

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Центр развития ребенка - детский сад №52
городского округа Красноуфимск Свердловской области

Рассмотрено и принято Советом педагогов
Протокол № 8
«29» августа 2013 г

Утверждаю:
 Т.М.
Медведева
Приказ № 251 от
«30» июля 2013 г

**Рабочая программа по физическому развитию
детей 4-го, 5-го, 6-го, 7-го года жизни**

Составитель: инструктор по физическому
воспитанию,
Худякова Татьяна Алексеевна,
первая квалификационная категория

Красноуфимск

Рабочая программа по физическому развитию детей 4-го, 5-го, 6-го, 7-го года жизни. г. Красноуфимск -2012г.

Составитель:

Худякова Т.А. - инструктор по физической культуре МКДОУ детский сад 52, I КК.

Рабочая программа по физическому воспитанию определяет содержание и организацию образовательного процесса для детей от 3-х до 7-и лет в условиях детского сада и направлена на формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста, коррекцию недостатков в физическом развитии детей.

В процессе образовательной деятельности по физическому развитию обращается внимание на одновременное решение задач других образовательных областей: «Безопасность», «Социализация», «Познание», «Коммуникация», «Музыка», «Чтение художественной литературы».

mdou52@e1.ru Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида №52 городского округа Красноуфимск Свердловской области.

Пояснительная записка

Рабочая программа - документ отражающий содержание и организацию воспитательно-образовательной деятельности по физическому развитию детей, с учетом современных нормативно-концептуальных требований к качеству образования в ДОУ действующих в сфере дошкольного образования. Рабочая программа разработана в соответствии с действующими федеральными государственными требованиями (ФГТ, Приказ № 655 от 23 ноября 2009 года), Уставом ДОУ, образовательной и всех локальных нормативных актов ДОУ, регламентирующих организацию образовательной деятельности дошкольного учреждения.

Программа определяет содержание и организацию образовательного процесса для детей от 3-х до 7-и лет, в условиях детского сада, и направлена на формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста, коррекцию недостатков в физическом развитии детей.

Основываясь на принципе интеграции, физическое развитие детей осуществляется не только в процессе специфических физкультурных и спортивных игр, упражнений и занятий, но и при организации всех видов детской деятельности через физминутки, дидактические игры с элементами движения, подвижные игры с элементами развития речи, конструирования и пр.

Образовательный процесс выстраивается таким образом, чтобы от детей требовалась оптимальная двигательная активность во всех видах детской деятельности (не просто ответ на вопрос, а ответ и хлопок, ответ и передача мяча и пр.). Такой подход не только стимулирует физическое развитие, но и способствует более успешному решению остальных образовательных задач.

Задачи психолого-педагогической работы по формированию физических качеств детей решаются интегрировано в ходе освоения всех образовательных областей наряду с задачами, отражающими специфику каждой образовательной области. В процессе образовательной деятельности по физическому развитию обращается внимание на одновременное решение задач других образовательных областей:

- формирование навыков безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при использовании спортивным инвентарем («Безопасность»);
- создание в процессе образовательной деятельности по физическому развитию педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств,
- поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки и пр., побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников («Социализация»);
- активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей и пр.), организация специальных упражнений на ориентировку в пространстве, подвижных игр и упражнений, закрепляющих знания об окружающем (имитация движений животных, труда взрослых) («Познание»);
- побуждение детей к проговариванию действий и называнию упражнений, поощрение речевой активности в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливания и занятий физической культурой («Коммуникация»);
- организация игр и упражнений под тексты стихотворений, потешек, считалок; сюжетных физкультурных занятий на темы прочитанных сказок, потешек («Чтение художественной литературы»);
- организация ритмической гимнастики, игр и упражнений под музыку, пение; проведение спортивных игр и соревнований под музыкальное сопровождение; развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера («Музыка»).

Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей, воспитывающихся в образовательном учреждении

Дошкольный возраст является важнейшим в развитии человека, так как в это время происходят существенные физиологические, психологические и социальные изменения. Это возрастной период, который рассматривается в педагогике и психологии как самоценное явление со своими законами, субъективно переживается в большинстве случаев как счастливая, беззаботная, полная приключений и открытий жизнь. Дошкольное детство играет решающую роль в становлении личности, определяя ход и результаты её развития на последующих этапах жизненного пути человека.

В разработке Программы учитывается характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста, необходимая для правильной организации образовательного процесса, как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения данная авторами Примерной основной общеобразовательной программы «От рождения до школы».

Физическое развитие

Возраст	Возрастные особенности	Индивидуальные особенности контингента детей ДОУ
Дети 3-го года жизни	Развиваются разные формы двигательной деятельности. Формируются культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания. В этот период в психическом развитии все большую роль начинает играть память. Дети становятся способными действовать не только под влиянием непосредственно воспринимаемых впечатлений, но и под влиянием всплывающих в их памяти образов и представлений. Тем самым перестраивается структура детского сознания и поведение ребенка. Еще одно новообразование этого периода связано с появлением инициативности: «...ребенок научается сначала отделять себя от взрослого, затем противостоять ему и, наконец, строить с ним партнерские отношения». Потребность в реализации и утверждении своего «я» является доминирующей. Взрослый уже не может управлять поведением ребенка только при помощи внешних воздействий. Все дальнейшее развитие личности теснейшим образом связано с развитием самосознания. Начинают формироваться элементы самосознания, связанные с идентификацией с именем и полом. Развитие предметной деятельности связано с усвоением культурных способов действия с различными предметами.	42% детей - мальчики, 58% детей –девочки. Процессы адаптации проходят в легкой степени у 88%, средней степени 12%. Показатели группы здоровья представлены следующими данными: с 1 группой здоровья-17,6%, 2 группой здоровья-82,4%. Анализ посещаемости показывает высокий уровень - 63%, общая заболеваемость составила 479 д/дней (ниже городских показателей на 18%.) Физическая готовность детей характеризуется следующими показателями: высокий уровень развития-56,2%, достаточный уровень развития-25%, низкий-18,8%. В норме развивается моторная функция: общая моторика -96%, тонкая -85,3%.
Дети 4-го года жизни	Развиты психофизические качества, самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Происходит рост и развитие детского организма, совершенствуются физиологические функции и процессы. Активно формируется костно-мышечная система. Интенсивно развиваются моторные функции. Моторика выполнения движений характеризуется более или менее точным воспроизведением структуры движения, его фаз, направления и т.д. Умеют свободно бегать и ходить,	49% детей - мальчики, 51% детей –девочки. Достаточно высокая посещаемость 71%, уменьшение числа общего заболевания на 398 д/дней. Показатели группы здоровья представлены следующими данными: 1 группа -25%, 2 группа-75%. По результатам педагогической оценки развития детей 20% детей имеют высокий уровень физического развития и 80%

	<p>сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Начинает развиваться самооценка при выполнении физических упражнений, при этом дети в значительной мере ориентируются на оценку воспитателя. Моторика выполнения движений характеризуется более или менее точным воспроизведением структуры движения, его фаз, направления и т.д. Двигательная активность детей характеризуется достаточно высоким уровнем самостоятельности действий. Движения имеют преднамеренный и целеустремленный характер. Возникает интерес к определению соответствия движений образцу.</p>	<p>достаточное физическое развитие, отсутствуют дети с низким уровнем развития. Контингент воспитанников 52% мальчики</p> <p>Средние показатели физической готовности по основным видам движения свидетельствуют о следующем:</p> <p>координация движения: высокий уровень – 42%, норма – 58%;</p> <p>выносливость: высокий уровень – 42%, норма – 58%;</p> <p>точность движений: высокий уровень – 34,5%, норма – 65,5%;</p> <p>силовые способности: высокий уровень – 35%, норма – 65%;</p>
Дети 5-го года жизни	<p>Формируются умения и навыки правильного выполнения движений в разных формах двигательной активности. В этом возрасте продолжается рост всех органов и физиологических систем, сохраняется высокая потребность в движении. Двигательная активность становится целенаправленной, отвечает индивидуальному опыту и интересу, движения становятся осмысленными, мотивированными и управляемыми. Развивается красота, грациозность, выразительность движений, самостоятельность и творчество. У детей появляется интерес к познанию себя, своего тела, его строения, возможностей. Совершенствуются основные нервные процессы, улучшается их подвижность. В движении появляется слаженность, уверенность, стремительность, легкость. Развиваются ловкость, координация движений. Дети в этом возрасте лучше, чем младшие дошкольники, удерживают равновесие, перешагивают через небольшие преграды. Усложняются игры с мячом. У детей появляется интерес к познанию себя, своего тела, его строения, возможностей, возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в едином для всех детей темпе; соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим.</p>	<p>Показатели группы здоровья представлены следующими данными: 1 группа-19,9%, 2 группа-75,4%, 3 группа-4,7%.</p> <p>Средняя посещаемость составляет 72%, уровень общей заболеваемости 342 д/дня. Развитие и совершенствование двигательных навыков обусловило высокий уровень физической подготовленности у 61,7%, достаточный 38,3% детей. Контингент воспитанников 50% мальчики.</p> <p>Средние показатели физической готовности по основным видам движения свидетельствуют о следующем:</p> <p>Челночный бег: высокий уровень – 11,7%, норма – 88,3%;</p> <p>Прыжки в длину с места: высокий уровень – 28%, норма – 72%;</p> <p>Ловля мяча: высокий уровень – 44%, норма – 56%;</p> <p>Отбивание мяча: высокий уровень – 16%, норма – 84%;</p>
Дети 6-го года жизни	<p>У детей этого возраста продолжается процесс окостенения скелета. Скелет ребенка постепенно становится более крепким, поэтому он может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Двигательная сфера ребенка характеризуется позитивными изменениями</p>	<p>Показатели группы здоровья представлены следующими данными: 1 группа-9,8%, 2 группа-75,5%, 3 группа-9,7%, 4 группа-5%. Уровень посещаемости составляет 68%, общей заболеваемости 317 д/дней. Целенаправленная деятельность по физическому развитию обеспечила</p>

	<p>мелкой и крупной моторики. В этом возрасте дети могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, прыгать без большого утомления, выполнять более сложные физические упражнения. Этому способствует развитие крупной и мелкой мускулатуры. Совершенствуются основные движения, формируется правильная осанка во всех видах деятельности, гигиенические привычки и телесная рефлексия (знание своего тела, названий его отдельных частей). Развивается самостоятельность, творчество, выразительность и грациозность движений. Самостоятельно, без специальных указаний со стороны взрослого (воспитателя), могут выполнять ряд движений и более сложных движений в определенной последовательности, контролируя их, изменяя. В этом возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, прыгать без большого утомления, выполнять более сложные трудовые поручения и физические упражнения. У мальчиков и девочек проявляется устойчивое стремление к участию в совместных подвижных играх и физических упражнениях.</p>	<p>73,5% детей имеют высокий уровень физической готовности, 26,5% достаточный уровень развития. 32% детей активно занимаются в спортивных секциях в учреждениях дополнительного образования. Контингент воспитанников 56% мальчики.</p> <p>Средние показатели физической готовности по основным видам движения свидетельствуют о следующем:</p> <p>Челночный бег: высокий уровень – 14%, норма – 86%; Прыжки в длину с места: высокий уровень – 48%, норма – 52%; Ловля мяча: высокий уровень – 38%, норма – 62%; Отбивание мяча: высокий уровень – 29%, норма – 71%;</p>
<p>Дети 7-го года жизни</p>	<p>К концу дошкольного возраста скелет ребенка становится более крепким, поэтому он может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся не только более сильными, но и значительно более выносливыми, подвижными, ловкими. Развивается творчество, самостоятельность, инициатива в двигательных действиях, осознанное отношение к ним, способность к самоконтролю, самооценке при выполнении движений. Формируется интерес и любовь к спорту. У детей формируются предпосылки к учебной деятельности, они умеют «слушать и слышать», «смотреть и видеть», осуществлять самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений. Значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. Отсутствуют лишние движения. Устойчивое стремление к совместным играм. Старший дошкольник уже способен достаточно адекватно оценивать результаты своего участия в подвижных, спортивных играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом доставляет ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, умелый, сильный, ловкий» и т.д.). В старшем дошкольном возрасте у мальчиков и девочек проявляется устойчивое стремление к участию в совместных подвижных играх и физических упражнениях.</p>	<p>Показатель посещаемости составляет 71%, общей заболеваемости 324д/дня. Распределение детей по группам здоровья: 1 группа-6,8%, 2 группа-68%, 3 группа-23%, 4 группа-2,2%. Физическая готовность детей характеризуется высоким уровнем готовности у 81% детей, 19% физическая готовность на достаточном уровне. 46% детей активно занимаются в спортивных секциях различной направленности. Победители городских соревнований. Контингент воспитанников 64% мальчики.</p> <p>Средние показатели физической готовности по основным видам движения свидетельствуют о следующем:</p> <p>Челночный бег: высокий уровень – 19%, норма – 81%; Прыжки в длину с места: высокий уровень – 29%, норма – 71%; Ловля мяча: высокий уровень – 43%, норма – 57%; Отбивание мяча: высокий уровень – 26%, норма – 74%;</p>

Модель организации воспитательно-образовательного процесса



Непосредственно образовательная деятельность: (занятия, кружковая, студийная работа, индивидуальные и подгрупповые занятия, праздники, развлечения, досуги, Дни здоровья и др.);

Образовательная деятельность в ходе режимных моментов: (организация питания – завтрак, обед, полдник, ужин, дневной сон, физкультурно-оздоровительные процедуры, прогулки, экскурсии и др.).

Взаимодействие с семьями воспитанников

Родители организованных детей (информационные, аналитические, досуговые, наглядные, консультационные практические формы и др.)

Родители детей, не посещающих дошкольные учреждения (консультационные, патронажные, информационные формы)

Образовательная деятельность в процессе организации различных видов детской деятельности

Игровая: (подвижные, сюжетно – ролевые, настольные, дидактические, настольно – печатные, режиссерские, театрализованные игры и др.)

Коммуникативная: (чтение художественной, познавательной литературы, различных жанров, рассматривание альбомов, иллюстрации картин беседа по ним, рассказ воспитателя, пересказ, беседа по прочитанному произведению, наблюдение на прогулке, в центре природы, заучивание стихов, потешек, поговорок, считалок, скороговорок, речетворчество).

Продуктивная: (конструирование из бумаги, картона, деталей конструктора и строительного материала, моделирование, изготовление макетов, изобразительная деятельность (рисование, лепка, аппликация), ручной труд, дизайн и оформление группы, детского сада, коллективное творчество).

Трудовая (дежурство по столовой, по занятиям, в уголке природы, труд в уголке природы, труд в природе, хозяйственно – бытовой труд, коллективный труд, труд на участке, трудовые поручения, навыки самообслуживания).

Познавательно- исследовательская: (опыты, наблюдения, эксперименты, установление элементарных причинно – следственных связей в ходе прогулки, игр, в течение дня и др.).

Музыкально – художественная: (пение, слушание музыкальных произведений, танцевальные, ритмические упражнения, рассматривание произведений искусства).

Чтение: (чтение художественной, познавательной литературы, использование в играх литературных произведений различного жанра (стихи, сказки, потешки, загадки), беседы по содержанию произведений).

