и боком (высота веревки от пола 40 – 50 см) (2-3 раза).</p>	<p><b>Равновесие:</b> ходьба с перешагиванием через шнуры, лежащие на полу (2-3 раза).</p> <p><b>Прыжки:</b> со скамейки (высота скамейки 20 – 25 см) (3 раза).</p> <p><b>Метание:</b> перебрасывание мяча из – за головы друг другу по кругу (расстояние между детьми 1,5 м) (3-4 раза).</p> <p><b>Лазание:</b> подлезание под веревкой прямо и боком (высота веревки от пола 40 – 50 см) (2-3 раза).</p>
<b>3-я часть:</b>	«Цветные автомобили»	«Верхом на санках»

<b>Подвижные игры</b>		
<b>Мало-Подвижные игры</b>	«Ехали - ехали».	«Поймай снежок»

**Февраль 1, 2 неделя**

Тема месяца: «Мы поздравляем наших пап»; тема недель: «Какой бывает транспорт», «Военная техника»

Интеграция образовательных областей: С. – К. р.; Х. – Э.р.; Р. р.; П. р.

<b>Педагогические Задачи</b>	Закреплять упражнения в равновесии, в прыжках в длину с места, в прыжках в высоту, в спрыгивании с высоты, в подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя руками, в отбивании мяча о пол правой и левой рукой и ловле после отскока, в пролезании в обруч прямо и боком. Закреплять умение выполнять основные движения в быстром темпе; учить катать мяч двумя руками.	
<b>1-я часть: Вводная</b>	Ходьба на носочках, руки в стороны; на пятках; подскоки; «раки», «обезьянки»; в полуприседе; обычная ходьба; боковой галоп вправо, влево; бег спиной вперед, легкий бег.	
<b>ОРУ</b>	С кубиками	С кубиками
<b>№ занятия</b>	1 - 2	3 - 4
<b>2-я часть: Основные виды движения</b>	<p><b>Прыжки:</b> в длину с места до ориентира (расстояние от линии до ориентира 50-60 см); спрыгивание с высоты 25 см (2-3 раза).</p> <p><b>Метание:</b> подбрасывание мяча вверх и ловля его; отбивание о пол и ловля его двумя руками (не менее 5 раз)</p> <p><b>Лазание:</b> пролезание в обруч прямо и боком (обруч приподнят над полом на 10 см) (2-3 раза).</p> <p><b>Равновесие:</b> ходьба по скамейке, по веревке боком (2-3 раза).</p>	<p><b>Прыжки:</b> в высоту до предмета (предмет на высоте 10-15 см от поднятой руки ребенка) (3-4 раза).</p> <p><b>Метание:</b> прокатывание мяча двумя руками, правой и левой перед собой по полу (4-5 раз).</p> <p><b>Равновесие:</b> ходьба по скамейке, по веревке боком (2-3 раза).</p> <p><b>Лазание:</b> пролезание в обруч прямо и боком (обруч приподнят над полом на 10 см) (2-3 раза).</p>
<b>3-я часть: Подвижные игры</b>	«Метелица»	«Ловишка с ленточкой»
<b>Мало-Подвижные игры</b>	«Зимние забавы»	«Снеговик» Речедвигательная гимнастика

**Февраль 3, 4 неделя**

Тема месяца: «Мы поздравляем наших пап»; тема недель: «Наша армия сильна», «Добрые дела»

Интеграция образовательных областей: С. – К. р.; Х. – Э.р.; Р. р.; П. р.

