

**1.Пояснительная записка**

Рабочая программа показывает, как с учетом конкретных условий, образова-

тельных потребностей и особенностей развития детей дошкольного возраста воспитатель создает индивидуальную педагогическую модель образования в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного образования.

Основой для разработки рабочей программы являются:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

- «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»
Постановление Главного государственного санитарного врача Российской
Федерации от 15 мая 2013 г. №26 г. Москва «Об утверждении СанПиН
2.4.1.3049-13.»

-СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования и обеспечение безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»

- «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования.» Утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1014.

- «Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования». Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 г. Москва.

-Основная общеобразовательная программа МБДОУ д/с «Теремок» г.Чаплыгина

 Перечень методических материалов:

1. Осокина Т.И. Тимофеева Е.А. «Игры и развлечения детей на воздухе». Просвещение. Москва 1983 год.
2. Уланова Л.А. «Методические рекомендации по организации и проведению прогулок детей 3-7 лет». Детство-Пресс. Санкт-Петербург 2008 год.
3. Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет». Просвещение. Москва 1983 год.
4. Богуславская Н.Е. «Веселый этикет». Лит. Екатеринбург 2000год.
5. Харченко Т.Е. «Утренняя гимнастика». Мозаика-Синтез. Москва 2011 гол.
6. Харченко Т.Е. «Бодрящая гимнастика для дошкольников». Детство-Пресс. Санкт-Петербург 2011 год.

7.Осокина Т.И. Тимофеева Е.А. «Игры и развлечения детей на воздухе». Просвещение. Москва 1983 год.

8.Уланова Л.А. «Методические рекомендации по организации и проведению прогулок детей 3-7 лет». Детство-Пресс. Санкт-Петербург 2008 год.

9.Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет». Просвещение. Москва 1983 год.

10.Богуславская Н.Е. «Веселый этикет». Лит. Екатеринбург 2000год.

11.Харченко Т.Е. «Утренняя гимнастика». Мозаика-Синтез. Москва 2011 гол.

12.Харченко Т.Е. «Бодрящая гимнастика для дошкольников». Детство-Пресс. Санкт-Петербург 2011 год.

**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.).

**2. Задачи:**

1. Развивать умения осознанного, активного, с должным мышечным

напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений,

общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений).

2. Развивать умение анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей.

3. Формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях.

4. Развивать творчество в двигательной деятельности.

5. Воспитывать у детей стремление самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.

6. Развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую

выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу.

7. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

8. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и

физическом совершенствовании, развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и здоровьеформирующего поведения.

9. Развивать самостоятельность детей в выполнении культурно-гигиенических навыков и жизненно важных привычек здорового образа жизни.

10. Развивать умения элементарно описывать свое самочувствие и привлекать внимание взрослого в случае недомогания.

**3.Структура и организация образовательной области**

Образовательная область реализуется

 в образовательной ситуации - 3 раза в неделю,

продолжительность ОД не более 20-25 минут.

**Формы образовательной деятельности по физическому развитию детей**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Совместная деятельность режимных моментов | Совместная деятельность с педагогом | Самостоятельная деятельность детей | Совместная деятельность с семьей |
| Утренняя гимнастика Подвижные игры (в том числе на свежем воздухе) Физические упражнения Гимнастика после дневного сна Игровые упражнения День здоровьяСпортивные упражнения | Двигательная ООД Физкультурные досугиФизкультурные праздникиФизкультминуткиПодвижные игрыСпортивные игры | Самостоятельные подвижные игрыСамостоятельная двигательная активность | Физкультурный досугФизкультурные праздникиКонсультативные встречиРеализация проектов |

