

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 35 НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

**ПРИНЯТО**

На заседании  
Педагогического совета  
ГБДОУ детского сада № 35  
Невского района Санкт-Петербурга  
Протокол № 1 от 31.08.2023

**УТВЕРЖДЕНО**

Заведующий ГБДОУ  
детский сад № 35  
Невского района Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_ Е.А. Архипова  
Приказ № 250 от 31.08.2023

с учётом мнения Совета родителей  
ГБДОУ детский сад №35  
Невского района Санкт-Петербурга  
протокол от 31.08.2023г. № 1

**Рабочая программа  
инструктора по физической культуре  
Овчинниковой Ирины Николаевны**

Разработал: инструктор по физической культуре  
Овчинникова Ирина Николаевна

Санкт-Петербург  
2023 год

## СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Наименование раздела	стр.
<b>I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</b>		
1.1	Пояснительная записка	3
	Цель и задачи Программы	3
	Принципы и подходы к формированию Программы	3
	Нормативно правовые документы	4
	Психолого-педагогическая характеристика особенностей развития детей	5
1.2	Целевые ориентиры освоения воспитанниками образовательной Программы	7
1.3	Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения рабочей Программы	8
<b>II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ</b>		
2.1	Описание образовательной деятельности	8
2.2	Модель организации образовательного процесса Распределение видов детской деятельности Формы, способы, методы и средства реализации рабочей Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов	14
2.3	Структура реализации образовательной деятельности	15
2.4	Планирование образовательного процесса Комплексно-тематическое планирование	16
2.5	Часть программы, формируемая участниками образовательных отношений	61
2.6	Формы взаимодействия с родителями	63
<b>III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ</b>		
3.1	Структура организации двигательного режима	64
3.2	Организация режима дня пребывания детей в детском саду	65
3.3	Методическое обеспечение образовательной деятельности	66
3.4	Перечень методической литературы	67

## **I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

### **1.1. Пояснительная записка**

Рабочая программа по физическому развитию (далее Программа) разработана в соответствии с содержанием основной образовательной программы (далее ООП) дошкольного образования ГБДОУ детского сада № 35 Невского района Санкт-Петербурга. Программа рассчитана на один учебный год: с 01 сентября 2023 г. по 31 мая 2024 г. Программа служит механизмом реализации ООП дошкольного образования и раскрывает методы, приемы, техники, принципы и порядок организации совместной партнерской деятельности детей и взрослых в пространстве и во времени.

Цель и задачи Программы	<p>Создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка к жизни в современном обществе, формирование предпосылок к учебной деятельности, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления;</li><li>- Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствования умений и навыков в основных видах движений. Воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки;</li><li>- Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности, развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений;</li><li>- Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх, физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту;</li><li>- Совершенствование функций формирующегося организма, развитие двигательных навыков, тонкой ручной моторики, зрительно - пространственной координации;</li><li>- Формирование в процессе физического воспитания пространственных и временных представлений;</li><li>- Обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.</li></ul>
Принципы и подходы к формированию Программы	<p>- Принцип построения образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Принцип содействия и сотрудничества детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;</li> <li>- Принцип поддержки инициативы детей в различных видах деятельности;</li> <li>- Принцип сотрудничества детского сада семьей;</li> <li>- Принцип приобщения детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;</li> <li>- Принцип формирования познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;</li> <li>- Принцип учета этнокультурной ситуации развития детей;</li> <li>- Принцип комплексно-тематического построения образовательного процесса;</li> <li>- Принцип интеграции содержания дошкольного образования в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей.</li> </ul>
<p>Нормативно-правовые документы</p>	<p>Рабочая программа по физическому развитию разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 02.07.2021) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2021);</li> <li>• Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 14 ноября 2013 № 30384);</li> <li>• Закон об образовании от 10.04.2013 № 461 «Об образовании в Санкт-Петербурге» (с изменениями на 9 августа 2021 года);</li> <li>• Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. N 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания"</li> <li>• Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СанПин 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"</li> <li>• Письмо Минпросвещения России от 21.06.2021 №03-925 «Методические рекомендации по реализации образовательных программ дошкольного образования с</li> </ul>