**Содержание психолого-педагогической работы и ожидаемый результат
Образовательная область «Физическая культура»**

Цель образовательной области «Физическая культура»: формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие.

Через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации)
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

Возраст	Содержание образования	Ожидаемый результат
3 – 4 года	<ul style="list-style-type: none"> - формировать умение выполнять знакомые движения легко и свободно, ритмично и согласованно, ориентируясь в пространстве и сохраняя равновесие, действовать по сигналу взрослого. - развивать двигательные качества: быстроту, ловкость, силу, гибкость, выносливость. - воспитывать положительные эмоции от занятий и в свободной двигательной деятельности. 	<p>Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление.</p> <p>Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя.</p> <p>Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя.</p> <p>Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.</p> <p>Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.</p> <p>Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см.</p> <p>Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.</p>
4 – 5 лет	<ul style="list-style-type: none"> - формировать умение выполнять знакомые движения легко и свободно, ритмично и согласованно, ориентируясь в пространстве и сохраняя равновесие, действовать по сигналу взрослого. - развивать двигательные качества: быстроту, ловкость, силу, гибкость, выносливость. - воспитывать положительные эмоции от занятий и в свободной двигательной деятельности. 	<p>Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление.</p> <p>Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя.</p> <p>Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя.</p> <p>Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.</p> <p>Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.</p> <p>Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см.</p> <p>Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м</p>

<p>5- 6 лет</p>	<ul style="list-style-type: none"> - совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение осознанно и творчески выполнять движения. - развивать психофизические качества: быстроту, силу, выносливость, гибкость, смелость, самостоятельность. - формировать умение помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям, убирать его на место. - развивать самостоятельность в организации подвижных игр, комбинировании движений. - поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны. 	<p>Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.</p> <p>Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.</p> <p>Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку</p> <p>Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча.</p> <p>Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.</p> <p>Участствует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.</p> <p>Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами.</p> <p>Умеет кататься на самокате.</p> <p>Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.</p>
<p>6 – 7 лет</p>	<ul style="list-style-type: none"> - формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности, интерес к физической культуре, к ежедневным занятиям, подвижным играм и соревнованиям. - совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, выразительности их выполнения. - воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию. - развивать умение самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения. - поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта спортсменом своей местности, Уральского региона. 	<p>Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).</p> <p>Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега — 180 см; в высоту с разбега— не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.</p> <p>Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния -5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.</p> <p>Участствует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).</p> <p>Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.</p> <p>Следит за правильной осанкой.</p> <p>Ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку и спускается с нее, тормозит при спуске</p> <p>Умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения</p>

Организация непосредственно образовательной деятельности

	2 младшая группа 3 – 4 года	Средняя группа 4 – 5 лет	Старшая группа 5 – 6 лет	Подготовительная к школе группа 6 – 7 лет
Количество НОД в неделю	3	3	3	3
Продолжительность НОД	15	20	25	30
Всего в неделю (минут)	45	60	75	90

Один раз в неделю для детей 5 – 7 лет круглогодично, при благоприятных метеорологических условиях непосредственно образовательная деятельность (НОД) по физическому развитию организована на открытом воздухе (каждое третье занятие).

Структура организации непосредственно- образовательной деятельности

Структура состоит из 3 частей: вводной, основной, заключительной. Выделение частей обусловлено психологическими, физиологическими и педагогическими закономерностями. Вводная часть обеспечивает постепенное включение детей в двигательную деятельность. Основная часть (самая большая по объему и значимости) способствует достижению оптимального уровня работоспособности в соответствие с поставленными задачами. Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма детей.

Структура физкультурных занятий	2 младшая группа 3 – 4 года	Средняя группа 4 – 5 лет	Старшая группа 5 – 6 лет	Подготовительная к школе группа 6 – 7 лет
Вводная часть	2 – 3 мин. – ходьба, бег в чередовании; в построениях, с различными заданиями	3 – 4 мин. – упражнения в ходьбе, беге, несложные задания с предметами; упражнения, укрепляющие мышцы ног, стопы, формирующие правильную осанку	4 – 6 мин. – ходьба, бег в чередовании;	5 – 6 мин. – упражнения в построениях, перестроениях; различные варианты: ходьбы, бега, прыжков с относительно умеренной нагрузкой; несложные игровые задания
Основная	12 – 15 мин. – основные виды движений (упражнения в равновесии, прыжках, лазании и метании)	12 – 15 мин. – упражнения с предметами и без них в определенной последовательности: для мышц плечевого пояса, мышц спины, косых мышц живота (наклоны, повороты) и ног	18 – 20 мин. – упражнения общеразвивающего характера, используя различные исходные положения стоя, сидя, в стойке на коленях, лежа на спине и животе; основным видам движений: равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижная игра	20 – 25 мин. – основные виды движений: ходьба, бег, прыжки, метание, лазание. Подвижные игры большой и средней интенсивности, несложные игровые задания, эстафеты

Заключительная	2 – 3 мин. – простые упражнения, игры малой подвижности, хороводы	3 – 4 мин. – несложные игровые задания, игры малой подвижности	3 – 4 мин. – упражнения в ходьбе, несложные игровые задания, игры малой подвижности	4-5мин. – упражнения в ходьбе, игры малой подвижности, хороводы, несложные игровые задания
----------------	---	--	---	--

Подвижная игра — обязательный компонент каждого занятия по физической культуре.

Физическое воспитание дошкольников представляет единую систему воспитательно-оздоровительных мероприятий в режиме дня, включающую ежедневное проведение утренней гимнастики, непосредственно образовательной деятельности по физическому развитию, включение физминуток и динамических пауз, подвижных игр, развлечений и досугов в помещении и на свежем воздухе в самостоятельной деятельности детей.

Организация двигательного режима

Формы организации	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Поготов. к школе группа
Утренняя гимнастика	6-8 минут	6-8 минут	8-10 минут	8-10 мин
Игра средней подвижности	2-3 мин	2-3 мин	3-5 мин	3-5 мин
Физминутка во время занятия	2-3 мин	2-3 мин	2-3 мин	2-3 мин
Динамическая пауза между занятиями	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин
Подвижная игра на прогулке	6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин
Индивид. работа по развитию движений на прогулке	8-10 мин	10-12 мин	10-15 мин	10-15 мин
Динамический час на прогулке	15-20 мин	20-25 мин	25-30 мин	30-35 мин
Физкультурные занятия	10- 15мин	20 мин	25 мин	30мин
Музыкальные занятия	10- 15мин	20 мин	25 мин	30мин
Гимнастика после дневного сна	5-10 мин	5-10 мин	5-10 мин	5-10 мин
Спортивные развлечения	20мин 1 раз/мес	30 мин 1 раз/мес	30 мин 1 раз/мес	40-50 мин 1 раз/мес
Спортивные праздники	20 мин 2 раза/год	40 мин 2/год	60-90 мин 2/год	60-90 мин 2/год
Неделя здоровья	Осень Весна	Осень Весна	Осень Весна	Осень Весна
Подвижные игры во 2 половине дня	6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин
Самостоятельная двигательная деятельность	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно

При разработке программы определены следующие принципы:

- принцип развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- принцип научной обоснованности и практической применимости (соответствие основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики, реализация в массовой практике дошкольного образования);
- принцип полноты, необходимости и достаточности (решение поставленных целей и задач только на необходимом достаточном материале, максимально приближенном к разумному «минимуму»);
- принцип единства воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач (формирование знаний, умений и навыков, которые имеют непосредственное отношение к развитию детей дошкольного возраста);

- *принцип интеграции* (соответствие возрастным возможностям и особенностям воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей);
- принцип комплексно-тематического построения образовательного процесса (решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей.);
- *принцип соответствия* решения программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов;
- *принцип построения образовательного процесса* на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности для них является **игра**.

Функции дошкольного образовательного учреждения при организации физического воспитания:

- *воспитательная*- предполагает организацию целостного педагогического процесса, воспитательное взаимодействие детей и взрослых, направленное на формирование основ мировоззрения, нравственности, развитие ценностных отношений.
- *образовательная* - предполагает передачу знаний, умений и навыков (как средство).
- *развивающая* – предполагает развитие познавательных и психических процессов свойств личности, операции суждений, умозаключений, творческой активности, интересов детей.
- *коррекционная*– предполагает уделить особое внимание работе по преодолению трудностей в процессе воспитания и обучения детей, коррекции имеющихся недостатков физического и психического развития.
- *валеологическая*– воспитание культуры здоровья в соответствии с нормами нагрузки, вариативностью видов занятий; оптимальный технологический режим образовательного процесса, уровневый подход, возможность индивидуального выбора.
- *социализирующая* – предполагает приобретение опыта совместной деятельности, овладение системой общественных отношений и социально – приемлемого поведения.

Основные педагогические технологии:

- *Игровая технология* - исключительное значение – игре, как основной форме организации детской жизни, сочетанию игровых и неигровых моментов, общению с окружающим миром, позволяющим ребенку проявить собственную активность, наиболее полно реализовать себя.
- *Педагогика сотрудничества* – организация совместной развивающей деятельности детей и взрослых, скрепленной взаимопониманием, проникновением в духовный мир друг друга, совместным анализом хода и результатов этой деятельности.
- *Проблемное обучение* - создание проблемных ситуаций, направленных на творческое овладение знаниями, навыками, умениями и развитие речемыслительных способностей в ходе активной самостоятельной деятельности.
- *Традиционное обучение* «школа знаний» - постепенное направление любознательности ребенка взрослым к объектам все более и более сложным и разнообразным, вовлечение взрослым ребенка в область переживаний наблюдаемых явлений.
- *Технология социализации* – создание содержательных и организационных условий для личностного саморазвития ребенка, осознания ими самих себя и своего места в мире. Понимание других людей, закономерностей мира.
- *Технология уровневого обучения* – обеспечение усвоения учебного материала каждым ребенком в зоне его ближайшего развития на основе особенностей психического и физического развития.

Мониторинг детского развития проводится два раза в год (**декабре и мае**). В проведении мониторинга участвуют воспитатель, инструктор по физической культуре и медицинские работники. Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком образовательной программы по физическому развитию и влияние образовательного процесса, организуемого в

дошкольном учреждении, на физическое развитие ребенка. Мониторинг детского развития проводится на основе оценки развития интегративных качеств ребенка. Мониторинг основывается на анализе достижения детьми промежуточных и итоговых результатов, для каждого возрастного периода. С помощью средств мониторинга можно оценить степень продвижения дошкольника в образовательной программе. Форма проведения мониторинга преимущественно представляет собой наблюдение за активностью ребенка в различные периоды пребывания в специфичных видах детской деятельности, анализ продуктов детской деятельности и специальные педагогические пробы, организуемые педагогами.

Планируемые промежуточные результаты освоения детьми основной общеобразовательной программы дошкольного образования:

Интегративное качество «Физически развитый»

Для детей 4-года жизни:

- Антропометрические показатели (рост, вес) в норме.
- Владеет в соответствующими возрасту основными движениями.
- Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
- Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
- Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.

Для детей 5-года жизни:

- Антропометрические показатели (рост, вес) в норме. Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
- Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности. Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях
- Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.

Для детей 6-года жизни:

- Антропометрические показатели (рост, вес) в норме.
- Владеет в соответствии с возрастом основными движениями.
- Проявляет интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях.
- Проявляет желание участвовать в играх с элементами соревнования, в играх-эстафетах.
- Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).
- Умеет самостоятельно выполнять доступные возрасту гигиенические процедуры.
- Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания.
- Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.
- Имеет элементарные представления о здоровом образе жизни, о зависимости здоровья от правильного питания.
- Начинает проявлять умение заботиться о своем здоровье

Для детей 7-года жизни:

- Сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности.
- Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры.
- Соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.

Вторая младшая группа

Сентябрь

Первая неделя Занятия	Программное содержание	Самостоятельная деятельность	Программно – методический комплект	Предметно – пространственная среда
1 -2	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	Ходьба по дорожке: ширина 25 см, длина 2,5 – 3 м; П/игра «Беги ко мне» Дыхательное упражнение «Пастушок»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с.23 - 24	Гимнастическая скамейка, шнуры, игрушка
3	Учить ходить по рейке, положенной на пол, прыгать на двух ногах на месте, ползать на четвереньках по прямой; развивать ловкость	Ходьба по рейке, положенной на пол; П/игра «Лохматый пес»	«Физическое воспитание детей 2-7лет», с.24	Игрушка, кубик
Вторая неделя 1 -2	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте.	Прыжки на двух ногах на месте; П/игра «Птички» Самомассаж пальцев «Овощи»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с.24 - 25	Игрушка, стул, мячик
3	Учить прыгать из кружка в кружок, ходить на носочках, строиться в шеренгу, катать мяч друг к другу. Развивать чувство равновесия, глазомер.	Прокатывание мяча друг к другу; П/игра «Поймай комара»	«Физическое воспитание детей 2-7лет», с.24	Флажки, мячи, обручи
Третья неделя 1 -2	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.	Игровое упражнение «Прокати и догони»; П/игра «Кот и воробышки» Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг себя	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с.25 -26	Мячи, гимнастическая скамейка
3	Учить ходить по бревну, прыгать вокруг предметов, катать шарик в воротца, упражнять в умении бегать по кругу.	Прокатывание шарика в цель; П/игра «Наседка и цыплята»	«Физическое воспитание детей 2-7лет», с.25	Ворота, лента
Четвертая неделя 1 -2	Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.	Ползание с опорой на ладони и колени; П/игра «Быстро в домик» Ходьба по массажной дорожке «Здоровье»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с.26 -27	Кубики, шнур, погремушка
3	Формировать навыки и умения правильного выполнения упражнений; упражнять в ходьбе по рейке, прыжках из кружка в кружок, развивать ловкость, глазомер.	Прыжки из кружка в кружок; П/игра «Наседка и цыплята»	«Физическое воспитание детей 2-7лет», с.25	Рейка, обручи, мячи

Спортивный досуг «В гости к ежику Ерофею»	Цель: создать атмосферу радости и эмоционального благополучия; воспитывать в детях любовь к спорту, развивать ловкость, быстроту, умение ориентироваться в пространстве.		конспект	Мячи, дуги, веревки, корзина
---	--	--	----------	------------------------------

Взаимодействие со специалистами и родителями

Психолог	Учитель - логопед	Музыкальный руководитель	Воспитатели	Родители
Возрастные особенности ????	Физминутка «На одной ноге»	Игра в круге «Зайка серенький сидит»	Консультация по теме «Формирование здоровьесберегающего двигательного поведения»	Анкетирование об организации двигательной активности детей дома

Октябрь

Занятия	Программное содержание	Самостоятельная деятельность	Программно – методический комплект	Предметно – пространственная среда
Первая неделя 1 -2 3	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры; развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках. Учить строиться в колонну по одному, прыгать вверх с места, ходить по ребристой доске, перешагивая через предметы; упражнять в ходьбе на носочках, ползании на четвереньках между предметами.	Игровое упражнение «Пойдем по мостику»; П/игра «Догони мяч» Дыхательное упражнение «Ветры» Катание мяча в ворота; П/игра «По ровненькой дорожке»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с.28 -29 «Физическое воспитание детей 2-7лет», с.26	Мяч, мостик Рейка, обручи, мячи
Вторая неделя 1 -2 3	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг к другу. Учить ходить по кругу, бегать на носочках, метать мяч в горизонтальную цель; упражнять в умении ходить по бревну с приставлением пятки одной ноги к носку другой ноги.	Прыжки из обруча в обруч П/игра «Ловкий шофер» Пальчиковая гимнастика «Веселые хлопучки» Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками снизу (расстояние 1,5 – 2 м); П/игра «Поймай комара»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 29 «Физическое воспитание детей 2-7лет», с.27	Мячи, обручи, флажок Бревно, мячи
Третья неделя 1 -2	Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом	Игровое упражнение «Быстрый мяч»; П/игра «Зайка серый умывается»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 30	Мячи, игрушка - заяц