**Система физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ**

|  |
| --- |
| I. Двигательная деятельность |
| 1 | Утренняя гимнастика  | Ежедневно |  Воспитатели, музыкальный руководитель |
| 2 | Двигательная ОД в спортивном зале, на воздухе  | 3 раза в неделю  |  Воспитатели |
| 3 | День здоровья | 1 раз в квартал | Воспитатели |
| 4 | Подвижные игры  | 2-4 раза в день  | Воспитатели |
| 5 | Гимнастика после дневного сна «Пробуждение»  | Ежедневно  | Воспитатели |
| 6 | Спортивные упражнения  | 2 раза в неделю  | Воспитатели |
| 7 | Спортивные игры  | 1-2 раза в неделю  | Воспитатели |
| 8 | Физкультурные досуги | 1 раз в месяц |  Воспитатели |
| 9 | Физкультурные праздники | 2 раза в год |  Воспитатели |
| 10 | Малые зимниеолимпийские игры | 1 раз в год |  Воспитатели |
| II. Профилактические мероприятия |
| 1 | Витаминизация | ежедневно | Медсестра |
| 2 | Профилактика гриппа и простудных заболеваний (режимы проветривания, утренние фильтры, работа с родителями) | В неблагоприятные периоды (осень-весна) возникновения инфекции  | Медсестра |
| 3 | Обеспечение чистоты среды | Ежедневно | Помощники воспитателей |
| 4 | Выполнение режима проветривания | Ежедневно в течение года | Воспитатели |
| 5 | Обеспечениетемпературногорежима и чистотывоздуха | Ежедневно в течение года | Помощники воспитателей |
| III. Нетрадиционные формы оздоровления |
| 1 | Музыкотерапия | Использование музыкального сопровождения в режимных моментах, физкультуре и перед сном. | Воспитатели |
| 2 | Фитонцидотерапия (лук, чеснок) | Неблагоприятные периоды, эпидемии, инфекционные заболевания | ВоспитательПомощник воспитателя |
| 3 | Профилактика плоскостопия (хождение по ребристой дорожке) | Ежедневно, после дневного сна | Воспитатели |
| 4 | Тропа здоровья | ООД согласно расписания |  воспитатели |
| 5 | Обтирание влажной рукавичкой | Ежедневно | Воспитатель |
| IV. Закаливание |
| 1 | Контрастные воздушные ванны | После дневного сна, на двигательной ООД | Воспитатель |
| 2 | Ходьба босиком | После сна, на двигательной ООД | Воспитатель |
| 3 | Облегченная одежда детей | В течение дня | ВоспитательПомощник воспитателя |
| 4 | Одежда по сезону | Ежедневно в течение года | ВоспитателиПомощник воспитателя |
| 5 | Мытье рук, лица, шеи прохладной водой | В течение дня | ВоспитательПомощник воспитателя |
| 6 | Дозированные солнечные ванны | На прогулке Июнь – августС 9.00 до 10.00 часов по графикуС учётом погодных условий | Воспитатели |
| 7 | Дыхательная гимнастика | Ежедневно в течение года | Воспитатели |
| 8 | Обтирание влажнойрукавичкой | Ежедневно, после дневного сна | Воспитатели |

**4.Содержание педагогической работы по освоению детьми**

**образовательной области «Физическое развитие»**

*Порядковые упражнения*: порядок построения в шеренгу, из шеренги в колонну, в две колонны, в два круга, по диагонали, «змейкой» без ориентиров, способы перестроения в 2 и 3 звена. Сохранение дистанции во время ходьбы и бега. Повороты направо, налево, на месте и в движении на углах.

*Общеразвивающие упражнения*: четырехчастные, шестичастные традиционные общеразвивающие с одновременным последовательным выполнением движений рук и ног, одноименной и разноименной

координацией. Освоение возможных направлений и разной последовательности действий отдельных частей тела. Способы выполнения общеразвивающих упражнений с различными предметами, тренажерами. Подводящие и подготовительные упражнения. Представление о зависимости хорошего результата в основных движениях от правильной техники выполнения главных элементов: в скоростном беге — выносаголени маховой ноги вперед и энергичного отталкивания, в прыжках с разбега —

отталкивания, группировки и приземления, в метании — замаха и броска. *Ходьба*. Энергичная ходьба с сохранением правильной осанки и равновесия при передвижении по ограниченной площади опоры.

 *Бег*. На носках, с высоким подниманием колен, через и между предметами, со сменой темпа. Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной

местности. Бег в быстром темпе 10 м (3—4 раза), 20—30 м (2—3 раза), челночный бег 3×10 м в медленном темпе (1,5—2 мин).

*Прыжки*. На месте: ноги скрестно — ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4—5 м. Прыжки через 5—6 предметов на двух ногах (высота 15—20 см), вспрыгивание на

предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20 см). Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 15—20 см выше поднятой руки. Прыжки в длину с места (80—90 см), в высоту (30—40 см) с разбега 6—8 м; в длину (на 130—150 см) с разбега 8 м. Прыжки в глубину (30—40 см) в указанное место. Прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад.

*Бросание, ловля и метание*. «Школа мяча» (разнообразные движения с мячами). Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами. Бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой 4—6 раз подряд. Отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 5—6 м). Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю). Метание

вдаль (5—9 м) в горизонтальную и вертикальную цели (3,5—4 м) способами прямой рукой сверху, прямой рукой снизу, прямой рукой сбоку, из-за спины через плечо.

*Ползание и лазание*. Ползание на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке.

Подтягивание на скамейке с помощью рук; передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне. Ползание и перелезание через предметы (скамейки, бревна). Подлезание под дуги, веревки (высотой 40—50 см). Лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом с разноименной координацией движений рук и ног, лазание ритмичное, с изменением темпа. Лазание по веревочной лестнице, канату, шесту свободным способом. Подвижные игры с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием на развитие физических качеств и закрепление двигательных навыков. Игры-

эстафеты. Правила в играх, варианты их изменения, выбора ведущих. Самостоятельное проведение подвижных игр.