<b>Педагогические Задачи</b>	Развивать координацию движений; закреплять упражнения в равновесии, в прыжках со скамейки, в ползании на четвереньках по скамейке, в прыжках со скамейки; в подбрасывании мяча вверх и ловле двумя руками, в броске мяча вниз и ловле после отскока; закреплять умение перебрасывать мяч двумя и одной руками через препятствия.	
<b>1-я часть: Вводная</b>	Ходьба на носках, на пятках, руки за головой, «муравьишки»; спиной вперед, в полуприседе, приставным шагом боком, змейкой, обычная ходьба; быстрый бег; прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	
<b>ОРУ</b>	С мячом большого размера	С мячом большого размера
<b>№ занятия</b>	1 - 2	3 - 4
<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	<p><b>Равновесие:</b> ходьба по ребристой доске (2-3 раза).</p> <p><b>Прыжки:</b> со скамейки (высота скамейки 20 – 25 см) (3 раза).</p> <p><b>Метание:</b> подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками, бросок мяча вниз и ловле после отскока (не менее 5 раз).</p> <p><b>Лазание:</b> прокатывание мяча головой вперед из положения на четвереньках, стараясь не отпускать мяч далеко от себя, при необходимости придерживать его рукой (3-4 раза).</p>	<p><b>Равновесие:</b> ходьба по наклонной доске(высота приподнятого края доски 30 см) (2-3 раза).</p> <p><b>Прыжки:</b> со скамейки (высота скамейки 20 – 25 см) (3 раза).</p> <p><b>Метание:</b> перебрасывание мяча двумя и одной руками через препятствия (5-6 раз).</p> <p><b>Лазание:</b> прокатывание мяча головой вперед из положения на четвереньках, стараясь не отпускать мяч далеко от себя, при необходимости придерживать его рукой (3-4 раза).</p>
<b>3-я часть: Подвижные игры</b>	«Салют»	«Мы веселые ребята»
<b>Мало- Подвижные игры</b>	«Холодно - жарко».	«Заморожу»

### Март 1, 2 неделя

Тема месяца: «Поздравь мамочку!»; тема недель: «Мамин праздник 8 марта», «Дом доброты. Дом в котором я живу»

Интеграция образовательных областей: С. – К. р.; Х. – Э.р.; Р. р.; П. р.

<b>Педагогические Задачи</b>	Способствовать освоению детьми умений: прыгать на двух ногах из обруча в обруч; сохранять равновесие при ходьбе по скамейке боком; прокатывать обруч между предметами. Воспитывать у детей желание помогать друг другу.	
<b>1-я часть: Вводная</b>	Ходьба на носочках, пятках, мелким и широким шагом (игровое задание «Великаны и карлики»); шеренгой с одной стороны на другую (игровое задание «Пойдем в гости»); в приседе (игровое упражнение «Утки»); бег в колонне по одному; парами; с ускорением по диагонали; с заданием - боковой галоп с препятствием (по доске, «змейка» между предметами).	
<b>ОРУ</b>	С обручем	Без предметов
<b>№ занятия</b>	1 - 2	3 - 4

<b>2-я часть: Основные виды движения</b>	<b>Прыжки:</b> на двух ногах с продвижением вперед (из обруча в обруч; через кружочки) (2-3 раза). <b>Метание:</b> прокатывание обруча между предметами (расстояние между предметами 40-50 см) (2-3 раза). <b>Лазание:</b> пролезание в обруч прямо и боком (обруч приподнят над полом на высоту 10 см) (2-3 раза). <b>Равновесие:</b> ходьба по скамейке боком, по веревке прямо (2- 3 раза).	<b>Прыжки:</b> в глубину с предметов высотой 20 – 30 см (кубы) (3 раза). <b>Метание:</b> прокатывание обруча между предметами (расстояние между предметами 40-50 см) (2-3 раза). <b>Равновесие:</b> ходьба по скамейке боком, по веревке прямо (2-3 раза). <b>Лазание:</b> лазание по лестнице вверх – вниз приставным и чередующимся шагом на высоту 1.2 – 1.5 м. (2-3 раза).
<b>3-я часть: Подвижные игры</b>	«Грачи и автомобиль»	«Зверюшки, наострите ушки»
<b>Мало- Подвижные игры</b>	«За высоким, за низким»	«Кто лучше вращает обруч»

#### *Март 3, 4 неделя*

Тема месяца: «Поздравь мамочку!»; тема недель: «Дом доброты. В мире доброй сказки», «Волшебство, которое помогает!»

Интеграция образовательных областей: С. – К. р.; Х. – Э.р.; Р. р.; П. р.