Ноябрь

Занятия	Программное содержание	Самостоятельная деятельность	Программно – методический комплект	Предметно – пространственная среда
Первая неделя 1 -2 3	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках. Учить ходить в колонне по одному, перестраиваться в колонну по два, бегать с одного края площадки на другой, строиться в колонну по два, катать мяч между предметами; упражнять в прыжках; учить сохранять равновесие.	Игровое задание «Веселые мышки»; П/игра «Ловкий шофер» Пальчиковая гимнастика «Кораблик» Перелезание через бревно; П/игра «Бегите ко мне»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с.33 «Физическое воспитание детей 2-7лет», с.28	Мяч, ленты, игрушка зайчик Бревно, мячи, гимнастическая скамейка, кубики
Вторая неделя 1 -2 3	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер. Учить метать мяч в горизонтальную цель двумя руками от груди, пролезать в обруч; упражнять в ходьбе по кругу, беге на носочках, прыжках на месте.	Прыжки из обруча в обруч П/игра «Мыши в кладовой» Дыхательная гимнастика «Завели машину» Пролезание в обруч; П/игра «Мыши и кот»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 34 «Физическое воспитание детей 2-7лет», с.29	Мячи, обручи, шнур Обручи, мячи, шнур
Третья неделя 1 -2 3	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании. Учить бегать змейкой, прыгать, продвигаясь вперед; упражнять в ходьбе по бревну, катании мяча друг другу, закреплять умение строиться в круг.	Игровое задание «Прокати – не задень»; П/игра «По ровненькой дорожке» Зрительная гимнастика «Листопад» Прыжки с продвижением вперед; П/игра «Найди свой цвет»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 35 - 36 «Физическое воспитание детей 2-7лет», с.29	Мячи, кубики Ленточки, бревно, мячи
Четвертая неделя 1 -2	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию	Ползание «Паучки»; «П/игра «Поймай комара» КГ – «Петрушка» (на спине)	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 37	Шнур, флажки, доски

3	задании с мячом. Учить ходить змейкой, прыгать между предметами; упражнять в умении бегать в колонне по одному.	КГ – упражнение «Велосипед» (на спине) Катание мяча друг другу; П/игра «Мышь в кладовке»	«Физическое воспитание детей 2-7лет», с.27	Ленточки, шнур, мячи
Четвертая неделя 1-2	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений в ползании на четвереньках и упражнений в равновесии.	Ползание «Крокодильчики»; «П/игра «Кот и воробышки» Зрительная гимнастика «Осенний лес»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 32	Шнур, кубики
3	Формировать навыки и умения правильного выполнения упражнений; упражнять в ходьбе змейкой, ползании на четвереньках, метании мяча в горизонтальную цель, развивать координацию движений, глазомер.	Ходьба по ребристой доске; П/игра «Попади в круг»	«Физическое воспитание детей 2-7лет», с.28	Погремушки, ребристая доска, мячи
Спортивный досуг «Живые загадки»	Цель: развивать у детей чувство ритма и умение согласовывать движение с музыкой, навыки выразительности и пластичности. Закрепить знания детей о животных.		КОНСПЕКТ	

Взаимодействие со специалистами и родителями

Психолог	Учитель - логопед	Музыкальный руководитель	Воспитатели	Родители
Как помочь ребенку адаптироваться	Физминутка «Лесорубы»	Игра – упражнение «Мишка косолапый»	«Зависимость слойности одежды детей от температуры окружающей среды и их вида деятельности»	«Влияние двигательной активности на физическое и психическое развитие детей».

3	движений; в равновесии Формировать навыки и умения правильного выполнения упражнений; упражнять в беге с одного края площадки на другой, перестроении в колонну по два, ходьбе на носочках; развивать равновесие.	Катание мяча между предметами; П/игра «Кролики»	«Физическое воспитание детей 2-7лет», с. 30	Гимнастическая скамейка, обручи, мячи
Спортивный досуг «Веселый мяч»	Цель: совершенствовать у детей двигательные навыки с играх, воспитывать ловкость, выдержку, внимание.		КОНСПЕКТ	

Взаимодействие со специалистами и родителями

Психолог	Учитель - логопед	Музыкальный руководитель	Воспитатели	Родители
Дыхательное упражнение «Дудочка»	Пальчиковая гимнастика «Ладушки»	Игра – упражнение «Мишка косолапый»	Организовать совместные действия родителей и детей с мячом.	Консультация «Взаимосвязь развития мелкой моторики руки и речедвигательного аппарата»

Декабрь

Занятия	Программное содержание	Самостоятельная деятельность	Программно – методический комплект	Предметно – пространственная среда
Первая неделя 1-2	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках	Игровое упражнение «Пройди – не задень»; П/игра «Коршун и пенчики» Ходьба по ребристой доске	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с.38 - 39	Кубики, шнур, гимнастические скамейки
3	Учить лазать по лестнице – стремянке, метать мяч в горизонтальную цель правой и левой рукой; упражнять в прыжках, беге, ходьбе с высоким подниманием колена.	Метание мяча в горизонтальную цель; П/игра «Бегите к флажку» (с бегом)	«Физическое воспитание детей 2-7лет», с.30 - 31	Шнур, кубики
Вторая неделя 1-2	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.	Прыжки со скамейки (высота 20 см); П/игра «Найди свой домик» Игры с массажным мячом	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 40 - 41	Мячи, мат, шнур
3	Учить бегать в медленном темпе в течение отведенного времени, прыгать через шнур;	Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками от груди; П/игра «С кочки на кочку»	«Физическое воспитание детей 2-7лет», с.31	Ребристая доска, мячи, шнур, кубики

	упражнять в умении строиться в колонну по одному, ползать на четвереньках вокруг предметов.			
Третья неделя 1 -2	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.	Игровое упражнение «Не упусти!»; П/игра «Найдем лягушонка» Зрительная гимнастика «Мишка»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 41 - 42	Дуги, мячи, кубики
3	Учить ходить по два, упражнять в ходьбе по бревну, катании мяча в воротца; развивать равновесие.	Катание мяча в воротца;; П/игра «Поезд» (с бегом)	«Физическое воспитание детей 2-7лет», с.31	Воротца , бревно, мячи
Четвертая неделя 1 -2	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре и сохранении равновесия при ходьбе по доске.	Игровое упражнение «Жучки на бревнышке» П/игра «Птица и птенчики» Дыхательная гимнастика «Гномик»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 42 - 43	Стул, две доски
3	Формировать навыки и умения правильного выполнения упражнений; сохранения устойчивого равновесия при прыжках.	Лазание по лестнице - стремянке; П/игра «Угадай, кто и где кричит» (ориентировка в пространстве)	«Физическое воспитание детей 2-7лет», с. 32	Шнур, лестница – стремянка, мячи
Спортивный досуг «»7777	Цель: : создать атмосферу радости и эмоционального благополучия; воспитывать в детях любовь к спорту, развивать ловкость, быстроту, умение ориентироваться в пространстве.		КОНСПЕКТ	

Взаимодействие со специалистами

Психолог	Учитель - логопед	Музыкальный руководитель	Воспитатели	Родители
Пальчиковая гимнастика «Оладушки»	Дыхательное упражнение «Бабочки»	Игра – упражнение «Лошадки» (прямой голоп)	Провести анкетирование об организации двигательной деятельности детей в выходные дни	Консультация «Развитие функции равновесия – основа предупреждения травматизма»

Январь

Занятия	Программное содержание	Самостоятельная деятельность	Программно – методический комплект	Предметно – пространственная среда
Первая неделя 1 -2 3	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. Учить ходить по прямой дорожке и в разных направлениях, прыгать через предметы, размыкаться и смыкаться; упражнять в умении катать мяч между предметами; развивать ловкость, глазомер..	Равновесие «Пройди – не упади»; П/игра «Коршун и цыплята» Пальчиковая гимнастика «Строим дом» Ползание на четвереньках между предметами; П/игра «Беги ко мне» (с бегом)	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 43 - 45 «Физическое воспитание детей 2-7лет», с.33	Доска, обручи, платочки Шнур, кубики, мячи, шишки
Вторая неделя 1 -2 3	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге враспынную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивать ловкость, глазомер.. Учить ходить по доске, положенной на пол, бегать по прямой и извилистой дорожкам, метать в вертикальную цель; упражнять в построении в колонну по два, прыжках между предметами.	Прыжки «Зайки - прыгуны»; П/игра «Птица и птенчики» Зрительная гимнастика «Снег снежок» Прыжки через предметами; П/игра «Найди свой цвет» (с бегом)	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 44 - 46 «Физическое воспитание детей 2-7лет», с.33 - 34	Мячи, обручи, кубики Обруч, мячи, кубики, доска, бревно
Третья неделя 1 -2 3	Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений. Учить прыгать через линию; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке.	Упражнение «Медвежата» П/игра «Найди свой цвет» КГ – «Ножницы» (на спине) Прыжки через линию; П/игра «Мыши и кот» (с бегом)	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 46 - 47 «Физическое воспитание детей 2-7лет», с.34	кегли, мячи, кубики, обруч Гимнастическая скамейка, мячи, кегли
Четвертая неделя 1 -2	Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади	Равновесие «По тропинке» П/игра «Лохматый пес» Дыхательная гимнастика «Дыши глубже»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 47 - 49	Дуга, две доски

3	опоры. Упражнять в умении бегать по прямой и извилистой дорожкам, прыгать через предметы, метать мяч в вертикальную цель; развивать ловкость и координацию движений..	Пролезание в обруч; П/игра «Птички и птенчики» (с бегом)	«Физическое воспитание детей 2-7лет», с. 35	Шнур, обруч, мячи, кубики
Спортивный праздник «Зимние забавы»	Цель: совершенствовать навыки метания в горизонтальную цель, развивать ловкость и функцию равновесия, воспитывать интерес к зимним спортивным упражнениям.		КОНСПЕКТ	

Взаимодействие со специалистами и родителями

Психолог	Учитель - логопед	Музыкальный руководитель	Воспитатели	Родители
Игра «Кто тише» (бег на носочках)	Физминутка «Наш мишутка потянулся»	Физминутка «Здравствуй, солнце»	Консультация «Формирование у детей произвольного управления двигательным поведением»	Консультация «Влияние утренней гимнастики на физическое состояние ребенка в течение дня»

Февраль

Занятия	Программное содержание	Самостоятельная деятельность	Программно – методический комплект	Предметно – пространственная среда
Первая неделя 1 -2	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед..	Равновесие «Перешагни – не наступи»; П/игра «Найди свой цвет» Зрительная гимнастика «Самолет»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 50	Кольцо, шнуры, обручи
3	Учить прыгать с высоты, бегать, выполняя задания; развивать устойчивое равновесие при ходьбе по доске.	Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками от груди; П/игра «Трамвай»	«Физическое воспитание детей 2-7лет», с.35	Кубики, доска, мяч
Вторая неделя 1 -2	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.	Прыжки «Веселые воробышки»; П/игра «Воробышки в гнездышках» Дыхательная гимнастика «Шарик»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 51- 52	Мячи, обручи, скамейка

3	Учить ходить в рассыпную, ловить мяч; упражнять в умении прыгать через линию, ползать на четвереньках между предметами; развивать чувство равновесия.	Ходьба по ребристой доске (с перешагиванием через предметы); П/игра «Самолет»	«Физическое воспитание детей 2-7 лет», с.35	Мячи, кубики, ребристая доска.
Третья неделя 1-2	У детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола..	Упражнение «Бросили» П/игра «Воробышки и кот» КГ – «Лодочка» (на животе)	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 52 - 53	Шнур, мячи
3	Учить ходить, выполняя задания; упражнять в умении и навыках бегать змейкой, катать мяч друг другу, прыгать из кружка в кружок..	Прыжки из кружка в кружок; П/игра «Лохматый пес» (с бегом)	«Физическое воспитание детей 2-7 лет», с.36	Обруч, мяч
Четвертая неделя 1-2	Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии.	Упражнение «Под дугу» П/игра «Лягушки» (прыжки) Ходьба перекаат с пятки на носок	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 53 - 54	Дуга, две доски
3	Формировать навыки и умения правильного выполнения упражнений; упражнять в лазанье по гимнастической скамейке, ловля мяча, прыжках с высоты, развивать ловкость, координацию движений.	Ходьба по рейке, положенной на пол; П/игра «Найди свое место»	«Физическое воспитание детей 2-7 лет», с. 37	Мяч, рейка, гимнастическая скамейка
Спортивный досуг «Кто у бабушки живет»	Цель: Формировать навыки здорового образа жизни; развивать эмоциональность, выразительность, сообразительность.		КОНСПЕКТ	

Взаимодействие со специалистами и родителями

Психолог	Учитель - логопед	Музыкальный руководитель	Воспитатели	Родители
Игра «Угадай кто кричит»	Пальчиковая гимнастика «Пальчики»	Физминутка «На одной ноге постои - ка»	Открытое занятие	Консультация «Влияние имитации на развитие у детей произвольности в поведении»

Март

Занятия	Программное содержание	Самостоятельная деятельность	Программно – методический комплект	Предметно – пространственная среда
Первая неделя 1 -2	Упражнять в ходьбе по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.	Прыжки «Змейкой»; П/игра «Кролики» Пальчиковая гимнастика «Лягушки»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 54 - 55	Кубики, шнур, доска
3	Учить бросать и ловить мяч, прыгать через линии (поочередно через каждую), бегать в быстром темпе на расстояние; упражнять в ходьбе с выполнением заданий.	Перелезание через бревно; П/игра «Поезд»	«Физическое воспитание детей 2-7лет», с.37	Бревно, шнур, мяч
Вторая неделя 1 -2	Упражнять в ходьбе и беге враспынную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.	Катание мячей «Точно в руки»; П/игра «Найди свой цвет» КГ – катание мяча по полу стопой	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 56- 57	Мячи, 2 шнура
3	Учить подлезать под препятствия, не касаясь руками пола; упражнять в беге по прямой и извилистой дорожкам, прыжки через предметы; учить сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке.	Прыжки через предметы; П/игра «Птички и пенчики»	«Физическое воспитание детей 2-7лет», с.38	Мячи, кубики, гимнастическая скамейка, шнур, кольцо.
Третья неделя 1 -2	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча об пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.	Упражнение - игра «Муравьишки» П/игра «Зайка серый умывается» Зрительная гимнастика «На лугу»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 57 - 58	Скамейка, мячи
3	Учить ходить по лестнице, положенной на пол, упражнять в умении бегать с одного края площадки на другой, лазать по лестнице – стремянке; развивать координацию движений, глазомер.	Прыжки на двух ногах на месте; П/игра «Трамвай» (с бегом)	«Физическое воспитание детей 2-7лет», с.38	Лестница, мяч, флажки
Четвертая неделя 1 -2	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Ползание «Медвежата» П/игра «Автомобили» Дыхательная гимнастика «Бычок»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 58 - 59	Кегли, кубики, гимнастическая скамейка, обручи.