*Спортивные игры*. Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5—6 м) и полукона (2—3 м). Баскетбол: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в

корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам. Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с воспитателем. Футбол: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; обведение мяча между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3—5 м); игра по упрощенным правилам. *Спортивные упражнения*: скользящий переменный лыжный

ход, скольжение по прямой на коньках, катание на двухколесном велосипеде и самокате, роликовых коньках.

*Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его*

*элементарными нормами и правилами*

Признаки здоровья и нездоровья человека, особенности самочувствия,

настроения и поведения здорового человека. Правила здорового образа жизни, полезные (режим дня, питание, сон, прогулка, гигиена, занятия физической культурой и спортом) и вредные для здоровья привычки. Особенности правильного поведения при болезни, посильная помощь при уходе за больным родственником дома. Некоторые правила профилактики и охраны здоровья: зрения, слуха, органов дыхания, движения.

Представление о собственном здоровье и здоровье сверстников, об элементарной первой помощи при травмах, ушибах, первых признаках недомогания.

**5. Развивающая предметно-пространственная среда по образовательной**

**области «Физическое развитие»**

* Центр двигательной активности
* Центр сюжетно-ролевой игры
* Центр театрализованной деятельности
* Центр строительной деятельности
* Центр трудовой деятельности
* Центр безопасности дорожного движения
* Центр музыкальной деятельности
* *Центр двигательной активности.*
* 1.Обручи.
* 2.Мячи большие и маленькие.
* 3. Скакалки.
* 4. Веревочки.
* 5. Дорожки для профилактики плоскостопия.
* 6. Кегли.
* 7. Кольцеброс.

*Технические средства обучения*

-Телевизор, Музыкальный центр, Проектор

 **6. Годовое тематическое планирование.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Месяц | Темы блока | Темы недели | Итоговое мероприятие |
| Сентябрь | Блок. «Все про меня». | 1.Вот и стали мы на год взрослей.2.Я и моя семья.3.О хороших привычках и манерах поведения.4.Все о своем здоровье и безопасности. | 1.Презентация фотоальбома «Наша дружная группа»2.Проект «Моя семья»3.Тематический день хороших манер4.Праздник «День здоровья» |
| Октябрь | Блок. «Осень, осень в гости просим». | 1.Мы встречаем осень золотую.2.Наши лесные друзья.3.Витамины из кладовой природы.4.Путешествие в хлебную страну. | 1.Праздник «Осень в гости к нам пришла»2.Развлечение «На лесной лужайке»3.Презентация альбома «Витамины на грядке»4.Проект «Откуда хлеб пришёл?» |
| Ноябрь | Блок. «С чего начинается Родина». | 1.Мы дружная семья.2.Мой город.3.Моя республика-Россия.4.О дружбе и друзьях. | 1.Проект «Моя семья»2.Оформление стенда «Мой родной город»3.Вечер пословиц и поговорок о родине.4. Игра – викторина «В дружбе наша сила» |
| Декабрь | Блок. «Здравствуй, гостья Зима». | 1.В лес, на зимнюю прогулку.2.Мы- друзья зимующих птиц.3.Встречаем Новой год. | 1.Экскурсия в зимний парк2.Проект «Зимующие птицы нашего края»3. Праздник «Новогодний карнавал» |
| Январь | Блок. «В гостях у сказки». | 1.Рождественские вечера.2.В свете искусства.3.Здравствуй сказка. | 1. Рождественские колядки2. Вернисаж «Зимние узоры»3.Вечер загадок по любимым сказкам |
| Февраль | Блок «Профессии людей». | 1.Путешествие вокруг света (едем, плывем, летим).2.Современные профессии.3.День защитника Отечества.4.Что было до…(в мире технике). | 1.Спортивный праздник «Едем, плывём, летим на волшебные острова»2.Презентация альбома «Современные профессии»3.Развлечение «Защитники Отечества»4. «Игра – путешествие в прошлое предметов» |
| Март | Блок «Встречаем весну - красну». | 1.Маму я свою люблю.2.Первые проталины.3.О труде в саду и огороде.4.Встречаем пернатых друзей. | 1.Праздник «Мамочка, милая мама моя»2.Конкурс чтецов стихотворений о весне3.Проект «Весёлый огород»4.Конкурс «Лучшая кормушка для птиц» |
| Апрель | Блок «Земля наш общий дом». | 1.Космос и далекие звезды.2.Любимое увлечение.3.Народное искусство моего края.4.Все о лесе. | 1.Музыкально-литературное развлечение «Мечтают мальчишки взлететь на луну»2.Выставка детского творчества «Моё любимое увлечение»3.Экскурсия в музей4.Коллаж «Лес – наше богатство |
| Май | Блок. «Растения - зеленый цвет земли». | 1.День Победы.2.В саду, на лугу, в реке, в озере и болоте.3.Мы - друзья природы. | 1.Праздник «Поклонимся великим тем годам»2. Проект «Природа моего края»3. Оформление альбома «Лекарственные растения» |