	<p>применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий»;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Примерная основная образовательная программа дошкольного образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 25.09.2019 № 7);</li> <li>• Методическими рекомендациями по использованию примерной основной образовательной программы дошкольного образования при разработке образовательной программы дошкольного образования в образовательной организации, разработанными Федеральным государственным автономным учреждением Министерства образования и науки Российской Федерации «Федеральный институт развития образования»;</li> <li>• Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 31.07.2020 № 373 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования" (Зарегистрирован 31.08.2020 № 59599)</li> <li>• Министерства просвещения Российской Федерации от 31.07.2020 № 373 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования" (Зарегистрирован 31.08.2020 № 59599)</li> <li>• Устав ГБДОУ;</li> <li>• Локально-нормативные акты ГБДОУ</li> </ul>
<p>Психолого-педагогическая характеристика особенностей развития детей</p>	<p><b>Особенности физического развития детей 3-4 лет.</b></p> <p>К четырём годам дети хорошо владеют в общих чертах всеми видами основных движений, возникает необходимость в двигательной импровизации, но они ещё не умеют соразмерять свои силы и возможности. Убедившись в трудности выполнения какого-либо упражнения, ребёнок проделывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения, что обусловлено неустойчивостью волевых усилий. Двигательная активность детей во многом обусловлена достаточно большим двигательным запасом и хорошей пространственной ориентировкой. Они стремятся к разным сочетаниям физкультурных пособий. Как чрезмерно подвижным, так и малоподвижным детям необходима помощь взрослого, который поможет показать разнообразные действия с пособиями: мячом, обручем, скакалкой и т.д. Важной задачей является формирование у детей положительного отношения к занятиям физическими упражнениями. Ребёнку трёх лет свойственна склонность к подражанию сверстникам,</p>

вместе с тем дети этого возраста более самостоятельны в выполнении упражнений.

#### **Особенности физического и развития детей 4-5 лет.**

На пятом году жизни движения ребёнка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает всё более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятия, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы. Появляется интерес к результатам движения. Потребность выполнять его в соответствии с образцом. Двигательная активность ребёнка этого возраста характеризуется соответствующими изменениями в основных движениях

#### **Особенности физического развития детей 5-6 лет.**

На шестом году жизни ребёнок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными, что позволяет повысить требование к их качеству, больше внимания уделять развитию морально-волевых и физических качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений.

В старшем возрасте дети овладевают новыми способами выполнения знакомых им движений, осваивают новые движения (ходьбу перекатом с пятки на носок, прыжки в длину и высоту с разбега, с приземлением на мягкое препятствие, наперегонки, лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, упражнения с набивными мячами, учатся спортивным играм и спортивным упражнениям.

#### **Особенности физического развития детей 6-7 лет.**

Седьмой год жизни - продолжение очень важного целостного периода в развитии детей, который начинается в пять лет и завершается к семи годам. В среднем рост 7-летних детей равен 113-122 см, средний вес 21-25 кг. В шестилетнем возрасте идет процесс активного созревания организма. Вес ребенка увеличивается в месяц на 200 граммов, рост на 0,5 см, меняются пропорции тела. Области мозга сформированы почти как у взрослого. Продолжаются процессы окостенения, но изгибы позвоночника еще неустойчивы. Интенсивно развивается координация мышц кисти. Общее физическое развитие тесно связано с развитием тонкой моторики ребенка. Тренировка пальцев рук является средством повышения интеллекта ребенка, развития речи и подготовки к письму. Хорошо развита двигательная сфера. Развитие двигательной сферы - одна из основных характеристик достижений ребенка. Продолжается дальнейшее развитие моторики ребенка, наращивание и самостоятельное

	использование двигательного опыта. Расширяются представления о самом себе, своих физических возможностях, физическом облике.
Срок реализации рабочей программы	2023 – 2024 учебный год (с 01 сентября 2023 – 31 мая 2024)

## 1.2. Целевые ориентиры освоения воспитанниками образовательной программы по физическому развитию

### Планируемые результаты освоения программы 3-4 года:

- Антропометрические показатели (рост, вес) в норме.
- Владеет соответствующими возрасту основным 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.
- Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).
- Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.

### Планируемые результаты освоения программы 4-5 лет:

- Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.
- Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.
- Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.
- Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны
- Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.

### Планируемые результаты освоения программы на этапе завершения дошкольного образования:

- Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Умеет лазать по гимнастической стенке с изменением темпа.
- Может прыгать на мягкое покрытие, прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места, с разбега, в высоту с разбега, прыгать через короткую и длинную скакалку.
- Умеет метать правой и левой рукой в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния, 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.
- Выполняет упражнения на статическое и динамическое 11 равновесие.
- Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.
- Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.