3	Формировать навыки и умения правильного выполнения упражнений; упражнять в беге в быстром темпе, прыжках через несколько линий; закреплять умения и навыки ходить в колонне по одному..	Бросание мяча вверх, вниз, об пол, ловя его; П/игра «Найди свой цвет»	«Физическое воспитание детей 2-7лет», с. 39	Мяч, дуга, мешочки
Спортивный досуг «В гости к гному»	Цель: Формировать навыки здорового образа жизни; развивать эмоциональность, выразительность, сообразительность; умение ориентироваться в пространстве, развивать умение подражательных движений.		КОНСПЕКТ	

Взаимодействие со специалистами и родителями

Психолог	Учитель - логопед	Музыкальный руководитель	Воспитатели	Родители
Дыхательная гимнастика «Часики»	Игра «Кто где кричит»	Подвижная игра «Поезд»	Консультация «Меры предосторожности при ОРЗ»	Консультация с участием медработника «Влияние питания на рост и развитие организма»

Апрель

Занятия	Программное содержание	Самостоятельная деятельность	Программно – методический комплект	Предметно – пространственная среда
Первая неделя 1 -2	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Прыжки «Через канавку»; П/игра «Тишина» Дыхательная гимнастика «Замочек»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 60 - 61	Кубики, гимнастическая скамейка, шнуры
3	Учить прыгать в длину с места через две линии, ходить выполняя задания; упражнять в беге в медленном темпе, метании мяча в горизонтальную цель.	Ходьба по лестнице, положенной на пол ; П/игра «Беги ко мне»	«Физическое воспитание детей 2-7лет», с.39 - 40	Погремушки, лестница , мяч
Вторая неделя 1 -2	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом.	Упражнение с мячом «Точный компас»; П/игра «По ровненькой дорожке» Пальчиковая гимнастика с мячом - ежиком	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 61 - 62	Короткие шнуры, обручи, мячи

3	Учить прыгать в длину с места; упражнять и закреплять навыки катания мяча друг другу, бегать в колонне по одному; развивать равновесие.	Ходьба змейкой (между предметами); П/игра «Мыши и кот»	«Физическое воспитание детей 2-7лет», с.40	Мячи, кубики, платочки.
Третья неделя 1-2	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	Упражнение - игра «Медвежата»; П/игра «Мы топаем ногами» Зрительная гимнастика «Юла»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 62- 63	Скамейка гимнастическая, мячи
3	Учить ходить по наклонной доске; упражнять в метании в горизонтальную цель; закреплять умения и навыки строиться в колонну по одному, ползать на четвереньках между предметами.	Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками снизу; П/игра «Лохматый пес» (с бегом)	«Физическое воспитание детей 2-7лет», с.40 - 41	Доска, мячи, шнуры
Четвертая неделя 1-2	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Ползание «Проползи – не задень» П/игра «Огуречик, огуречик» КГ – «Рыбка» (на животе)	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 63 - 64	Кегли, кубики, гимнастическая скамейка, обручи.
3	Формировать навыки и умения правильного выполнения упражнений; упражнять в прыжках в длину, ловле мяча, перестроении в колонну по два, лазание по лестнице – стремянке; развивать чувства равновесия.	Прыжки в длину с места через две линии; П/игра «Птички в гнездышках»	«Физическое воспитание детей 2-7лет», с. 41	Мяч, лестница – стремянка, шнуры
Спортивный досуг «Волшебный подснежник»	Цель: совершенствовать у детей двигательные навыки в играх, воспитывать ловкость, выдержку, внимание. Развивать у детей чувство ритма и умение согласовывать движение с музыкой, навыки выразительности и пластичности.		КОНСПЕКТ	

Взаимодействие со специалистами и родителями

Психолог	Учитель - логопед	Музыкальный руководитель	Воспитатели	Родители
Пальчиковая гимнастика «Семья»	Дидактическое упражнение «Гуси»	Физминутка «Замри!»	Беседа «Температурный режим и закаливание детей»	Консультация «Использование естественных препятствий для развития движений и ловкости детей»

Май

Занятия	Программное содержание	Самостоятельная деятельность	Программно – методический комплект	Предметно – пространственная среда
Первая неделя 1 -2 3	Повторить ходьбу и бег враспынную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках. Учить ходить выполняя задания; упражнять в ходьбе по наклонной доске, бросании и ловле мяча; закреплять умения пролезать в обруч; развивать устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске.	Прыжки «Через шнуры»; П/игра «Мыши в кладовой» КГ – «Кбшка» (стоя на четвереньках) Бросание мяча вверх, вниз, об пол, ловля его; П/игра «Трамвай»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 65 - 66 «Физическое воспитание детей 2-7лет», с.41 - 42	гимнастическая скамейка, шнуры, кольца Доска, мячи, обруч
Вторая неделя 1 -2 3	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу. Упражнять в прыжках с высоты, размыкании и смыкании, закреплять умение и навыки бегать в колонне по одному, перелезть через бревно, ходить в разных направлениях, развивать глазомер.	Прыжки «Парашютисты»; П/игра «Воробышки и кот» Дыхательное упражнение «Доктор» Перелезание через бревно; П/игра «Бегите к флажку»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 66 - 67 «Физическое воспитание детей 2-7лет», с.42	Кубики, набивные мячи, мячи, гимнастическая скамейка Мячи, гимнастическая скамейка, бревно.
Третья неделя 1 -2 3	Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя; упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке. Упражнять в ходьбе по прямой дорожке, прыжках	Упражнение - игра «Лови мяч»; П/игра «Огуречик, огуречик» Пальчиковая гимнастика с бусами Катание мяча в воротца ; П/игра «Поезд»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 67- 68 «Физическое воспитание детей	Скамейка гимнастическая, мячи, флажки Кегли, мячи, шнуры

	в длину с места; закреплять умение и навыки строиться в колонну по одному, бегать на носочках, ползать на четвереньках вокруг предметов; развивать ловкость.		2-7лет», с.42- 43	
Четвертая неделя 1 -2	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке; повторить задание в равновесии.	Лазание на наклонную лесенку; П/игра «Коршун и насадка» Зрительная гимнастика «Будь здоров»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 68	Наклонная лесенка, шнур.
3	Формировать навыки и умения правильного выполнения упражнений; упражнять в умении и навыках перестраиваться в колонну по два, метать мяч в вертикальную цель; развивать чувство равновесия .	Прыжки вверх с места с доставанием предмета, подвешенного выше поднятой руки ребенка ; П/игра «Лохматый пес»	«Физическое воспитание детей 2-7лет», с. 43	Ребристая доска, дуга, мячи, погремушка
Спортивный досуг «На солнечной полянке»	Цель: воспитывать в детях любовь к спорту, развивать ловкость, быстроту, умение ориентироваться в пространстве.		КОНСПЕКТ	

Взаимодействие со специалистами и родителями

Психолог	Учитель - логопед	Музыкальный руководитель	Воспитатели	Родители
Физминутка Раз, два, три, четыре, пять«»	Дидактическое упражнение «Шарик»	Ходьба боком приставным шагом	Привлечь родителей к изготовлению нетрадиционного оборудования для занятий на улице и дома	Консультация «Организация физического досуга в кругу семьи в летний период»

Средняя группа

Сентябрь

Занятия	Программное содержание	Самостоятельная деятельность	Программно – методический комплект	Предметно – пространственная среда
Первая неделя 1 -2	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании.	Прыжки - подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом вправо и влево; П/игра «Найди себе пару» Ходьба с мешочком на голове	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с.20 – 21	шнуры, платочки двух цветов, бубен.
3	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и врассыпную; в умении действовать по сигналу; развивать ловкость, глазомер при прокатывании мяча двумя руками.	Прыжки на двух ногах между предметами; П/игра «Автомобили»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с.22	Кубики, флажок, мячи
Вторая неделя 1 -2	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.	Прыжки на двух ногах на месте; П/игра «Самолеты» КГ с гимнастической палкой: руки с полкой за спиной, присесть	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с.22 - 24	Шнур, мячи, флажки
3	Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, на носках; учить катать обруч друг другу; упражнять в прыжках	Игровое упражнение «Прокати обруч» П/игра «Найди себе пару»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с.24 - 25	Шнуры, обручи, кубики
Третья неделя 1 -2	Упражнять в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2 – 3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур	Прокатывание мяча друг другу двумя руками; П/игра «Огуречик, огуречик..» Дыхательное упражнение «Часики»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с.25 -27	Мячи, шнуры
3	Упражнять в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам площадки; повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками; упражнять в прыжках, развивая точность приземления	Игровое упражнение «Мяч через сетку»; П/игра «Воробышки и кот»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с.27 -28	Сетка (шнур), мячи, кубики

Четвертая неделя	Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры	Ходьба на носках по доске, лежащей на полу; П/игра «У медведя во бору Зрительная гимнастика «Осень»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с.28 - 29	Обручи, шнуры, доска
3	Разучить перебрасывание мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; упражнять в прыжках	Прыжки на двух ногах «Вдоль дорожки»; П/игра «Огуречик, огуречик..»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с.30	Мячи
Спортивный досуг «Пожарные на учении»	Цель: создать атмосферу радости и эмоционального благополучия; воспитывать в детях любовь к спорту, развивать ловкость, быстроту, умение ориентироваться в пространстве.		КОНСПЕКТ	

Взаимодействие со специалистами и родителями

Психолог	Учитель - логопед	Музыкальный руководитель	Воспитатели	Родители
Восточная гимнастика «Кувшинчик»	Самомассаж пальчиков «Овощи»	КГ на стуле – поочередно поднимать носки и пятки	Консультация по теме «Органы зрения»	Консультация «Собираемся в поход» Поход в осенний лес

Октябрь

Занятия	Программное содержание	Самостоятельная деятельность	Программно – методический комплект	Предметно – пространственная среда
Первая неделя 1 -2	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.	Игровое упражнение «Ловишки»; П/игра «Кот и мыши» Ходьба по массажным коврикам Упражнение «Мяч через шнур»; П/игра «Найди свой цвет»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с.31 - 33	Короткие шнуры, гимнастическая скамейка, кубики

3	Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры.		Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с.33 - 34	Короткие шнуры, гимнастическая скамейка, кубики
Вторая неделя 1 -2	Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.	Прыжки из обруча в обруч П/игра «Автомобили» Зрительная гимнастика «Васька»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 34 - 35	Мячи, обручи
3	Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу	Упражнение «Брось - поймай» П/игра «Ловишки»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 35	Кегли, мячи
Третья неделя 1 -2	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазании под дугу.	Игровое упражнение «Быстрый мяч»; П/игра «У медведя во бору» КГ – с полкой – палка на лопатках, наклоны туловища вперед	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 36	Дуга.
3	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке; в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперед.	Катание обруча «Прокати – не урони»; П/игра «Цветные автомобили»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 37	Кубики, обручи, шнуры
Четвертая неделя 1 -2	Упражнять в ходьбе и беге по одному, в ходьбе и беге враспынную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.	Ползание «Крокодильчики»; «П/игра «Кот и мыши» Пальчиковая гимнастика «Паучок»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 37 - 38	Кегли, дуги, доска, набивные мячи
3	Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер.	Прыжки на двух ногах «Кто скорее по дорожке»; П/игра «Лошадки»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 39	Мячи, шнуры, скакалки
Спортивный досуг «Экскурсия в осенний лес»	Цель: дать детям представление о культуре здоровья и путях ее развития через активный отдых на природе. Развивать крупную и		КОНСПЕКТ	

	мелкую мускулатуру, физические качества, ловкость, быстроту реакции, ориентировку в пространстве. воспитывать бережное отношение к природе.			
--	---	--	--	--

Взаимодействие со специалистами и родителями

Психолог	Учитель - логопед	Музыкальный руководитель	Воспитатели	Родители
Гимнастика для глаз «Бутоны»	Физминутка «Листочки»	Пальчиковая гимнастика «Ехал ежик в гости»	Консультация «Пальчиковая гимнастика. Чем она может помочь?»	Консультация «Значение мелкой мускулатуры для подготовки детей к обучению в школе»

Ноябрь

Занятия	Программное содержание	Самостоятельная деятельность	Программно – методический комплект	Предметно – пространственная среда
Первая неделя 1 -2 3	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьбе и беге «змейкой» между предметами; сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры. Повторить упражнение в прыжках.	Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между кубиками. П/игра «Салки» КГ – упражнение на спине «Велосипед» Игровое упражнение «Не попадись»; П/игра «Кролики»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с.40 - 41 Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с.41 - 42	Кубики, гимнастическая скамейка Веревка, мяч
Вторая неделя 1 -2 3	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.. Повторить ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагиванием; упражнение в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении	Прыжки на двух ногах через 5 -6 линий П/игра «Самолеты» Дыхательная гимнастика «Трубач» Игровое упражнение «Догони мяч»; П/игра «Найди себе пару»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 42 - 43 Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 44	Мячи, кегли, шнуры Обручи, мячи
Третья	Упражнять детей в ходьбе	Бросание мяча о пол и ловля	Л.И. Пензулаева	Мячи

неделя 1 -2	и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о пол и ловля его двумя руками; повторить ползание на четвереньках.	его двумя руками; П/игра «Лиса и куры» Зрительная гимнастика «Фрукты»	«Физические занятия в д/саду» с. 44 - 45	
3	Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением.	Игровое упражнение «Передай мяч»; П/игра «Ловишки»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 46	Кубики, мячи
Четвертая неделя 1 -2	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу, ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.	Ползание «Паучки»; «П/игра «Цветные автомобили» Пальчиковая гимнастика «Что вышло?»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 46 - 47	флажки, гимнастическая скамейка
3	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках.	Игровое упражнение «Пингвины»; П/игра «Самолеты»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 48	Мешочки, кубики
Спортивный досуг «Цирковое представление»	Цель: совершенствовать у детей двигательные навыки с играх, воспитывать ловкость, выдержку, внимание.		КОНСПЕКТ	

Взаимодействие со специалистами и родителями

Психолог	Учитель - логопед	Музыкальный руководитель	Воспитатели	Родители
Восточная гимнастика «Шарфик»	Дыхательное упражнение «Часики»	Игра – упражнение с цветными лентами «Веселый поезд»	Консультация «Органы зрения»	Пригласить родителей к просмотру гимнастики для глаз

Декабрь

Занятия	Программное содержание	Самостоятельная деятельность	Программно – методический комплект	Предметно – пространственная среда
Первая неделя 1 -2	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствия.	Прыжки через 4 – 5 брусков, помогая себе взмахом рук. П/игра «Лиса и куры» КГ лежа на спине, руки вдоль туловища «Полумостик»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с.49 - 50	Кубики, платочки, шнур, бруски