<b>Педагогические Задачи</b>	Способствовать освоению детьми умений: сохранять равновесие в ходьбе с перешагиванием; в метании мяча через натянутую веревку, в отбивании мяча, в перебрасывании мяча в парах; закреплять умение прыгать в длину с места.	
<b>1-я часть: Вводная</b>	Ходьба и бег змейкой между предметами; ходьба с заданиями, приставным шагом, «обезьянки», змейкой, в рассыпную, обычная ходьба; дыхательные упражнения; боковой галоп правым и левым боком; бег с ускорением и в замедленном темпе.	
<b>ОРУ</b>	С гимнастической палкой	С гимнастической палкой
<b>№ занятия</b>	1 - 2	3 - 4
<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	<b>Равновесие:</b> перешагивание через кегли (расстояние между кеглями 70 см), ходьба и бег по наклонной доске (2-3 раза). <b>Прыжки:</b> прыжки в длину до ориентира (расстояние от линии до ориентира 60 см) (3 раза). <b>Метание:</b> отбивание мяча правой и левой рукой о пол (4-5 раз подряд); катание мяча в парах из разных исходных положений (стоя, сидя). <b>Лазание:</b> прокатывание мяча головой вперед из положения на четвереньках, стараясь не отпускать мяч	<b>Равновесие:</b> ходьба по наклонной доске (высота приподнятого края доски 30 см) (2-3 раза). <b>Прыжки:</b> со скамейки (высота скамейки 20 – 25 см); в длину до ориентира (расстояние 60 см) (3 раза). <b>Метание:</b> перебрасывание мяча двумя и одной руками через препятствия (4-5). <b>Лазание:</b> прокатывание мяча головой вперед из положения на четвереньках, стараясь не отпускать мяч далеко от себя, при необходимости придерживать его рукой (3-4 раза).

	далеко от себя, при необходимости придерживать его рукой (3-4 раза).	
<b>3-я часть: Подвижные игры</b>	«Чайник»	«Перебрось мяч»
<b>Мало- Подвижные игры</b>	«Один - много».	«Деревья и птицы»

*Апрель 1, 2 неделя*

Тема месяца: «Весенние деньки»; тема недель: «Неделя детской книги», «День космонавтики»

Интеграция образовательных областей: С. – К. р.; Х. – Э.р.; Р. р.; П. р.

<b>Педагогические Задачи</b>	Познакомить детей с площадкой для игры «Городки»; закрепить способы построения простейших фигур (забор, бочка), познакомить с новыми фигурами (письмо, рак); отработать энергичное отталкивание в прыжках; сформировать технику метания биты способом от плеча; научить правилам безопасной игры; воспитать интерес к русским народным играм; развивать координацию движений, точность.	
<b>1-я часть: Вводная ОРУ</b>	Рассказ о городе, коне, полукон.; игра «Найди свой домик» - ходьба враспынную с нахождением своего домика по цвету городка и построением фигуры; бег враспынную с построением фигуры «письмо»; «самолет».	
<b>№ занятия</b>	С городком 1 - 2	С городком 3 - 4
<b>2-я часть: Основные виды движени</b>	<b>Прыжки:</b> на двух ногах через городки, стоящие в одну линию (2-3 раза). <b>Метание:</b> «Метни стрелу» - бросок биты способом от плеча на дальность (2-3 раза). <b>Лазание:</b> ползание на высоких и низких четвереньках между городками (2-3 раза). <b>Равновесие:</b> ходьба по дорожке, перешагивая через городки, высоко (2-3 раза).поднимая колени.	<b>Прыжки:</b> на двух ногах через городки, стоящие в одну линию (2-3 раза). <b>Метание:</b> «Метни стрелу» - бросок биты способом от плеча на дальность (2-3 раза). <b>Лазание:</b> ползание на высоких и низких четвереньках между городками (2-3 раза). <b>Равновесие:</b> ходьба по дорожке, перешагивая через городки, высоко поднимая колени (2-3 раза).
<b>3-я часть: Подвижные игры</b>	«Ловишки с мячом»	«Совушка»
<b>Мало- Подвижные игры</b>	«У кого городок?»	«У кого городок?»