1. **Календарно – тематическое планирование.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Месяц | Тема (источник литературы) | Цели и задачи |
| **Сентябрь** |  1 неделя Тема №1 (стр.13 Л.И.Пензулаева)Тема №2 (стр.15) Тема №3 (стр.15)  | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге врассыпную; учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли), в прыжках с продвижением вперед; упражнять в перебрасывании мяча.Упражнять в построении в колонну по одному, упражнять в равновесии и прыжках |
|  2 неделя Тема №4 (стр.17 Л.И.Пензулаева)Тема №5 (стр.18)Тема №6 (стр.19) | Повторить ходьбу и бег между предметами; учить ходьбе на носках; обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола (земли) и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета (в высоту); упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками.Упражнять в ходьбе и беге между предметами, врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя, развивать ловкость в беге, не задевать за предметы. |
|  3 неделя Тема №7 (стр.20)Тема №8 (стр.22)Тема №9 (стр.22) | Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 мин; упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; разучить подбрасывание мяча вверх; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру. Упражнять детей в непрерывном беге до 1 мин (в чередовании с ходьбой); разучить игровые упражнения с прыжками; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом |
|  4 неделя Тема №10 (стр.23)Тема №11 (стр.25)Тема №12 (стр.25) | Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за край обруча; упражнять в сохранении устойчивого равновесия и прыжках с продвижением вперед. Упражнять детей в непрерывном беге в колонне по одному, в перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер. |
| **Октябрь** |  1 неделя Тема №13 (стр.27)Тема №14 (стр.28)Тема №15 (стр.29) | Учить детей перестроению в колонну по два; упражнять в непрерывном беге до 1 мин; учить ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; упражнять в перепрыгивании через шнуры и перебрасывании мяча.Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; непрерывный бег до 1,5 мин; учить прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении, вести мяч правой и левой рукой (элементы баскетбола); упражнять в прыжках. |
|  2 неделя Тема №16 (стр.29)Тема №17 (стр.31)Тема №18 (стр.32) | Разучить с детьми поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; упражнять в беге с перешагиванием через бруски; закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при спрыгивании; повторить перебрасывание мяча друг другу и переползание через препятствияУпражнять в ходьбе на носках, пятках, беге до 1,5 мин; разучить игровые упражнения с мячом. |
|  |  3 неделя Тема №19 (стр.33)Тема №20 (стр.34)Тема №21 (стр.34) | Продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; бег врассыпную; развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель; упражнять в подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия.Упражнять детей в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия; непрерывный бег до 2 мин; учить игре в бадминтон. |
|  4 неделя Тема №22 (стр.35)Тема №23 (стр.37)Тема №24 (стр.37) | Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); повторить пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжкахУпражнять в медленном беге до 1,5 мин; разучить игру «Посадка картофеля»; упражнять в прыжках; развивать внимание в игре «Затейники». |
| **Ноябрь** |  1 неделя Тема №25 (стр.39)Тема №26 (стр.41)Тема №27 (стр.41) | Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег врассыпную; разучить перекладывание малого мяча из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке; развивать ловкость и координацию движений; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах.Упражнять в медленном беге до 1,5 мин, в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках |
|  2 неделя Тема №28 (стр.42)Тема №29 (стр.43)Тема №30 (стр.43) | Повторить ходьбу с изменением направления движения, бег между предметами; учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметамиПовторить бег с перешагиванием через предметы; развивать точность движений и ловкость в игровом упражнении с мячом; упражнять в беге и равновесии. |
|  3 неделя Тема №31 (стр.44)Тема №32 (стр.45)Тема №33 (стр.45) | Упражнять детей в беге с изменением темпа движения, в ходьбе между предметами («змейкой»); повторить ведение мяча в ходьбе, продвигаясь до обозначенного места; упражнять в пролезании через обруч с мячом в руках, в равновесииУпражнять в медленном непрерывном беге, перебрасывании мяча в шеренгах; повторить игровые упражнения с прыжками и бегом. |
|  4 неделя Тема №34 (стр.46)Тема№35 (стр.47)Тема №46 (стр.47) | Продолжать отрабатывать навык ходьбы в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять в подлезании под шнур боком, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и с бегом |
| **Декабрь** |  1 неделяТема №1 (стр.50)Тема №2 (стр.51)Тема №3 (стр.51) | Упражнять детей в беге колонной по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга, в беге между предметами, не задевая их; разучить ходьбу по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку; отрабатывать навык прыжка на двух ногах с преодолением препятствий; упражнять в перебрасывании мяча друг другу.Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками; упражнять в метании снежков на дальность. |
|  2 неделя Тема№4 (стр.52)Тема№5 (стр.54)Тема №6 (стр.54) | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; разучить прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках между кеглями, подбрасывании и ловле мяча.Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; разучить прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках между кеглями, подбрасывании и ловле мяча. |
|  3 неделя Тема №7 (стр.55)Тема №8 (стр.56)Тема №9 (стр.57) | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе и сохранении равновесияПовторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика, бросании снежков в цель |
|  4 неделя Тема №10 (стр.58)Тема №11 (стр.60)Тема №12 (стр.60) | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; учить влезать на гимнастическую стенку; упражнять в равновесии и прыжках.Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом; разучить игровые упражнения с шайбой и клюшкой; развивать координацию движений и устойчивое равновесие при скольжении по ледяной дорожке |