3	Упражнять в ходьбе и беге между сооружениями из снега; в умении действовать по сигналу воспитателя.	Игровое упражнение «Веселые снежинки»; П/игра «Бегите к флажку»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 50	
Вторая неделя 1 -2	Упражнять в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Прыжки со скамейки (высота 20 см); П/игра «Найди свой домик» Игры с массажным мячом	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 51	Скамейка, мячи, резиновая дорожка, кубики
3	Учить брать лыжи и переносить их на плече к месту занятий; упражнять в ходьбе ступающим шагом.	«Пружинка» - поочередное поднятие ног и полуприседания.; П/игра «Веселые снежинки»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 52	Лыжи
Третья неделя 1 -2	Упражнять детей в ходьбе по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	Перебрасывание мячей друг другу; П/игра «Зайцы и волк» Зрительная гимнастика «Снег - снежок»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 53 - 54	Гимнастическая скамейка, мячи, обручи
3	Закрепить навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; упражнять в метании на дальность снежков, развивая силу броска.	Игровое упражнение «Кто дальше?» П/игра «Снежная карусель» (с бегом)	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 55	Лыжи
Четвертая неделя 1 -2	Упражнять детей в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.	Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за головой. П/игра «Птички и кошка» Дыхательная гимнастика «Петух»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 55 -56	гимнастическая скамейка, кубики, доска
3	Закрепить навык передвижения на лыжах скользящим шагом.	Игровое упражнение «Петушки ходят»; Упражнение «Снайперы»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 57 -58	Лыжи
Спортивный досуг «Живые загадки»	Цель: создать атмосферу радости и эмоционального благополучия; развивать выразительность, сообразительность.		КОНСПЕКТ	

Взаимодействие со специалистами

Психолог	Учитель - логопед	Музыкальный руководитель	Воспитатели	Родители
Пальчиковая гимнастика «Цветочки - листочки»	Массаж бедра «Дождик»	КГ – ходьба с перекатом с пятки на носок	Консультация «Влияние двигательного режима на здоровье детей»	Консультация «Влияние различных факторов на формирование осанки детей»

Январь

Занятия	Программное содержание	Самостоятельная деятельность	Программно – методический комплект	Предметно – пространственная среда
Первая неделя 1 -2	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.	Равновесие «Пройди – не упали»; (ходьба по канату) П/игра «Кролики» Самомассаж «Снеговик»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 58 - 59	Кегли, канат, обручи
3	Продолжать учить детей ходить на лыжах скользящим шагом; повторить игровые упражнения.	Игровые упражнения «Снежинки - пушинки», «Кто дальше»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 60	Лыжи
Вторая неделя 1 -2	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.	Прыжки «Зайки - прыгуны» (с гимнастической скамейки); П/игра «Найди себе пару» КГ лежа на спине «Петрушка»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 60	Мячи, гимнастическая скамейка, резиновые дорожки, веревки
3	Закреплять навыки скользящего шага, упражнять в беге и прыжках вокруг снежной бабы.	Игровые упражнения «Снежная карусель», «Прыжки к елке»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 61	Лыжи
Третья неделя 1 -2	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Отбивание мяча об пол П/игра «Лошадки» Пальчиковая гимнастика «Ежик колкий»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 62 - 63	Косички, мячи, скамейка
3	Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия в метании снежков на дальность.	Игровые упражнения «Кто дальше бросит?» «Перепрыгни – не задень»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 63 - 64	Санки
Четвертая неделя 1 -2	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур.	Лазанье под шнур боком, не касаясь руками пола; П/игра «Автомобили» Дыхательная гимнастика «Паровоз»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» С. 64 - 65	Обручи, мешочки, гимнастическая скамейка, шнур
3	Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия в метании снежков на дальность.	Игровые упражнения «Кто дальше бросит?» «Перепрыгни – не задень»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 63 - 64	Санки
Спортивный праздник «Зимние забавы»	Цель: совершенствовать навыки метания в горизонтальную цель, развивать ловкость и функцию равновесия, воспитывать интерес к зимним спортивным		КОНСПЕКТ	

	упражнениям.		
--	--------------	--	--

Взаимодействие со специалистами и родителями

Психолог	Учитель - логопед	Музыкальный руководитель	Воспитатели	Родители
Игра «Что сначала, что потом?»	Физминутка «Цветок»	Игра в кругу «Как на горке снег, снег...»	Консультация «Правильная группировка при скольжении детей по ледяным дорожкам»	Ознакомить родителей с упражнениями, направленными на формирование правильной осанки

Февраль

Занятия	Программное содержание	Самостоятельная деятельность	Программно – методический комплект	Предметно – пространственная среда
Первая неделя 1 -2	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках;	Прыжки через бруски; П/игра «Котята и щенята» Дыхательная гимнастика «Шарик»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 66 - 67	Кегли, бруски, гимнастическая скамейка
3	Повторить метание снежков в цель, игровые задания на санках.	Игровые упражнения «Змейкой» «Брось до кегли»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 68	Санки, кегли
Вторая неделя 1 -2	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Прыжки «Из обруча в обруч»; П/игра «У медведя во бору» Зрительная гимнастика «Самолет»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 68 - 69	Мячи, обручи, скамейка, кегли
3	Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками	Игровые упражнения «Метелица» «Покружись»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 69 - 70	Санки
Третья неделя 1 -2	У детей в ходьбе и беге в рассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.	Упражнение «Бросили» П/игра «Воробышки и кот» КГ – «Лодочка» (на животе)	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 70 - 71	Шнур, мячи
3	Упражнять детей в метании снежков на дальность, катании на санках с горки.	Игровые упражнения «Кто дальше бросит снежок» «Найдем Снегурочку!»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 71	Санки, кукла - Снегурочка
Четвертая неделя	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения; повторить	Равновесие – ходьба, перешагивание через набивные мячи;	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду»	Палки, набивные мячи, гимнастическая

1 -2	ползание в прямом направлении, прыжки между предметами..	П/игра «Перелет птиц» Ходьба с пятки на носок	с. 71 - 72	скамейка
3	Развивать ловкость, глазомер при метании снежков; повторить игровые упражнения.	Игровые упражнения «Точно в цель» «Туннель»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 73	Санки
Спортивный досуг «Наши ребята – brave солдаты»	Цель: приобщить детей общечеловеческим ценностям – гуманизму, патриотизму, коллективизму и дружбе. Способствовать повышению работоспособности, стойкости и выносливости детей. Создать условия для естественного удовлетворения потребностей детей в движении, игре. Воспитывать положительные эмоции, свободное и непринужденное общение взрослых и детей.		КОНСПЕКТ	

Взаимодействие со специалистами и родителями

Психолог	Учитель - логопед	Музыкальный руководитель	Воспитатели	Родители
Дыхательное упражнение «Трубач»	Физминутка «Канатоходцы»	Физминутка «Зайка серенький сидит»	Обсудить меры по укреплению здоровья часто болеющих детей	Консультация «Самоконтроль и самооценка при выполнении физических упражнений»

Март

Занятия	Программное содержание	Самостоятельная деятельность	Программно – методический комплект	Предметно – пространственная среда
Первая неделя 1 -2	Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперед. П/игра «Перелет птиц» Пальчиковая гимнастика «Лягушки»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 73 - 74	Кубики, шнур
3	Развивать ловкость и глазомер при метании в цель; упражнять в беге; закреплять умение действовать по сигналу	Игровые упражнения «Быстрые и ловкие» «Ловишки»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 74 - 75	Кегли

	воспитателя.			
Вторая неделя 1 -2 3	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную. Упражнять детей в ходьбе, чередуя с прыжками, в ходьбе с изменением направления движения, в беге в медленном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой.	Прыжки в длину с места П/игра «Бездомный заяц» КГ – катание мяча по полу стопой Игровое упражнение «Прокати – не задень» П/игра «Лошадка»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 75 - 76 Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 77	Обручи, мячи, шнур Шнуры, мячи.
Третья неделя 1 -2 3	Упражнять детей в ходьбе по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке. Упражнять детей в беге на выносливость; в ходьбе между предметами; прыжках на одной ноге (правой и левой, попеременно)	Прокатывание мяча между предметами П/игра «Самолеты» Дыхательная гимнастика «Бычок» Игровое упражнение «На одной ножке вдоль дорожки» П/игра «Самолеты»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 78 - 79 Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 77 - 78	Скамейка, мячи, кубики Шнур, мячи, кубики
Четвертая неделя 1 -2 3	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по – медвежьим»; упражнения в равновесии и прыжках. Упражнять детей в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторять упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.	Ползание «Медвежата» П/игра «Охотник и зайцы» Зрительная гимнастика «На лугу» Игровые упражнения «Перепрыгни ручеек» «Бег по дорожке»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 79 Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 80	Флажки, доска, гимнастическая скамейка, шнуры Шнуры, мячи
Спортивный досуг «Встречаем весну»	Цель: создать атмосферу радости и эмоционального благополучия; развивать эмоциональность, выразительность, сообразительность; умение ориентироваться в пространстве		КОНСПЕКТ	

Взаимодействие со специалистами и родителями

Психолог	Учитель - логопед	Музыкальный руководитель	Воспитатели	Родители
Игра «Отгадай, что я делаю»	Дыхательное упражнение «Улей»	Игровое упражнение «кто простоит дольше на носочках, руки вверх»	Консультация «Развитие мелкой мускулатуры рук при помощи мяча»	Буклет «Мой веселый звонкий мяч»

Апрель

Занятия	Программное содержание	Самостоятельная деятельность	Программно – методический комплект	Предметно – пространственная среда
Первая неделя 1 -2	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге в рассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках.	Прыжки «Через канавку»; П/игра «Пробеги тихо» Дыхательная гимнастика «Трубач»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 81 - 82	Бруски, доска, две доски, мешочки
3	Упражнять детей в ходьбе и беге с нахождением своего места в колонне в прокатывании обручей; повторить упражнения с мячами.	Игровое упражнение «Сбей булаву» П/игра «У медведя во бору»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 83	Булава, трехколесный велосипед, обручи
Вторая неделя 1 -2	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге в рассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.	Метание мешочков в горизонтальную цель; П/игра «Совушка» Пальчиковая гимнастика с мячом - ежиком	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 83 - 84	Кегли, шнур, обручи, мешочки
3	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в прыжках и подлезании; упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры.	Лазанье под дугу «Не задень»; П/игра «Воробышки и автомобиль»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 85	Дуга, бруски
Третья неделя 1 -2	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость, глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.	Метание мешочков на дальность; П/игра «Совушка» Зрительная гимнастика «Юла»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 85 - 86	Мешочки, мячи, гимнастическая скамейка
3	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя; в перебрасывании мячей друг другу, развивать ловкость и глазомер.	Игровое упражнение «Успей поймать»; П/игра «Догони пару»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 86 - 87	Доска, мячи, шнуры
Четвертая неделя 1 -2	Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч П/игра «Птички и кошка» КГ – «Рыбка» (на животе)	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 87	Косички, 2 доски, кубики, обручи.
3	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в равновесии; перебрасывании мяча.	Игровое упражнение «Накинь кольцо»; П/игра «Догони пару»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 88	Мяч, лестница – стремянка, шнуры
Праздник «Здоровье»	Цель: формировать у детей правильную осанку в процессе выполнения		КОНСПЕКТ	

	игровых двигательных заданий; упражнять детей в умении выполнять дыхательную гимнастику, игровой самомассаж, психогимнастику.			
--	---	--	--	--

Взаимодействие со специалистами и родителями

Психолог	Учитель - логопед	Музыкальный руководитель	Воспитатели	Родители
Физминутка «Повтори за мной»	Малоподвижная игра «Кролики и великаны»	Физминутка «Мишка с куклой громко топают»	Рекомендовать ежедневный бег детей в умеренном темпе в конце прогулки – 1 мин 40 сек	Консультация «Мотивы, побуждающие к самостоятельной двигательной активности»

Май

Занятия	Программное содержание	Самостоятельная деятельность	Программно – методический комплект	Предметно – пространственная среда
Первая неделя 1 -2	Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.	Прыжки в длину с места П/игра «Котята и щенята» КГ – «Кошка» (стоя на четвереньках)	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 89 -90	Доска, шнуры
3	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; повторить игровые упражнения с мячом.	Игровое упражнение «Достань до мяча» П/игра «Совушка»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 90	Косички, мяч в сетке, кегли
Вторая неделя 1 -2	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Прыжки в длину через шнур; П/игра «Котята и щенята» Пальчиковая гимнастика с бусами	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 90 - 91	Кубики, шнур, мячи
3	Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; ходьбе и бегу по кругу; повторить задания с бегом и прыжками.	Игровое упражнение «Попади в корзину»; П/игра «Удочка»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 91 - 92	Мешочки, мячи, веревка
Третья неделя 1 -2	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.	Ползание по гимнастической скамейке на животе П/игра «Зайцы и волк» Дыхательное упражнение «Доктор»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 92 - 93	Палки, Скамейка гимнастическая, мячи, флажки
	Упражнять в ходьбе и беге	Отбивание мяча о пол одной	Л.И. Пензулаева	Мячи, шнуры

3	парами; закреплять прыжки через короткую скакалку, умение перестраиваться по ходу движения.	рукой несколько раз подряд и ловля его двумя руками; П/игра «Пробеги тихо»	«Физические занятия в д/саду» с. 93	
Четвертая неделя 1 -2	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках.	Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед; П/игра «У медведя во бору» Зрительная гимнастика «Будь здоров»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 93 - 94	Мячи, мешочки, шнур.
3	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения, в подбрасывании и ловле мяча; повторить игры с мячом, прыжками и бегом.	Прыжки по дорожке на двух ногах; на правой и левой ноге попеременно. П/игра «Угадай, кто позвал»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 94 - 95	Веревки, мячи
Спортивный досуг «Времена года»	Цель: воспитывать в детях любовь к спорту, закрепить знания о зимних, летних видах спорта, развивать ловкость, быстроту, умение ориентироваться в пространстве, воспитывать товарищество и спортивный характер..		КОНСПЕКТ	

Взаимодействие со специалистами и родителями

Психолог	Учитель - логопед	Музыкальный руководитель	Воспитатели	Родители
Физминутка «Весна»	Дыхательное упражнение «Насос»	Подвижная игра «Лошадки»	Беседа «Значение воздушно – солнечных ванн в процессе закаливания детей»	Ширма «Играйте вместе с детьми»

Старшая группа

Сентябрь

Занятия	Программное содержание	Самостоятельная деятельность	Программно – методический комплект	Предметно – пространственная среда
Первая неделя 1 -2	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге враспынную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча	Прыжки - подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед; П/игра «Мышеловка» Самомассаж пальчиков «Овощи»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с.14 - 16	Гимнастическая скамейка, мячи, флажок
3	Упражнять детей в построении в колонны; повторить упражнения в равновесии и прыжках	Игровые упражнения «Пингвины», «Не промахнись» П/игра «Ловишки» с ленточками	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с.16 - 18	Кубики, мешочки с песком, обруч, шнуры, ленточки
Вторая неделя 1 -2	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту (достань до предмета) и ловкость в бросках мяча вверх	Прыжки на двух ногах - упражнение «Достань до предмета» П/игра «Фигуры» Коррекция плоскостопия – упражнение «Сборщик»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с.18 - 20	мячи, шарики
3	Повторить ходьбу и бег между предметами, враспынную, с остановкой по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках. Развивать ловкость в беге; разучить игровые упражнения с мячом.	Игровое упражнение «Передай мяч» П/игра «Мы веселые ребята»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с.19 - 20	Кегли, мячи
Третья неделя 1 -2	Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании вверх мяча. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры	Ходьба по канату боком приставным шагом П/игра «Удочка» Зрительная гимнастика «Наша грядка»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с.20 -22	Канат, мячи, гимнастическая скамейка
3	Повторить бег, продолжительностью до 1 минуты, упражнение в прыжках. Развивать ловкость и глазомер, координацию движений	Игровые упражнения «Не попадись», «Мяч о стенку» П/игра «Быстро возьми»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с.22 -23	Мячи, шнур, кубики (камешки)
Четвертая неделя	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу	«Пингвины» - прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен;	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду»	Палка, обруч, мешочки, бруски