*Апрель 3, 4 неделя*

Тема месяца: «Весенние деньки»; тема недель: «Первые весенние цветы», «Домашние животные»

Интеграция образовательных областей: С. – К. р.; Х. – Э.р.; Р. р.; П. р.

<b>Педагогические Задачи</b>	Продолжать знакомить с площадкой для. Инвентарем для игры (городки, биты); повторить название и построение фигур, формировать технику правильного броска биты (способ прямой рукой сбоку, от плеча); закрепить технику выполнения бега змейкой, прыжков, лазание на четвереньках, развивать координацию движений, воображение.	
<b>1-я часть: Вводная</b>	Напомнить детям о действиях с битой; ходьба по площадке, держа биты в прямых руках, по сигналу остановка и вращение биты вправо – влево; игра «Змеечка» - ходьба и бег держась за руки всей шеренгой вокруг бит.	
<b>ОРУ</b>	С битами	С битами
<b>№ занятия</b>	1 - 2	3 - 4
<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	1.«Составь фигуру» - группы по 5 человек, ходьба по кругу с городком в руке, по команде построение фигуры «бочка», «письмо» (2 раза). 2. «Кто дальше?» - бросание биты, стоя в шеренге способом сбоку и от плеча на дальн (3-4 раза). 3.«Жучки» - ползание на четвереньках змейкой между кеглями (2-3 раза). 4.«Попрыгунчики» - прыжки вверх с места с доставанием кегли над головой (3-4 раза). 5.«Метатели» - бросок биты в кеглю (3-4 раза).	. 1.«Составь фигуру» - группы по 5 человек, ходьба по кругу с городком в руке, по команде построение фигуры «бочка», «письмо» (2 раза). 2. «Кто дальше?» - бросание биты, стоя в шеренге способом сбоку и от плеча на дальность (3-4 раза). 3 «Жучки» - ползание на четвереньках змейкой между кеглями (2-3 раза). 4.«Попрыгунчики» - прыжки вверх с места с доставанием кегли над головой (3-4 раза). 5.«Метатели» - бросок биты в кеглю (3-4 раза).
<b>3-я часть: Подвижные игры</b>	«Не боюсь!» (прыжки с разведением рук).	«Ровным кругом»
<b>Мало-Подвижные игры</b>	«Пальчики».	«Круг кружочек»

### Май 2 неделя

Тема месяца: «Весна идет на встречу лету!»; тема недели: «Моя семья»

Интеграция образовательных областей: С. – К. р.; Х. – Э.р.; Р. р.; П. р.

<b>Педагогические Задачи</b>	Способствовать освоению детьми умений: играть в игры с элементами соревнования, лазать по гимнастической стенке и переходить с одного пролета на другой; закреплять умение основные виды движений осознанно, быстро и ловко; закреплять прыжки через веревку боком	
<b>1-я часть: Вводная</b>	Ходьба на носках, пятках, приставным шагом. «обезьянки», «муравьишки», с разведением носков врозь; обычная ходьба; дыхательные упражнения; прыжки вперед на двух ногах; бег быстрый, с захлестыванием голени.	
<b>ОРУ</b>	С мячом большого размера	С мячом большого размера
<b>№ занятия</b>	1 - 2	3 - 4



<b>2-я часть: Основные виды движения</b>	<b>Прыжки:</b> через веревку боком с продвижением вперед (1-2 раза). <b>Метание:</b> метание мешочков вдаль правой и левой руками от плеча в вертикальную цель с расстояния 1, 5 — 2 м (высота мишени 1, 5 м) (3-4 раза). <b>Лазание:</b> упражнение «Жучок» - ползти сидя на полу ногами вперед сгибая и выпрямляя ноги (2-3 раза). <b>Равновесие:</b> ходьба по ребристой доске; ходьба и бег по наклонной доске (2-3 раза).	<b>Прыжки:</b> через веревку боком с продвижением вперед (2-3 раза). <b>Метание:</b> метание мешочков вдаль правой и левой руками от плеча в вертикальную цель с расстояния 1, 5 — 2 м (высота мишени 1, 5 м) (3-4 раза). <b>Лазание:</b> лазание по гимнастической лестнице с переходом с одного пролета на другой приставным шагом. (2-3 раза). <b>Равновесие:</b> ходьба по ребристой доске; ходьба и бег по наклонной доске (2-3 раза).
<b>3-я часть: Подвижные игры</b>	«Салют»	«Ловишки с мячом»
<b>Мало- Подвижные игры</b>	«Узнай, кто позвал?»	«У ребят порядок строгий!»