| **Январь** |  1 неделя Тема №13 (стр.62)Тема №14 (стр.64)Тема №15 (стр.64) | Упражнять детей ходить и бегать между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, забрасывании мяча в Кольцо, развивая ловкость и глазомер.Продолжать учить детей передвижению на лыжах скользящим шагом; повторить игровые упражнения |
|  2 неделя Тема №16 (стр.65)Тема №17 (стр.66)Тема №18 (стр.66) | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головойЗакреплять у детей навык скользящего шага в ходьбе на лыжах, спускаться с небольшого склона; повторить игровые упражнения с бегом и метанием. |
|  |  3 неделя Тема №19 (стр.67)Тема №20 (стр.68)Тема № 21(стр.69) | Повторить ходьбу и бег между предметами; закрепить умение перебрасывать мяч друг другу; упражнять в пролезании в обруч и равновесииЗакреплять навык скользящего шага; продолжать обучение спуску с пологого склона и подъему лесенкой> повторять игровые упражнения с бегом ипрыжками; метание снежков на дальность. |
| **Февраль** |  1 неделя Тема №25( стр.73)Тема №26 (стр.74)Тема №27 (стр.75) | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, в непрерывном беге до 1,5 мин; продолжат учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; упражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзинуУпражнять детей в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить боковые шаги; продолжать обучать спуску с гор и подъему; повторить игровые упражнения в перебрасывании шайбы друг другу и скольжении по ледяной дорожке |
|  2 неделя Тема №28 (стр.75)Тема №29 (стр.76)Тема №30 (стр.76) | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места; упражнять в подлезании под дугу и отбивании мяча о землю.Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками |
|  3 неделя Тема №31 (стр.77)Тема №32 (стр78)Тема №33 (стр.79) | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; учить метанию мешочков в вертикальную цель; упражнять в подлезании под палку и перешагивании через нее.Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, бросание снежков на дальность и в цель. |
|  4 неделя Тема №34 (стр.79)Тема№35 (стр.80)Тема №36 (стр.81)  | Упражнять детей в медленном непрерывном беге; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках с ноги на ногу; упражнять в ведении мяча.Повторить игровые упражнения на санках; упражнять в прыжках и беге. |
| **Март** |  1 неделя Тема №1 (стр.82)Тема №2 (стр.84)Тема №3 (стр.84) | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове, удерживая равновесие и сохраняя хорошую осанку; упражнять в прыжках из обруча в обруч и перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомерПовторить игровые упражнения с бегом |
|  |  2 неделя Тема №4 (стр.85)Тема №5 (стр.86)Тема №6 (стр.86) | Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между кеглямиУпражнять детей в непрерывном беге в среднем темпе; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом |
|  3 неделя Тема №7 (стр.87)Тема №8 (стр.89)Тема №9 (стр.89) |  Упражнять детей в ходьбе со сменой темпа движения и в беге врассыпную между предметами, упражнять в ползании по скамейке на ладонях и ступнях, в равновесии и прыжках.Упражнять детей в беге на дистанцию 80 м в чередовании с ходьбой; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом. |
|  4 неделя Тема №10 (стр.90)Тема №11 (стр.91)Тема №12 (стр.91) | Упражнять детей в ходьбе с перестроением в пары и обратно; закреплять умение в метании в горизонтальную цель; упражнять в подлезании под рейку в группировке и равновесии.Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и бегом |
| **Апрель** |  1 неделя Тема №13 (стр.93)Тема №14 (стр.94)Тема №15 (стр.94) | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в прыжках на двух ногах и метании в вертикальную цельУпражнять детей в ходьбе и беге в чередовании; Повторить игру с бегом «Ловишки-перебежки», эстафету с большим мячом |
|  2 неделя Тема №16 (стр.95)Тема №17 (стр.96)Тема №18 (стр.96) | Упражнять детей в ходьбе и беге между Предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей и пролезании в них.Упражнять детей в прерывном беге, прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом |
|  3 неделя Тема №19 (стр.97)Тема №20 (стр.98)Тема №21 (стр.99) | Упражнять детей в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу воспитателя, в беге врассыпную; закреплять исходное положение при метании мешочков в вертикальную цель; упражнять в ползании и равновесииУпражнять детей в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу воспитателя, в беге врассыпную; закреплять исходное положение при метании мешочков в вертикальную цель; упражнять в ползании и равновесии |
|  4 неделя Тема №22 (стр.99) Тема №23 (стр.101)Тема №24 (стр.101) |  Продолжать учить детей бегу на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, прыжкам в равновесии.Продолжать учить детей бегу на скорость, повторить игровые упражнения с мячом, прыжками и в равновесии. |
| **Май** |  1 неделя Тема №25 (стр.102)Тема №26 (стр.103)Тема №27 (стр.104) | Упражнять детей в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону; упражнять в перешагивании через набивные мячи, положенные на гимнастическую скамейку, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; отрабатывать навыки бросания мяча о стену.Упражнять детей в беге с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1,5 мин; повторить игровые упражнения с мячом, бегом |
|  2 неделя Тема №28 (стр.105)Тема №29 (стр.106)Тема №30 (стр.106) | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча друг другу и лазаньеУпражнять в непрерывном беге между предметами до 2 мин; упражнять в прокатывании плоских обручей; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками  |
|  3 неделя Тема №31 (стр.107)Тема №32 (стр.108)Тема №33 (стр.108) | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами, не задевая их; упражнять в бросании мяча о пол одной рукой и ловле двумя; упражнять в пролезании в обруч и равновесииУпражнять в беге на скорость; упражнять в бросании мяча в ходьбе и ловле его одной рукой; Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками |
|  4 неделяТема №34 (стр.109)Тема №35 (стр.110)Тема №36 (стр.110) | Упражнять детей в ходьбе с замедлением и ускорением темпа движения; закреплять навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить ходьбу с перешагиванием через набивные мячи и прыжки между кеглями.Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа движения; повторить подвижную игру «Не оставайся на земле», игровые упражнения с мячом. |