### 1.3. Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения рабочей программы

Система мониторинга в соответствии с ФГОС ДО осуществляется в форме педагогической диагностики и обеспечивает комплексный подход к оценке индивидуальных достижений детей, позволяет осуществлять оценку динамики их достижений в соответствии с реализуемой образовательной программой дошкольного образования.

Результаты педагогической диагностики могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);

2) оптимизации работы с группой детей. В ходе образовательной деятельности педагоги должны создавать диагностические ситуации, чтобы оценить индивидуальную динамику детей и скорректировать свои действия.

Объект педагогической диагностики (мониторинга)	Формы и методы педагогической диагностики	Периодичность проведения педагогической диагностики	Длительность проведения педагогической диагностики	Сроки проведения педагогической диагностики
Индивидуальные достижения детей в образовательной области: «Физическое развитие»	- Беседы; - Наблюдение; - Анализ продуктов детской деятельности	2 раза в год	3 недели в каждой группе	Сентябрь - Май

## II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1 Описание образовательной деятельности

Содержание работы ориентировано на разностороннее развитие дошкольников с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей. Задачи педагогической работы по формированию физических, интеллектуальных и личностных качеств детей решаются интегрировано в ходе освоения всех образовательных областей наряду с задачами, отражающими специфику каждой образовательной области, с обязательным психологическим сопровождением. При этом решение программных образовательных задач предусматривается не только в рамках непрерывной образовательной деятельности, но и в ходе режимных моментов – как в совместной деятельности взрослого и детей, так и в самостоятельной деятельности дошкольников.

#### Вторая младшая группа

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по



ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

**Бег.** Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

**Катание, бросание, ловля, метание.** Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд).

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4-6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

**Ритмическая гимнастика.** Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

#### **Общеразвивающие упражнения.**

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать,

обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

#### **Подвижные игры.**

**С бегом.** «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках».

**С прыжками.** «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку».

**С подлезанием и лазаньем.** «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».

**С бросанием и ловлей.** «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».

**На ориентировку в пространстве.** «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

#### **Средняя группа**

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

**Бег.** Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты. Бег на расстояние 40-60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5-6 секунд; к концу года).

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево)

**Прыжки.** Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.

**Катание, бросание, ловля, метание.** Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками: из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-

4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одному; в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

**Ритмическая гимнастика.** Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку.

### **Общеразвивающие упражнения**

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

Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

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

Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

**Статические упражнения.** Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 секунд).

### **Подвижные игры**

**С бегом.** «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».

**С прыжками.** «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается»

**С ползанием и лазаньем.** «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята»

**С бросанием и ловлей.** «Подбрось - поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

**На ориентировку в пространстве, на внимание.** «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».

**Народные игры.** «У медведя во бору» и др.

### **Старшая группа**

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок,

приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

**Бег.** Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедро), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

**Ползание и лазанье.** Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов — поочередно через каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой - 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

**Бросание, ловля, метание.** Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

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

#### **Общеразвивающие упражнения**

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

Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и

разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться).

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

**Статические упражнения.** Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

#### **Спортивные игры**

**Городки.** Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3-4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2-3 м) и кона (5-6 м).

**Элементы баскетбола.** Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от 7 уди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

**Бадминтон.** Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.

**Элементы футбола.** Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

#### **Подвижные игры.**

**С бегом.** «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».

**С прыжками.** «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».

**С лазаньем и ползанием.** «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».

**С метанием.** «Охотники и зайцы», «Брось флажок?», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».

**Эстафеты.** «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

**С элементами соревнования.** «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».

**Народные игры.** «Гори, гори ясно!» и др.

### **Подготовительная к школе группа**

**Ходьба.** Дети совершенствуют технику всех видов ходьбы.

**Бег.** Происходит отработка легкости, ритмичности, закрепление умения непринужденно держать руки, голову, туловище. Со второй половины года вводится бег с сильным сгибанием ног в коленях и выбрасыванием прямых ног вперед.

**Прыжки.** В подготовительной к школе группе дети должны прыгать на двух ногах вверх легко, мягко приземляясь, выполняя дополнительные задания, с зажатым между ног набивным мячом, вверх из глубокого приседа. При обучении прыжкам в длину отбатываются разбег с ускорением, энергичное отталкивание маховой ногой с резким взмахом рук, правильное приземление с сохранением равновесия. Следует также отбатывать технику разбега с ускорением на последних шагах, перед отталкиванием в прыжках с разбега в высоту.