#### *Май 3, 4 неделя*

Тема месяца: «Весна идет на встречу лету!»; тема недель: «Фруктовые деревья весной», «Скоро лето! Летние цветы»

Интеграция образовательных областей: С. – К. р.; Х. – Э.р.; Р. р.; П. р

<b>Педагогические Задачи</b>	Определить степень освоения детьми основными движениями и уровень развития физических качеств	
<b>1-я часть: Вводная</b>	Ходьба в колонне по одному; в рассыпную; на носках (руки вверх); на пятках (руки в стороны); бег «змейкой» между предметами; через два вертикально стоящих обруча; с выполнением задания (позвонить в колокольчик). Дыхательное упражнение «Хлопушка».	
<b>ОРУ</b>	Без предметов	Без предметов
<b>№ занятия</b>	1 - 2	3 - 4
<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	<b>Оценка физических качеств:</b> 1. Сила мышц плечевого пояса (бросок набивного мяча). 2. Гибкость (наклон вперед из положения стоя на скамейке). 3. Сила мышц ног (прыжок в длину с места).	1. Сила мышц плечевого пояса (метание вдаль мешочка). 2. Равновесие (стойка на одной ноге). 3. Сила мышц брюшного пресса (сгибание и разгибание туловища).
<b>3-я часть: Подвижные игры</b>	«Салки- приседалки»	«Салки - замерзалки»
<b>Мало-</b>	«Хомячок»	«Веселый мячик»

<b>Подвижные игры</b>		
---------------------------	--	--

### **3.5. Особенности организации развивающей предметно - пространственной среды**

Под понятием среды подразумевается окружающая обстановка природного, социально-бытового или культурно-эстетического характера. Это условия существования человека, его жизненное пространство. Среда может приобретать специально проектируемую направленность, и в этом случае о ней говорят как о важном факторе формирования личности в образовательной среде.

Образовательная среда в детском саду предполагает специально созданные условия, такие, которые необходимы для полноценного проживания ребенком дошкольного детства. Под предметно-развивающей средой понимают определенное пространство, организационно оформленное и предметно насыщенное, приспособленное для удовлетворения потребностей ребенка в познании, общении, труде, физическом и духовном развитии в целом. Современное понимание предметно-пространственной среды включает в себя обеспечение активной жизнедеятельности ребенка, становления его субъектной позиции, развития творческих проявлений всеми доступными, побуждающими к самовыражению средствами.

Развивающая предметно-пространственная среда спортивного зала должна быть:

- содержательно -насыщенной, развивающей;
- трансформируемой;
- полифункциональной;
- вариативной;
- доступной;
- безопасной;
- здоровьесберегающей;
- эстетически-привлекательной.

Основные принципы организации среды

Оборудование спортивного зала должно быть безопасным, здоровьесберегающим, эстетически привлекательным и развивающим. Мебель соответствовать росту и возрасту детей, игрушки — обеспечивать максимальный для данного возраста развивающий эффект.

Развивающая предметно-пространственная среда должна быть насыщенной, пригодной для совместной деятельности взрослого и ребенка

и самостоятельной деятельности детей, отвечающей потребностям детского возраста.

Пространство спортивного зала организуется в виде разграниченных зон, оснащенных большим количеством развивающего спортивного оборудования, которое должны быть безопасным и доступны детям. Оснащение уголков меняться в соответствии с тематическим планированием образовательного процесса. Развивающая предметно-пространственная среда спортивного зала должна выступать как динамичное пространство, подвижное и легко изменяемое.