**Утренняя гимнастика**

( картотека прилагается).

﻿Сентябрь 1-2 неделя. Комплекс №1 «Упражнения с мячом».

Сентябрь 3-4неделя. Комплекс №2 «Упражнения с платочками».

Октябрь 1-2 неделя. Комплекс №3 «Упражнения с гимнастической палкой».

Октябрь 3-4 неделя. Комплекс №4 «Путешествие по морю – океану».

Ноябрь 1-2 неделя. Комплекс №5 «Портные».

Ноябрь 3-4 неделя. Комплекс №6 «Упражнения с обручем».

Декабрь 1-2 неделя. Комплекс №7 «Упражнения с веревочкой».

Декабрь 3-4 неделя. Комплекс №8 « Спортивная разминка».

Январь 1-2 неделя. Комплекс №9 «Потанцуем».

Январь 3-4 неделя. Комплекс №10 «Упражнения с флажками».

Февраль 1-2 неделя. Комплекс №11 «Упражнения со скакалкой».

Февраль 3-4 неделя. Комплекс №12 «Упражнения «Самолеты».

Март  1-2 неделя. Комплекс №13 «Упражнения без предметов».

Март  3-4 неделя. Комплекс №14 «Упражнения с мячом».

Апрель 1-2 неделя. Комплекс №15 «Упражнения на гимнастической скамейке».

Апрель 3-4 неделя. Комплекс №16 «Упражнения без предметов».

Май 1-2 неделя. Комплекс №17 «Упражнения с платочками».

Май 3-4 неделя. Комплекс №18 «Упражнения «Цапля».

Июнь 1-2 неделя. Комплекс №19 «Упражнения с кеглями».

Июнь 3-4 неделя. Комплекс №20 «Упражнения с кубиками».

Июль 1-2 неделя. Комплекс №21 «Упражнения с обручем».

Июль 3-4 неделя. Комплекс №22 «Потанцуем».

Август 1-2 неделя. Комплекс №23 «Упражнения с флажками».

Август3-4 неделя. Комплекс №24 «Упражнения с кольцом (кольцеброс)».