1 -2	воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его край; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	П/игра «Мы веселые ребята» КГ - руки с гимнастической палкой за спиной, присесть	с.23 - 24	
3	Совершенствовать умение перебрасывание мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; упражнять в прыжках	Прыжки»Вдоль дорожки»; П/игра «Найди себе пару»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с.30	Мячи, шнуры
Спортивный досуг «Юные пожарные»	Цель: создать атмосферу радости и эмоционального благополучия; воспитывать в детях любовь к спорту, развивать ловкость, быстроту, умение ориентироваться в пространстве.		конспект	

Взаимодействие со специалистами и родителями

Психолог	Учитель - логопед	Музыкальный руководитель	Воспитатели	Родители
Восточная гимнастика «Кувшинчик»	Самомассаж пальчиков «Овощи»	КГ на стуле – поочередно поднимать носки и пятки	Консультация по теме «Температурный комфорт»	Консультация «Собираемся в поход» Поход в осенний лес

Октябрь

Занятия	Программное содержание	Самостоятельная деятельность	Программно – методический комплект	Предметно – пространственная среда
Первая неделя	Учить детей в беге продолжительностью до 1 минуты; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча	Прыжки на двух ногах через короткие шнуры П/игра «Перелет птиц» Самомассаж «Фрукты»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с.27 - 28	Короткие шнуры, гимнастическая скамейка, мячи
1 -2		Упражнение « Отбиваем мяч» П/игра «Не попадись»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с.28 - 29	Мячи
3	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; знакомить с ведением мяча правой и левой рукой (элементы баскетбола), упражнять в прыжках			

Вторая неделя 1 -2 3	Разучить повороты по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча Упражнять детей в ходьбе и беге с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками	Прыжки из обруча в обруч П/игра «Не оставайся на полу» Коррекция плоскостопия «Художник» Упражнение «Мяч - водящему» П/игра «Не попадись»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 29 - 31 Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 31	Мячи, палка, гимнастическая скамейка Кегли, мячи
Третья неделя 1 -2 3	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии Упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия, непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; познакомить с игрой в бадминтон; повторить игровое упражнение с прыжками	Игровое упражнение «Быстрый мяч» - метание мяча в горизонтальную цель; П/игра «Удочка» КГ – с полкой – палка на лопатках, наклоны туловища вперед С мячом - «Пас под дугу»; Эстафета «Будь ловким»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 32 - 33 Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 34	Дуга, мячи, набивные мячи, 3 корзины, 3 обруча Дуга, мячи, кегли, бруски
Четвертая неделя 1 -2 3	Упражнять в ходьбе парами; повторить лазание в обруч; упражнять в равновесии и прыжках Развивать выносливость в беге продолжительностью до 1,5 мин.; разучить игру «Посадка картофеля»; упражнять в прыжках, развивать внимание в игре «Затейники»	Пролезание в обруч боком, не касаясь руками пола «П/игра «Гуси - лебеди» Зрительная гимнастика «Ослик» Игра – упражнение «Проведи мяч»; П/игра «Ловишки - перебежки»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 34 - 36 Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 36 - 37	Обручи, Мешочки, мячи
Спортивный досуг «Лесные приключения»	Цель: Цель: дать детям представление о культуре здоровья и путях ее развития через активный отдых на природе. Развивать крупную и мелкую мускулатуру, физические качества, ловкость, быстроту реакции, ориентировку в пространстве. воспитывать бережное отношение к природе.		КОНСПЕКТ	

Взаимодействие со специалистами и родителями

Психолог	Учитель - логопед	Музыкальный руководитель	Воспитатели	Родители
Гимнастика для глаз «Бутончик»	Физминутка «Листочки»	Пальчиковая гимнастика «Ехал ежик в гости»	Поговорить с детьми о правильной позе при сидении за столом. Привлечь детей к оценке своей позы во время рисования	Обсудить уровень физического развития ребенка, его подвижность

Ноябрь

Занятия	Программное содержание	Самостоятельная деятельность	Программно – методический комплект	Предметно – пространственная среда
Первая неделя 1 -2 3	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнение в равновесии, развивать координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах Повторить бег; игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках	Прыжки на правой, левой ноге, продвигаясь вперед по прямой. П/игра «Пожарные на учении» Массаж лица «Нос умойся» Игровое упражнение «Не задень»; П/игра «Мышеловка»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с.38 - 40 Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с.40	Кубики, гимнастическая скамейка, мячи, колокольчик Кегли, мяч
Вторая неделя 1 -2 3	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, беге между предметами; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами Повторить бег с перешагиванием через предметы, развивая координацию движений; развивать ловкость в игровом задании с мячом, упражнять в беге	Прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно П/игра «Не оставайся на полу» Коррекция плоскостопия «Гусеница» Игровое упражнение «Мяч водящему» П/игра «Ловишки с ленточками»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 41 - 42 Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 42 - 43	Гимнастическая скамейка, мячи Шнуры, мячи
Третья неделя 1 -2 3	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом Упражнять в беге, развивая	Ведение мяча – баскетбольный вариант; П/игра «Удочка» Зрительная гимнастика «Кукушка» Игровое упражнение	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 43 - 44 Л.И. Пензулаева	Мячи Шнур, мячи

	выносливость; в перебрасывании мяча в шеренгах. Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом	«Перебрось и поймай»; П/игра «Ловишки -парами»	«Физические занятия в д/саду» с. 44 - 45	
Четвертая неделя 1 -2	Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя; упражнять в равновесии и прыжках	Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове; «П/игра «Пожарные на учении» КГ лежа на спине «Велосипед?»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 45 - 46	Шнур, гимнастическая скамейка
3	Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с бегом и мячом	Игровое упражнение «Мяч о стенку»; П/игра «Удочка»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 46	Мячи, кубики
Спортивный досуг «Красный, желтый, зеленый»	Цель: совершенствовать у детей двигательные навыки с играх, воспитывать ловкость, выдержку, внимание.		КОНСПЕКТ	

Взаимодействие со специалистами и родителями

Психолог	Учитель - логопед	Музыкальный руководитель	Воспитатели	Родители
Восточная гимнастика «Шарфик»	Дыхательное упражнение «Часики»	Игра – упражнение с цветными лентами «Веселый поезд»	Ширма «Пальчиковые игры»	Консультация «Мелкая моторика рук и для овладения письмом и ее значимость в уровне развития»

Декабрь

Занятия	Программное содержание	Самостоятельная деятельность	Программно – методический комплект	Предметно – пространственная среда
Первая неделя 1 -2	Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча	Прыжки на двух ногах через бруски, помогая себе взмахом рук. П/игра «Ловишки с ленточками» Антистрессовый массаж	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с.47 - 48	Кубики, обручи, мячи, доска, гимнастическая скамейка, бруски
3	Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками, упражнять в метании снежков на дальность	Игровое упражнение «Кто дальше бросит»; П/игра «Мороз Красный нос»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 49 - 50	

Вторая неделя 1 -2 3	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мяча.	Броски мяча вверх и ловля его двумя руками; П/игра «Не оставайся на полу» Коррекция плоскостопия – упражнение «Каток»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 50 - 51	Флажки, мячи, кегли
	Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика; в бросании снежков в цель	Игровые упражнения «Метко в цель», «Кто быстрее до снеговика»; П/игра «Мороз Красный нос»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 51 - 52	
Третья неделя 1 -2 3	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия	Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах; П/игра «Охотники и зайцы» Зрительная гимнастика «Медвежонок»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 52 - 53	Гимнастическая скамейка, мячи, мешочки
	Развивать ритмичность ходьбы на лыжах; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков в горизонтальную цель	Игровое упражнение «Метко в цель» П/игра «Смелые воробышки»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 53 - 54	Лыжи
Четвертая неделя 1 -2 3	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге враспынную; в лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках	Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы П/игра «Хитрая лиса» КГ лежа на спине упражнение «Петрушка»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 54 -56	гимнастическая скамейка, кубики, мячи
	Закрепить навык передвижения на лыжах скользящим шагом; разучить игровые упражнения с клюшкой и шайбой; развивать координацию движений и устойчивое равновесие при скольжении по ледяной дорожке	Игровое упражнение «По дорожке»; П./игра «Мы веселые ребята»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 56 -57	Лыжи
Спортивный досуг «Времена года»	Цель: создать атмосферу радости и эмоционального благополучия; развивать выразительность, сообразительность.		КОНСПЕКТ	

Взаимодействие со специалистами

Психолог	Учитель - логопед	Музыкальный руководитель	Воспитатели	Родители
Пальчиковая гимнастика «Цветочки - листочки»	Массаж бедра «Дождик»	КГ – ходьба с перекатом с пятки на носок	Консультация «Учим ходить детей на лыжах»	Консультация «Как правильно выбрать лыжи»

Январь

Занятия	Программное содержание	Самостоятельная деятельность	Программно – методический комплект	Предметно – пространственная среда
Первая неделя 1 -2	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо	Равновесие «Пройди – не упади»; (ходьба и бег по наклонной доске) П/игра «Медведи и пчелы» Коррекция плоскостопия «Разбойник»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 58 - 59	Кубики, наклонная доска
	3	Игровое упражнение «Сбей кеглю», П/игра «Ловишки парами»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 60	Лыжи, кегли
Вторая неделя 1 -2	Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой.	Прыжки «Зайки - прыгуны» (в длину с места); П/игра «Совушка» Массаж ног «Молотки»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 60 - 61	Мячи, дуги, веревки
	3	Игровые упражнения «Кто быстрее», «Найдем зайца»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 62	Лыжи, кегли, снежки
Третья неделя 1 -2	Повторить ходьбу и бег между предметами, Упражнять детей в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии	Перебрасывание мяча друг другу (двумя руками от груди) П/игра «Не оставайся на полу» Зрительная гимнастика «Три медведя»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 62 - 63	Обручи, мячи, набивные мячи
	3	Игровые упражнения «Пробеги - не задень» П/ игра «Мороз Красный нос»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 64	Лыжи, снежки
Четвертая неделя 1 -2	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; упражнение в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек	Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед прыжком ноги врозь, затем ноги вместе; П/игра «Хитрая лиса» КГ лежа на спине «Ножницы»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» С. 64 - 65	Обручи, гимнастическая скамейка, мячи
	3	Игровые упражнения «По местам» «С горки»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 65 - 66	Санки
Спортивный праздник	Цель: совершенствовать навыки метания в		КОНСПЕКТ	

«Забавы Зимушки зимы»	горизонтальную цель, развивать ловкость и функцию равновесия, воспитывать интерес к зимним спортивным упражнениям.			
-----------------------------	---	--	--	--

Взаимодействие со специалистами и родителями

Психолог	Учитель - логопед	Музыкальный руководитель	Воспитатели	Родители
Игра «Китайский веер»	Зрительная гимнастика «Медвежонок»	Приседание на носки 6 – 10 раз	Консультация «Коррекция плоскостопия»	Газета «За здоровьем босиком»

Февраль

Занятия	Программное содержание	Самостоятельная деятельность	Программно – методический комплект	Предметно – пространственная среда
Первая неделя 1 -2	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; в беге продолжительностью до 1 минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.	Прыжки через бруски; П/игра «Охотники и зайцы» Массаж ладоней «Пирожки»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 67 - 68	Бруски, гимнастическая скамейка, гимнастическая палка
3	Упражнять детей в ходьбе на лыжне скользящим шагом, повторить повороты на лыжах, игровые упражнения с шайбой, скольжение по ледяной дорожке.	Игровые упражнения «Точный пас» «По дорожке» П /игра «Мороз Красный нос»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 68 - 69	Санки, кегли
Вторая неделя 1 -2	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о землю	Прыжки в длину с места; П/игра «Не оставайся на полу» Коррекция плоскостопия «Кораблик»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 69 - 70	Мячи, дуги,
3	Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками	Игровые упражнения «Кто дальше?» «Кто быстрее»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 70	Лыжи, снежки

Третья неделя 1 -2	У детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через нее	Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой (от плеча) П/игра «Мышеловка» Зрительная гимнастика «Душистые цветы»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 70 - 71	Палка, гимнастическая скамейка, шнур, гимнастическая скамейка
	3	Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, метание снежков в цель на дальность.	Игровые упражнения «Точно в круг» «Кто дальше»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 72
Четвертая неделя 1 -2	Упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания в прыжках и с мячом	Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс П/игра «Гуси - лебеди» КГ лежа на животе «Лодочка»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 72 - 73	мячи, гимнастическая скамейка
	3	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба с выполнением заданий	Игровые упражнения «Гонки санок» «Не попадись»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 74
Спортивный досуг «Юные защитники Отечества»	Цель: приобщить детей общечеловеческим ценностям – гуманизму, патриотизму, коллективизму и дружбе. Создать условия для естественного удовлетворения потребностей детей в движении, игре. Воспитывать положительные эмоции, свободное и непринужденное общение взрослых и детей.		КОНСПЕКТ	

Взаимодействие со специалистами и родителями

Психолог	Учитель - логопед	Музыкальный руководитель	Воспитатели	Родители
Дыхательное упражнение «Трубач»	Пальчиковая игра «Маленькие ножки бежали по дорожке»	Массаж рук «Строим дом»	Подготовка к празднику «Юные защитники отечества»	Консультация «Предупреждение детского травматизма»

Март

Занятия	Программное содержание	Самостоятельная деятельность	Программно – методический комплект	Предметно – пространственная среда
Первая неделя 1 -2	Упражнять в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивать ловкость и глазомер	Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола посередине между шеренгами; П/игра «Пожарные на учении» Интеллектуальный массаж	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 75 - 76	Кубики, шнур
3	Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивая ловкость и глазомер	Игровые упражнения «Пас точно на клюшку» «Проведи - не задень»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 77 - 78	Клюшка, шайба
Вторая неделя 1 -2	Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и враспынную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами	Прыжки в высоту с разбега П/игра «Медведи и пчелы» Коррекция плоскостопия – упражнение «Серп»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 78 - 79	Кубики, мат, мешочки, шнур
3	Повторить бег в чередовании с ходьбой, игровые упражнения с мячом и прыжками	Игровое упражнение «Ловкие ребята» П/игра «Карусель»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 79 – 80	Шнуры, мячи.
Третья неделя 1 -2	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках	Прокатывание мяча между предметами П/игра «Стоп» Зрительная гимнастика «Бутончик»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 80 - 81	Скамейка, мячи, шнур
3	Упражнять детей в ходьбе и беге в чередовании; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках с мячом	Игровое упражнение «Канатоходец» Эстафета с мячом «Быстро передай»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 82	Мешочки с песком, кубики, кегли, мячи
Четвертая неделя 1 -2	Упражнять в ходьбе с перестроением в колонну по два в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии	Ползание «Медвежата» П/игра «Охотник и зайцы» КГ лежа на полу – упражнение на животе «Рыбка»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 82 - 83	Обручи, шнур, мешочки
3	Упражнять детей в беге на скорость; разучить упражнение с прокатыванием мяча; повторить игровые задания с прыжками	Игровые упражнения «Прокати - сбей» П /игра«Удочка»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 84	Кегли, мячи