## **Перечень методических материалов для организации НОД «Физическая культура»**

### **Учебно-методические пособия**

№ п/п	Название	количество
1.	Перспективные планы для дошкольников по физкультуре	3
2.	Календарные планы для дошкольников по физкультуре	3
3.	Фонотека cd – дисков	4
4.	Методическая литература	5
5.	Перспективный план работы с родителями	1
6.	Перспективный план работы с педагогами	1
7.	Рабочая программа НОД «Физкультура»	1

### **Методическая литература**

№ п/п	Название	количество
1.	Программа дошкольного образования «Мозаика»	1
2.	Программа дошкольного образования «Играйте на здоровье»	1
3.	Адашкевичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду. – М. : Просвещение, 1992	1
4.	Глазырина Л.Д., Овсянкин В.А Методика физического воспитания детей дошкольного возраста / Пособие для педагогов. – М. : ВЛАДОС, 1999	1
5.	Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам / Пособие для педагогов. – М. : ВЛАДОС, 1999	1
6.	Глазырина А.Д. Физическая культура – дошкольникам. Младший возраст. – М. : ВЛАДОС, 1999	1
7.	Глазырина А.Д. Физическая культура – дошкольникам. Средний возраст. – М. : ВЛАДОС, 1999	1
8.	Глазырина А.Д. Физическая культура – дошкольникам. Старший возраст. – М. : ВЛАДОС, 1999	1
9.	Иова Е.П. Утренняя гимнастика под музыку (из опыта	1

	работы) // Е.П. Иова, А.Я. Иоффе, И.Д. Головчинер. – М. : Просвещение, 1977	
10.	Козырева О.В. Если ребенок часто болеет. – М. : Просвещение, 2008	1
11.	Лапшина Г.А. Праздники в детском саду. – Волгоград : Учитель, 2001	1
12.	Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми. – М. : Сфера, 2008	1

#### Каталог CD – материалов

№ п/п	Название	количество
1.	Музыкально-ритмические композиции	3
2.	Игровая гимнастика	2
3.	Звуки живой природы	1

#### Физкультурное оборудование

№ п/п	Название	количество
1.	Доски для равновесия	1
2.	Ребристые доски	3
3.	Гимнастические скамейки	4
4.	Массажные ежики	2
5.	Массажный коврик	1
6.	Канат длина 1,5м	1
7.	Батут	1
8.	Скакалки	26
9.	Маты гимнастические	3
10.	Тоннель	2
11.	Дуги	7
12.	Канат длина 1,5м	1
13.	Веревочная лестница	1
14.	Шведская стенка	2
15.	Лестница	1
16.	Лестница подвесная	1
17.	Доски подвесные	3
18.	Кольцебросс (набор)	2
19.	Мешочки 200г.	5
20.	Мешочки 80г.	12
21.	Обруч большой	21
22.	Обруч средний	10
23.	Мячи маленькие пластмассовые	14
24.	Мячи резиновые	11
25.	Мячи футбольные	12
26.	Мячи баскетбольные	11
27.	Мячи баскетбольные мини	4

28.	Фитнес мячи	11
29.	Набивные мячи	6
30.	Мишени	2
31.	Наборы для боулинга	2
32.	Флажки разноцветные	23
33.	Кубики	33
34.	Платочки	24
35.	Палки гимнастические 32 см	6
36.	Палки гимнастические 52см	10
37.	Гантели	15
38.	Гантели 0,5 кг.	6
39.	Кегли	54
40.	Баскетбольное кольцо	2
41.	Теннисные мячи	3
42.	Теннисные ракетки	22
43.	Теннисные ракетки большие набор	1
44.	Городки	46
45.	Биты	18
<b>Нестандартное оборудование</b>		
46.	Плетеные шнуры 1,5м	1
47.	Шнур длина 1,5м	2
48.	Обручи с лентами	2
49.	Корректирующая дорожка со следами	1
50.	Косички плетеные	14
<b>Выносной уличный инвентарь</b>		
1.	Бадминтон наборы	8 пар
2.	Воланы	11
3.	Лыжи пластиковые	10 пар
4.	Клюшки	21
5.	Шайбы	6
6.	Мяч	4
7.	Обруч	5
8.	Конус	12
9.	Скакалка	10
10.	Эстафетная палочка	2
11.	Сетка волейбольная	1
12.	Самокаты	2
13.	Велосипеды	2
14.	Корзинка для мячей	2