**Подвижные игры**

|  |  |
| --- | --- |
| сентябрь | октябрь |
| «Совушка»;«Волк и козлята»;«Найди мяч»;«Один - двое»;«Попрыгунчики»«Затейники»;«Кто самый меткий»;«Отгадай, чей голосок?»; «Пройди бесшумно»  «Чье звено соберется быстрее?»  | «Кот и мыши»;«Мы - шоферы»;«Послушные листья»;«Коршун и наседка»;«Холодно - горячо»;«Попрыгунчики»;«Один - двое»;«Волк и козлята»;«Круговорот»; «Кто самый меткий»  Хороводная игра «Каравай»  |
| ноябрь | декабрь |
| «Горелки»;«Шишки - камешки»;«Перелет птиц»;«Скачет зайчик»;«Мышеловка»;«Краски»;«Дружные пары»;«Мы – веселые ребята»;«Холодно - горячо»Хороводная игра «Мы топаем ногами»  | «Два Мороза»;«Кто скорей снимет ленту»;«Лиса в курятнике»;«Снежная карусель»;«Гуси-лебеди»;«Ловишки с мячом»;«Кто лучше прыгнет»;«Попади в обрч»;«Найди мяч»;«Мы весёлые ребята»;Хороводная игра «Подарки»  |
| январь | февраль |
| «Встречные перебежки»«Бездомный заяц»«Фонарики»«Хитрая лиса»«Сделай фигуру»«Затейники»Хороводная игра «Метелица»  | «Собака и воробьи»;«Пятнашки»;«Свободное место»;«Дорожка препятствий»;«Кто лучше повернется»;«Мороз – Красный нос»; «Перебежки в парах»;Хороводная игра «Воевода» |
| март | апрель |
| «Извилистая тропинка»;«Мы - капельки»;«С кочки на кочку»;«Солнышко»;«Совушка»;«Перелет птиц»;«Лови - бросай»;«Беги к флажку»;«Кто останется в кругу»; «Салки» Хороводная игра «Каблучок»  | «Космонавты»; «Быстрее ветра»; «Прыгуны»; «Веревочка»; «Лесные тропинки»; «Ловишки»; «Догони мяч»; «Сбей кеглю»; Хороводная игра «Мы вокруг березки встанем в хоровод»   |
| май |  |
| «Совушка»;«Веночек»;Горелки»;«Щука»;«Передай-встань»;.«Сокол и голуби»;.«Птички и клетка»;.«Посадка картошки»;.«Лягушки и цапли»;«Водяной»;Хор. Игра «Берёзка» 1 и 2 неделяХор. Игра «Пчёлы» 3 и 4 неделя |  |

Пальчиковая гимнастика

|  |  |
| --- | --- |
| сентябрь | октябрь |
| «Вышли пальчики гулять» «Прятки»«Кулачки - ладошки»«Дружные пальчики» | «Хозяйка однажды с базара пришла»«Ветер по лесу летал»«Капуста»«Оладушки» |
| ноябрь | декабрь |
| «Славная семейка»«Город свой мы рисовали»«Как живешь?»«Повстречались» | «Снегопад»«Кормушка»«Снеговик»«Мы на ёлку собирались» |
| январь | февраль |
| «Снегопад»«Мы гжель сегодня рисовали»«Веселый гном» | «Лодочка»«Повар»«Сильные пальчики»«Часики» |
| март | апрель |
| «Мамин праздник настает»«Цветок»«Помощники»«Птички» | «Пять лунатиков»«Трудолюбивые пальчики»«Напёрсток»«Веселый гном» |
| май |  |
| «Разожми свой кулачок» «Две сороконожки»«Радуга» |  |

Физкультминутки

|  |  |
| --- | --- |
| сентябрь | октябрь |
| «Руки кверху поднимаем»«Кто живет у нас в квартире?»«Улыбнись»«Зарядка» | «Листики»«Мы к лесной лужайке вышли»«Точим нож!»«Пышка - лепешка» |
| ноябрь | декабрь |
| «Сперва я буду маленький»«Мы по городу гуляем»«К речке быстро мы спустились»«Мы писали, мы писали…» | «Физзарядкой белочке не лень»«Скачет шустрая синица»«Мы шагаем по сугробам»«Наша елка велика» |
| январь | февраль |
| «Рождество, Крещенье, Святки…»«Натюрморт мы рисовали»«Мы сказок много знаем»  | «Теплоход»«Дворник улицу метет»«Оловянный солдатик стойкий»«А часы идут, идут» |
| март | апрель |
| «Мамам дружно помогаем»«Шел по улице петух»«Мы цветы в саду сажали»«Птички в гнездышках сидят» | «Раз, два — стоит ракета»«Я пою и ты поешь – раз, два, три!»«Это лёгкая забава»«Вместе по лесу идём» |
| май |  |
| «Мы шагаем на парад»«Цапля ходит по воде»«Выросли деревья в поле»«Видишь, бабочка летает» |  |

Бодрящая гимнастика после сна

*(Картотека прилагается).*

Сентябрь 1-2 неделя. Комплекс № 1 «Лепим Буратино».