Спортивный досуг «Путешествие в страну здоровичков и хлюпиков»	Цель: создать атмосферу радости и эмоционального благополучия; развивать эмоциональность, выразительность, сообразительность; умение ориентироваться в пространстве		КОНСПЕКТ	
--	---	--	----------	--

Взаимодействие со специалистами и родителями

Психолог	Учитель - логопед	Музыкальный руководитель	Воспитатели	Родители
Игра «Птичка и птенчики»	Массаж рук и лица «Умывальная песенка»	Зрительная гимнастика «Жаворонок»	Консультация «Двигательный режим для дошкольников и его значение в укреплении здоровья»	Предложить родителям понаблюдать, как бегают и прыгает ребенок, сколько времени на это тратит. Отметить, любит ли ребенок интенсивные движения

Апрель

Занятия	Программное содержание	Самостоятельная деятельность	Программно – методический комплект	Предметно – пространственная среда
Первая неделя 1 -2	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании	Прыжки «Через канавку»; П/игра «Медведь и пчелы» Массаж рук «Строим дом»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 85 - 86	Гимнастическая палка, гимнастическая скамейка, бруски, мячи
3	Упражнять детей в чередовании ходьбы и бега; повторить игру с бегом «Ловишки - перебежки», эстафету с большим мячом	Игровое упражнение «Ловишки - перебежки» «Передача мяча в колонне»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 86	Большой мяч
Вторая неделя 1 -2	Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей	Прокатывание обручей друг другу, стоя в шеренге; П/игра «Стой» Пальчиковая гимнастика с мячом - ежиком	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 87 - 88	Короткие скакалки, обручи
3	Упражнять детей в длительном беге, развивая выносливость; в прокатывании обруча; повторить игровые	Лазанье под дугу «Пройди - не задень»; Эстафета с прыжками «Кто быстрее до флажка»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 88	Кегли, флажки, мячи большого диаметра

	упражнения с прыжками, с мячом			
Третья неделя 1 -2	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде воспитателя; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия	Метание мешочков вертикальную цель; П/игра «Удочка» Зрительная гимнастика «Весна»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 88 - 90	Мешочки, мячи, гимнастическая скамейка
3	Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом, прыжками и бегом	Игровое упражнение «Кто быстрее?»; П/игра «Карусель»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 90	Обручи, мячи
Четвертая неделя 1 -2	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках	Прыжки, на двух ногах через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед; П/игра «Горелки» Ходьба по массажной дорожке «Здоровье»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 90 - 92	Гимнастическая скамейка, короткая скакалка, канат.
3	Упражнять в беге на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, в прыжках и равновесии	Игровое упражнение «Сбей кеглю»; П/игра «с кочку на кочку»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 92 - 93	Кегли, обручи
Праздник «День здоровья»	Цель: формировать у детей правильную осанку в процессе выполнения игровых двигательных заданий; упражнять детей в умении выполнять дыхательную гимнастику, игровой самомассаж, психогимнастику.		КОНСПЕКТ	

Взаимодействие со специалистами и родителями

Психолог	Учитель - логопед	Музыкальный руководитель	Воспитатели	Родители
Физминутка «Веселые прыжки»	Дыхательная гимнастика «Дровосек»	Зрительная гимнастика «Весна»	Подготовка спортивной площадки к летнему оздоровительному периоду	Консультация «Значимость утренней гимнастики и системное выполнение ее детьми в выходные дни»

Май

Занятия	Программное содержание	Самостоятельная деятельность	Программно – методический комплект	Предметно – пространственная среда
Первая неделя 1 -2	Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде воспитателя; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом	Броски мяча о стену одной рукой, ловля мяча двумя руками П/игра «Мышеловка» Массаж бедра «Дождик»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 93 - 94	Мячи, гимнастическая скамейка
3	Упражнять детей в беге с высоким подниманием бедра; развивать ловкость, глазомер в упражнениях с мячом и воланом (бадминтон)	Игровое упражнение «Пас друг другу» П/игра «Гуси - лебеди»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 95	Мяч, дуга, ракетка, волан
Вторая неделя 1 -2	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча	Прыжки в длину с разбега; П/игра «Не оставайся на полу» Коррекция плоскостопия «Барабанщик»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 95 - 96	Флажки, мячи
3	Развивать выносливость в непрерывном беге; упражнять в прокатывании обручей, развивая ловкость и глазомер; повторить игровые упражнения с мячом	Игровое упражнение «Забрось в кольцо»; П/игра «Совушка»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 96 - 97	Обручи, мячи,
Третья неделя 1 -2	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и в рассыпную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем	Броски мяча об пол одной рукой и ловля его двумя руками; П/игра «Пожарные на учении» Зрительная гимнастика «Жаворонок»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 97 - 98	Скамейка гимнастическая, мячи, обручи
3	Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом и в прыжках	Игровое упражнение «Ловкие ребята» П/игра «Мышеловка»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 98 – 99	Мячи, шнуры, обручи, бруски
Четвертая неделя 1 -2	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навыки ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами	Ползание по гимнастической скамейке на животе; П / игра «Караси и щука» Оздоровительный бег вокруг детского сада	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 99 - 100	Обручи, гимнастическая скамейка, набивные мячи
3	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа движения; игровые упражнения с мячом.	Игровое упражнение «Мяч водящему»; П / игра «Не оставайся на земле»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 100 - 101	Мячи

Спортивный досуг «Веселые старты»	Цель: воспитывать в детях любовь к спорту, закрепить знания о летних видах спорта, развивать ловкость, быстроту, умение ориентироваться в пространстве, воспитывать товарищество и спортивный характер..		КОНСПЕКТ	
--------------------------------------	--	--	----------	--

Взаимодействие со специалистами и родителями

Психолог	Учитель - логопед	Музыкальный руководитель	Воспитатели	Родители
Физминутка «Волна»	Игра с цветными лентами «Теплый - холодный»	Русская народная игра «Заря - зарница»	Консультация «Использование воздушных и солнечных ванн для укрепления здоровья»	Организовать родителей и детей для подготовки спортивной площадки к летнему оздоровительному сезону

Подготовительная группа

Сентябрь

Занятия	Программное содержание	Самостоятельная деятельность	Программно – методический комплект	Предметно – пространственная среда
Первая неделя 1 -2	Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе на повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча.	Прыжки на двух ногах через шнуры; П/игра «Ловишки» Самомассаж пальчиков «Овощи»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с.8 - 9	Гимнастическая скамейка, мешочки, мячи.
3	Упражнять детей в равномерном беге с ускорением; знакомить с прокатыванием обручей, развивая ловкость и глазомер, точность движений; повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперед	Игровое упражнение «Пингвины» П /игра «Догони свою пару»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с.10	Мячи, мешочки
Вторая неделя 1 -2	Упражнять в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием предмета; повторить упражнения с мячом и лазание под шнур, не задевая его.	Прыжки на двух ногах - упражнение «Достань до предмета» П/игра «Не оставайся на полу» Коррекция плоскостопия – упражнение «Сборщик»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с.10 -11	Флажки, мячи, шнур
3	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей друг другу; развивать внимание и быстроту движений.	Игровое упражнение «Быстро встань в колонну» П/игра «Совушка»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с.13	Кегли, обручи
Третья неделя 1 -2	Упражнять в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир – кубик или кегля); развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке	Ходьба по канату боком приставным шагом П/игра «Удочка» Зрительная гимнастика «Наша грядка»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 14 - 15	Веревочка с привязанным на конце мешочком с песком
3	Упражнять в чередовании ходьбы и бега; развивать быстроту и точность движений при передаче мяча, ловкость в ходьбе между предметами	Игровые упражнения «Быстро передай», «Пройди – не задень» П/игра «Совушка»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с.15	Мячи большого диаметра, шнур, кубики (камешки)

Четвертая неделя	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры.	Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях двумя колоннами; П/игра «Не попадись» КГ - руки с гимнастической палкой за спиной, присесть	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с.15 - 16	Шнур, обручи, гимнастическая скамейка, палка
1 -2				
3	Повторить ходьбу и бег в чередовании по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках и с мячом; разучить игру «Круговая лапта»	Игровые упражнения «Прыжки по кругу»; П/игра «Круговая лапта»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с.17	Мячи
Спортивный досуг «Мы сильные, мы дружные»	Цель: создать атмосферу радости и эмоционального благополучия; воспитывать в детях любовь к спорту, развивать ловкость, быстроту, умение ориентироваться в пространстве.		КОНСПЕКТ	

Взаимодействие со специалистами и родителями

Психолог	Учитель - логопед	Музыкальный руководитель	Воспитатели	Родители
Дыхательная гимнастика «Большой и маленький»	Физминутка «Гриша шел»	П / игра «Веселый поезд» (с цветными лентами)	Подготовка к турпоходу «Осеннее гуляние»	Ознакомить родителей с уровнем физического развития и физической подготовленности детей. Обратит внимание на состояние осанки и стопы.

Октябрь

Занятия	Программное содержание	Самостоятельная деятельность	Программно – методический комплект	Предметно – пространственная среда
Первая неделя 1 -2	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом. Упражнять детей в беге с	Прыжки на двух ногах через короткие шнуры П/игра «Перелет птиц» Самомассаж «Фрукты»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с.19 - 20	шнуры, гимнастическая скамейка, мячи

3	преодолением препятствий; развивать ловкость в упражнениях с мячом; повторить задание в прыжках	Упражнение «Перебрось - поймай», «Не попадись» П/игра «Фигуры»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с.21	Мячи, бруски, шнур, мешочки с песком
Вторая неделя 1 -2	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.	Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед П/игра «Не оставайся на полу»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 21 - 22	Кубики, обручи, мат, мячи
3	Повторить бег в среднем темпе (продолжительностью до 1,5 минуты); развивать точность броска; упражнять в прыжках	Упражнение «Перепрыгни – не задень» П/игра «Совушка»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 23	Обручи, мешочки с песком, веревка
Третья неделя 1 -2	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча, ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Игровое упражнение «Быстрый мяч» - метание мяча в горизонтальную цель; П/игра «Удочка» КГ – с полкой – палка на лопатках, наклоны туловища вперед	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 23	Дуга, мячи, набивные мячи, 3 корзины, 3 обруча
3	Закреплять навык ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по сигналу воспитателя; развивать точность в упражнениях с мячом.	Игровое упражнение «Успей выбежать»; П / игра «Не попадись»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 25 - 26	Мячи, кегли
Четвертая неделя 1 -2	Закреплять навык ходьбы со сменной темпа движения. Упражнять в беге враспынную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре	Пролезание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой «П/игра «Удочка» Зрительная гимнастика «Ослик»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 26 - 27	Дуги, мячи, кегли, гимнастическая скамейка
3	Повторить ходьбу с остановкой по сигналу воспитателя, бег в умеренном темпе; упражнять в прыжках и переброске мяча	Игра – упражнение «Лягушки»; П/игра «Эхо»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 27 - 28	Ленточки, мячи
Спортивный досуг «Осенние гуляния»	Цель: создать атмосферу радости и эмоционального благополучия; воспитывать в детях любовь к природе,		КОНСПЕКТ	

	развивать ловкость, быстроту, умение ориентироваться в пространстве.			
--	--	--	--	--

Взаимодействие со специалистами и родителями

Психолог	Учитель - логопед	Музыкальный руководитель	Воспитатели	Родители
Физминутка «Бабочка»	Гимнастика для глаз «Пчела»	Осваивать приставной шаг с приседанием	Подготовка к турпоходу «Осенние гуляния»	Турпоход в лес «Осенние гуляния»

Ноябрь

Занятия	Программное содержание	Самостоятельная деятельность	Программно – методический комплект	Предметно – пространственная среда
Первая неделя 1 -2	Закрепить навыки ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом	Эстафета «Мяч водяшему». П/игра «Догони свою пару» Массаж лица «Нос умойся»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с.28 - 31	Мячи, канат
3	Закреплять навык ходьбы, перешагивая через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками	Игровое упражнение «Мяч о стенку»; П/игра «Мышеловка»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с.31	Кегли, мяч
Вторая неделя 1 -2	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.	Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед П/игра «Фигуры» Коррекция плоскостопия «Гусеница»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 31 - 33	Гимнастическая скамейка, мячи, скакалка
3	Закреплять навыки бега с преодолением препятствий, ходьбе с остановкой по сигналу; повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом	Игровое упражнение «Не задень» П/игра «Не оставайся на полу»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 33	Кубики, мячи
Третья неделя 1 -2	Упражнять детей в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазанье под дугу, в равновесии	Ведение мяча – баскетбольный вариант; П/игра «Перелет птиц» Зрительная гимнастика «Кукушка»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 33 - 35	Мячи, кубики, дуги, шнур
3	Упражнять в ходьбе с изменением темпа	Игровое упражнение «Перебрось и поймай»;	Л.И. Пензулаева «Физические	Шнур, мячи, кегли

	движения, с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и с бегом	П/игра «По местам»	занятия в д/саду» с. 35 - 36	
Четвертая неделя 1 -2	Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазанье на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, руки вперед, выпрямиться и пройти дальше; «П/игра «Фигуры» КГ лежа на спине «Велосипед?»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 36 - 37	Шнур, гимнастическая скамейка, мячи
3	Повторить бег и ходьбу с изменением направления; упражнять в поворотах прыжком на месте; повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы; упражнять в выполнении заданий с мячом	Игровое упражнение «Передай мяч»; П/игра «Хитрая лиса»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 38	Мячи, обручи
Спортивный досуг «Уральская ярмарка» (подв. игры Народов Урала)	Цель: совершенствовать у детей двигательные навыки с играх, воспитывать ловкость, выдержку, внимание.		КОНСПЕКТ	

Взаимодействие со специалистами и родителями

Психолог	Учитель - логопед	Музыкальный руководитель	Воспитатели	Родители
Пальчиковая игра «Бежит лиса по мостику»	Физминутка «Вышел клоун»	Игра – упражнение с цветными лентами «Теплый - холодный»	Предложить воспитателю проанализировать уровень самостоятельности детей в двигательной деятельности	Консультация «Значение уровня развития мелкой моторики рук для овладения письмом» Ширма с пальчиковыми играми

Декабрь

Занятия	Программное содержание	Самостоятельная деятельность	Программно – методический комплект	Предметно – пространственная среда
Первая неделя	Упражнять детей в ходьбе с различными положениями	Прыжки на двух ногах между предметами, огибая их	Л.И. Пензулаева «Физические	Кубики, обручи, мячи, доска,

1 -2	рук. в беге враспынную: в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (бок приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом.	П/игра «Хитрая лиса» Антистрессовый массаж	занятия в д/саду» с.39 - 40	гимнастическая скамейка, бруски
3	Повторить ходьбу в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять детей в продолжительном беге (продолжительность до 1,5 минуты); повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом	Игровое упражнение «Пас на ходу»; П/игра «Совушка»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 40 - 41	Кегли, мячи, скакалки
Вторая неделя	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно: повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом	Ползание по скамейке на ладонях и коленях; П/игра «Салки с ленточкой» Коррекция плоскостопия – упражнение «Каток»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 41 - 42	Мячи, палки, ленточки
1 -2	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание	Игровое упражнение «Пройди – не урони»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 42 - 43	Кубики, мешочки, обручи
3	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному; в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; повторить задания с мячом, упражнения в прыжках, на равновесие	Игровое упражнение «Пас на ходу» П/игра «Лягушки и цапля»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 45 - 46	Мячи, набивной мяч, кегли
Третья неделя	Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость, глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии.	Перебрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками; П/игра «Попрыгунчики - воробышки» Зрительная гимнастика «Медвежонок»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 44 - 45	Гимнастическая скамейка, мячи, мешочки с песком
1 -2	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по - медвежьей»: повторить упражнение в прыжках и на равновесие	Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке бок приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс; П/игра «Хитрая лиса» КГ лежа на спине упражнение «Петрушка»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 46 - 47	гимнастическая скамейка, мешочки
3	Упражнять детей в ходьбе	Игровое упражнение «Кто	Л.И. Пензулаева	Клюшки, шайба,

	между постройками из снега; разучить игровое задание «Точный пас»; развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность	дальше бросит?», «По дорожке проскользи»	«Физические занятия в д/саду» с. 47 - 48	снежки
Спортивный досуг «К нам приехал цирк»	Цель: создать атмосферу радости и эмоционального благополучия; развивать выразительность, сообразительность.		КОНСПЕКТ	

Взаимодействие со специалистами

Психолог	Учитель - логопед	Музыкальный руководитель	Воспитатели	Родители
Физминутка «Белки»	Дыхательная гимнастика «Гуси»	Отрабатывать боковой голоп	Консультация «Учим ходить детей на лыжах»	Консультация «Как правильно выбрать лыжи»

Занятия	Программное содержание	Самостоятельная деятельность	Программно – методический комплект	Предметно – пространственная среда
Первая неделя 1 – 2 3	Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег враспынную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствия.	П/и «Ловишки», «День - ночь»	Л. И. Пензулаева «Физическое занятие в д/саду» с.48 - 50	Гимнастическая скамейка, мешочки, набивные мячи, бруски, мячи
	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному; беге между предметами и беге враспынную; повторить игровые упражнения с прыжками, скольжение по дорожке	Игровые упражнения «Кто быстрее?», «Проскользи – не упади», п/ и «Два Мороза»	Л. И. Пензулаева «Физическое занятие в д/саду» с. 50 - 51	Снежки, санки
Вторая неделя 1- 2 3	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.	П/и «Совушка»	Л. И. Пензулаева «Физическое занятие в д/саду» с. 51 - 52	Кубики, мячи
	Провести игровое упражнение «Снежная королева»; упражнение с элементами хоккея; игровое задание в метании снежков на дальность; игровое упражнение с прыжками «Веселые воробышки»	Игровые упражнения «Кто дальше бросит?», «Веселые воробышки», игра «Два Мороза»	Л. И. Пензулаева «Физическое занятие в д/саду» с. 53	Снежки
Третья неделя 1 – 2 3	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазание под шнур	П/и «Удочка»	Л. И. Пензулаева «Физическое занятие в д/саду» с. 53 – 55	Шнуры, мячи, гимнастическая скамейка
	Упражнять детей в ходьбе между снежками; разучить ведение шайбы клюшкой с одной стороны площадки на другую; повторить	Игровые упражнения «Хоккеисты», «Катание на санках», п/и «Два Мороза»	Л. И. Пензулаева «Физическое занятие в д/саду» с. 55	Снежки, шайбы, клюшки

	катание друг друга на санках			
Четвертая неделя	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках	П/и «Паук и мухи», игра малой подвижности по выбору детей	Л. И. Пензулаева «Физическое занятие в д/саду» с. 56 - 57	Гимнастическая скамейка, скакала, мешочки
1 – 2				
3	Повторить ходьбу между постройками из снега; упражнять в скольжении по ледяной дорожке; разучить игру «По местам!»	Игровые упражнения «По ледяной дорожке», «По местам!», «Поезд»	Л. И. Пензулаева «Физическое занятие в д/саду» с. 57	Санки
Спортивный досуг «Зимние забавы»	Совершенствовать у детей двигательные навыки в играх, соревнованиях, эстафетах. Воспитывать ловкость, выдержку, внимание. Создать атмосферу радости и эмоционального благополучия.		Конспект (педкопилка)	

Взаимодействие со специалистами и родителями

Психолог	Учитель - логопед	Музыкальный руководитель	Воспитатели	Родители
Психогимнастика «Два рыбака»	Дыхательная гимнастика «Веселый язычок»	Пальчиковая гимнастика «Деревья»	Корректирующие упражнения с использованием массажных дорожек и ковриков	Буклет «Я здоровье берегу, сам себе я помогу»

Февраль

Занятия	Программное содержание	Самостоятельная деятельность	Программно – методический комплект	Предметно – пространственная среда
Первая неделя	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с	П/и «Ключи», «День - ночь»	Л. И. Пензулаева «Физическое	Гимнастическая скамейка, мячи, шнуры

1 – 2	выполнением дополнительного задания; закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость, глазомер		занятие в д/саду» с.58 - 59	
3	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровое задание с клюшкой и шайбой; игровое задание с прыжками	Игровые упражнения «Быстро по местам», «Точная подача», «Попрыгунчики»	Л. И. Пензулаева «Физическое занятие в д/саду» с. 59 - 60	Санки
Вторая неделя	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазание в обруч (или под дугу)	П/и «Не оставайся на земле»	Л. И. Пензулаева «Физическое занятие в д/саду» с. 60 - 61	Дуги (шнур), мячи, палка
1- 2				
3	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой	Игровые упражнения «Гонки санок» «Пас на клюшку», игра «Затейники»	Л. И. Пензулаева «Физическое занятие в д/саду» с. 61 - 62	Санки, клюшки, шайба
Третья неделя	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, лазании на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания	П/и «Не попадись»	Л. И. Пензулаева «Физическое занятие в д/саду» с. 62 – 63	Мешочки, мячи, гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка
1 – 2				
3	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на	Игровые упражнения «Загони шайбу», «Гонка санок»,	Л. И. Пензулаева «Физическое занятие в д/	Санки, шайбы, клюшки

	санках, с клюшкой и шайбой	п/и «Карусель»	саду» с. 63 - 64	
Четвертая неделя	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки	П/и «Жмурки», Эстафета с мячом «Передал - садись»	Л. И. Пензулаева «Физическое занятие в д/саду» с. 64 - 65	Гимнастическая скамейка, мячи, мешочки
3	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет»; повторить игровое задание с метанием снежков с прыжками	Игровые упражнения «Не попадись», «Найди свой цвет»	Л. И. Пензулаева «Физическое занятие в д/саду» с. 65	Снежки, кубики
Спортивный досуг «Есть такая профессия - Родину защищать»	Обобщать имеющиеся у детей знания и представления о защитниках родины, воспитывать желание быть на них похожими, вызвать положительный эмоциональный настрой, устойчивый интерес к занятиям спортом; привлечь к участию в празднике и жизни.		Конспект (педкопилка)	

Взаимодействие со специалистами и родителями

Психолог	Учитель - логопед	Музыкальный руководитель	Воспитатели	Родители
Психогимнастика «Художник»	Пальчиковая гимнастика «Кто быстрее»	Игра в круге «Делай наоборот»	«Веселая йога для дошкольников» консультация	Буклет «Что делать, если у ребенка плоскостопие»

Март

Занятия	Программное содержание	Самостоятельная деятельность	Программно – методический комплект	Предметно – пространственная среда
Первая неделя	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным	П/и «Ключи», «Ключи» Эстафета с мячом «передача мяча в шеренге»	Л. И. Пензулаева «Физическое занятие в д/саду» с.70 - 72	Гимнастическая скамейка, мячи

	заданием; повторить задания в прыжках, эстафету с мячом			
3	Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом	Игровые упражнения «Лягушки в болоте», «Мяч о стенку», «Совушки»	Л. И. Пензулаева «Физическое занятие в д/саду» с. 72 - 73	Мяч, шнуры
Вторая неделя 1 - 2	Упражнять в ходьбе в колонне по одному, беге враспынную; повторить задания в прыжках, ползании; задания с мячом	П/и «Затейники»	Л. И. Пензулаева «Физическое занятие в д/саду» с. 73 - 74	Флажки, скакалки, шнур, мячи
3	Упражнять в беге и прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом	Игра «Тихо - громко» «Мы – веселые ребята», игра «Охотники и утки»	Л. И. Пензулаева «Физическое занятие в д/саду» с. 74 - 75	Мяч, ленточка или шнурок
Третья неделя 1 – 2	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторять упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре	П/и «Волк во рву» Игровое упражнение «Кто быстрее»	Л. И. Пензулаева «Физическое занятие в д/саду» с. 75 - 76	Мешочки, палки, гимнастическая скамейка
3	Упражнять в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом	Игровые упражнения «Пас ногой», «Ловкие зайчата», п/и «Горелки»	Л. И. Пензулаева «Физическое занятие в д/саду» с. 77 - 78	Мячи, предметы
Четвертая неделя 1 – 2	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазании на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки	П/и «Совушка», Эстафета с мячом «Передача мяча в шеренге»	Л. И. Пензулаева «Физическое занятие в д/саду» с. 78 - 79	Гимнастическая стенка, набивные мячи, кегли, скакалки
3	Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом	Игровые упражнения «Передача мяча в колонне», игра «Удочка», «Горелки»	Л. И. Пензулаева «Физическое занятие в д/саду» с. 79 - 80	Мячи

Спортивный досуг «Праздник весны»	Создать атмосферу радости и эмоционального благополучия. Воспитывать положительные эмоции. Свободное и непринужденное общение взрослых и детей.	Конспект (педкопилка)
-----------------------------------	---	-----------------------

Взаимодействие со специалистами и родителями

Психолог	Учитель - логопед	Музыкальный руководитель	Воспитатели	Родители
Игра «Клубочек»	Игра «Назови ласково»	Дыхательная гимнастика «Воздушный шарик»	Буклет «От игры к творчеству»	«Школа здоровья – игры с мячом» консультация

Апрель

Занятия	Программное содержание	Самостоятельная деятельность	Программно – методический комплект	Предметно – пространственная среда
Первая неделя 1 – 2	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом	П/и «Хитрая лиса»,	Л. И. Пензулаева «Физическое занятие в д/саду» с.80 - 81	Гимнастическая скамейка, мячи, шнур
3	Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками	Игровые упражнения «Быстро в шеренгу «Перешагни – не задень», п/и «Охотники и утки»	Л. И. Пензулаева «Физическое занятие в д/саду» с. 81 - 82	Обручи, шнуры или веревки
Вторая неделя 1 - 2	Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу	П/и «Мышеловка», Эстафета «Передал - садись»	Л. И. Пензулаева «Физическое занятие в д/саду» с. 82 - 83	Обручи, мячи, кубики, шнур

3	Повторить задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках	Игровые упражнения «пас ногой» «Пингвины», игра «Горелки»	Л. И. Пензулаева «Физическое занятие в д/саду» с. 83	Мячи, мешочки
Третья неделя 1 – 2	Упражнять в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии	П/и «Затейники» Игровое упражнение «Кто дальше бросит»	Л. И. Пензулаева «Физическое занятие в д/саду» с. 83 - 85	Мешочки, мячи, кубики
3	Повторить бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии	Игровые упражнения «Пройди – не задень», «Кто дальше прыгнет», п/и «Тихо - громко»	Л. И. Пензулаева «Физическое занятие в д/саду» с. 85 - 86	Мячи
Четвертая неделя 1 – 2	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в равновесии, в прыжках и с мячом	Игровое упражнение «Догони пару» п/и «Салки с ленточкой»	Л. И. Пензулаева «Физическое занятие в д/саду» с. 86 - 87	Мячи, мешочки
3	Повторить игровое упражнение с ходьбой и бегом, игровые задания в прыжках, с мячом	Игровые упражнения «Передача мяча в колонне», п/и «Лягушки в болоте», «Горелки»	Л. И. Пензулаева «Физическое занятие в д/саду» с. 87	Мячи
Спортивный досуг «День здоровья»	Формировать у детей правильную осанку. Упражнять детей в умении выполнять дыхательную гимнастику, игровой самомассаж, психогимнастику.		Конспект (педкопилка)	

Взаимодействие со специалистами и родителями

Психолог	Учитель - логопед	Музыкальный руководитель	Воспитатели	Родители
Игра «Ветер дует на...»	Игра «Путаница»	Игра в кругу «С добрым утром»	«Физкультурное оборудование в группе» мастер класс	Буклет «Игры и упражнения с нестандартным оборудованием»

Май

Занятия	Программное содержание	Самостоятельная деятельность	Программно – методический комплект	Предметно – пространственная среда
Первая неделя 1 – 2	Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге ⁴ в бросании малого мяча о стенку	П/и «Совушка», игра малой подвижности «Великаны и гномы»	Л. И. Пензулаева «Физическое занятие в д/саду» с.87 - 88	Обручи, мячи, гимнастическая скамейка
	3	Игровые упражнения «Пас на ходу», «Брось - поймай», п/и по выбору детей	Л. И. Пензулаева «Физическое занятие в д/саду» с. 81 - 82	Гимнастическая скамейка, мячи, скакалка
Вторая неделя 1 - 2	Упражнять в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом	П/и малой подвижности «Летает – не летает», п/и «Горелки»	Л. И. Пензулаева «Физическое занятие в д/саду» с. 89 - 90	Обручи, мячи, мешочки
	3	Игровые упражнения «Ловкие прыгуны» «Проведи мяч», игра «Мышеловка»	Л. И. Пензулаева «Физическое занятие в д/саду» с.91	Мячи, обручи, скакалки
Третья неделя 1 – 2	Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге враспынную; в метании мешочков на дальность, прыжках, в равновесии	П/и «Воробьи и кошка»	Л. И. Пензулаева «Физическое занятие в д/саду» с. 91 - 92	Гимнастическая скамейка, кубики, мешочки
	3	Игровые упражнения «Мяч водящему», «Кто скорее до кегли», п/и «Горелки»	Л. И. Пензулаева «Физическое занятие в д/саду» с. 92 - 94	Мячи, кегли

Четвертая неделя 1 – 2	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазании на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках	Игра малой подвижности «Летает – не летает» п/и «Охотники и утки»	Л. И. Пензулаева «Физическое занятие в д/саду» с. 94 - 95	Гимнастическая скамейка, кегли, кубики
	3	Повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом; упражнять в заданиях с мячом	Игровые упражнения «Кто быстрее», п/и «Не оставайся на земле»	Л. И. Пензулаева «Физическое занятие в д/саду» с. 95
Спортивный досуг «В гостях у веселого мяча»	Расширение словаря по теме «Спорт». Закрепление навыков координации речи с движениями. Умения подбрасывать и ловить мяч. Формировать навыки сотрудничества, взаимопонимания.		Конспект (педкопилка)	

Взаимодействие со специалистами и родителями

Психолог	Учитель - логопед	Музыкальный руководитель	Воспитатели	Родители
Игра «Прорви круг»	Игра «Скажи наоборот»	Пальчиковая гимнастика «Что вышло?»	Консультация «Подвижные игры, как средство формирования самооценки»	Конкурс семейных газет «Мы со спортом дружим»