Сентябрь 3-4 неделя. Комплекс № 2 «Веселые ребята».

Октябрь 1-2 неделя. Комплекс № 3 «Забавные художники».

Октябрь 3-4 неделя. Комплекс № 4 «Добрый день!».

Ноябрь 1-2 неделя. Комплекс № 5 «Мы проснулись».

Ноябрь 3-4 неделя. Комплекс № 6 «Спаси птенца».

Декабрь 1-2 неделя. Комплекс № 7 «Готовимся к рисованию»

Декабрь 3-4 неделя. Комплекс № 8 «Какие мы красивые!».

Январь 1-2 неделя. Комплекс № 9 «В гостях у солнышка».

Январь 3-4 неделя. Комплекс № 10 «Дружные ребята».

Февраль 1-2 неделя. Комплекс № 11 «Снежинки».

Февраль 3-4 неделя. Комплекс № 12 «Великан и мышь».

Март 1-2 неделя. Комплекс № 13 «Часики».

Март 3-4 неделя. Комплекс № 14 «Весна».

Апрель 1-2 неделя. Комплекс № 15 «Поход».

Апрель 3-4 неделя. Комплекс № 16 «Умываемся».

Май 1-2 неделя. Комплекс № 17 «Зеленые стихи».

Май 3-4 неделя. Комплекс № 18 «Вместе по лесу идем».

Июнь 3-4 неделя. Комплекс № 20 «Лесная прогулка».

Июль 3-4 неделя. Комплекс № 22 «Умываемся».

Август 1-2 неделя. Комплекс № 23 «Ребята».

Август 3-4 неделя. Комплекс № 24 «Лето-босоножка».

**Воспитание культурно-гигиенических навыков**

|  |  |
| --- | --- |
| Месяц | Задачи |
| **Сентябрь** | Воспитывать умение следить за чистотой тела, опрятности одежды. Воспитывать привычку при кашле и чихании закрывать рот платочком, отворачиваться в сторону, совершенствовать навыки еды; есть аккуратно, бесшумно, сохранять правильную осанку за столом. |
| **Октябрь** | Продолжать формировать представление о гигиенических основах, организации деятельности (необходимости достаточной освещённости, свежего воздуха, правильной позы и др.)Углублять представление о правилах гигиены и способах осуществления гигиенических процедур. Самостоятельно выполнять культурно-гигиенические процедуры (культура еды, умывание). |
| **Ноябрь** | Формировать систему представлений о культуре быта человека; формировать привычку следить за чистотой рук, ногтей; совершенствовать навыки ухода за своим телом; знакомить с основными правилами этики, поведения, питания, общения за столом; формировать навыки контроля за выполнениями правил личной гигиены. |
| **Декабрь** | Беседы с детьми: «Культура поведения во время еды»,«Как поддерживать порядок в шкафу для одежды». Чтение С. Махотин «Завтрак». |
| **Январь** | Закрепление умения правильно пользоваться столовыми приборами, не перекладывать их из руки в руку, есть с закрытым ртом. Закреплять умение складывать одежду, выворачивать, аккуратно вешать. Беседа «Культура еды - серьёзное дело».Чтение А. Барто «Девочка чумазая». |
| **Февраль** | Чтение произведений М. Зощенко «Глупые истории», Е. Винокурова «Купание детей», П. Жигулина «Потеряли в траве заколку».Д/у «Как помочь товарищу». |
| **Март** | Продолжать закреплять умение правильно пользоваться столовыми приборами, есть с закрытым ртом, бесшумно пережёвывать пищу; Беседа «Как заботиться о своей одежде». |
| **Апрель** | Чтение О. Григорьева «Варенье», Я. Аким «Неумейка», С. Михалков «Я сам». |
| **Май** | Чтение Т. Кожомбердиева «Всё равно». |

**7. Планируемые результаты освоения содержания образовательной области**

Двигательный опыт ребенка богат (объем освоенных основных движений,

общеразвивающих, спортивных упражнений).

В двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую выносливость,

быстроту, силу, координацию, гибкость.

В поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и

физическом совершенствовании.

Ребенок проявляет стойкий интерес к новым и знакомым физическим

упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений.

Имеет представления о некоторых видах спорта.

Уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет

упражнения, способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений.

Проявляет необходимый самоконтроль и самооценку, способен

самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру.

Мотивирован на сбережение и укрепление своего здоровья и здоровья

окружающих его людей.

Умеет практически решать некоторые задачи здорового образа жизни и

безопасного поведения.

Готов оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, обратиться к взрослому за помощью).