**Бросание, метание, ловля.** В подготовительной к школе группе необходимо использовать резиновые, теннисные, волейбольные, набивные мячи разных размеров. На седьмом году жизни у ребёнка продолжают формировать умение бросать и ловить мяч из разных положений, выполнять бросок набивных мячей разными способами.

**Ползание, лазанье.** Эти упражнения целесообразно проводить в сочетании с другими видами движений. В течение года следует варьировать условия, менять высоту пособий и способы выполнения упражнений (педагог должен обеспечить страховку).

**Упражнения в равновесии.** В данном возрасте формированию чувства равновесия способствуют приседания, прыжки на одной ноге, резкое изменение направления бега. В процессе упражнений на равновесие детей учат сохранять правильное положение туловища, головы, действовать уверенно; при этом воспитатель использует показ, практическую помощь детям, зрительные ориентиры, упражнения с переносом предметов.

**Подвижная игра.** На каждом физкультурном занятии проводится игра, при этом особое внимание уделяется воспитанию выдержки, настойчивости, формированию умения проявлять волевые и физические усилия. Следует организовывать подвижные игры, в которых от результата каждого зависит общий результат команды. Одну и ту же игру целесообразно проводить не менее чем на двух занятиях.

## **2.2 Модель организации образовательного процесса Распределение видов детской деятельности**

Образовательная область	Вид детской деятельности	Формы, способы, методы и средства реализации Программы		
		НОД	Самостоятельная деятельность	Режимные моменты
Физическое развитие	Двигательная	-Игровая беседа с элементами движений; -Интегративная деятельность; -Утренняя гимнастика;	-Двигательная активность в течение дня; -Подвижная игра; -Самостоятельные спортивные	-Игровая беседа с элементами движений; -Интегративная деятельность; -Утренняя гигиеническая гимнастика;

		-Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера; -Подвижная игра; -Экспериментирование; -Физ. занятия; -Спортивные и физкультурные досуги; -Спортивные состязания; -Проектная деятельность;	игры и упражнения; -Утренняя гигиеническая гимнастика;	-Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера; -Подвижная игра; -Экспериментирование; -Спортивные и физкультурные досуги; -Спортивные состязания; -Проектная деятельность;
--	--	--	---	--

### 2.3 Структура реализации образовательной деятельности

Реализация рабочей программы может осуществляться в дистанционном формате с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. При организации процесса взаимодействия педагога с ребенком и семьей, проведения занятий следует руководствоваться следующими документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 02.07.2021) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2021)
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155);
- Приказом Министерства образования и науки России от 30.08.2013г. №1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – программам дошкольного образования».
- Законом об образовании от 10.04.2013 № 461 «Об образовании в Санкт-Петербурге»
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. N 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания"
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СанПин 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"
- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 21 апреля 2015 года № ВК-1013/06 «О направлении методических рекомендаций по реализации дополнительных профессиональных программ (с Методическими рекомендациями по реализации дополнительных профессиональных программ с использованием дистанционных технологий, электронного обучения и в сетевой форме)» (п. 2.2.).
- Федеральным законом от 27 июля 2006 г. №152-ФЗ «О персональных данных».

- Федеральным законом от 27 июля 2006 г. №149-ФЗ «Об информации, информационных технологиях и о защите информации» (с изменениями и дополнениями).

Совместная деятельность педагога с детьми	Самостоятельная деятельность детей	Виды деятельности, технологии	Индивидуальный маршрут ребенка
-Формы НОД; -Занятия; -Образовательные проекты; -Праздники; -Развлечения; -Экскурсии; -Тематические беседы; -Совместное творчество.	Создание условий для самостоятельной деятельности детей в режимных моментах, на прогулке; Оказание не директивной помощи воспитанникам в процессе игровой, исследовательской, продуктивной, творческой деятельности.	-Виды деятельности: -Игровая; -Коммуникативная; -Трудовая; -Познавательно-исследовательская; -Развитие речи; -Восприятие художественной литературы; -Изобразительная; -Конструктивно-модельная; -Музыкальная; -Двигательная. Технологии: -Проектная; -ЭОР; -Игровая.	Осуществляется на основе планирования поддержки индивидуальности ребенка.

#### 2.4 Планирование образовательного процесса Комплексно-тематическое планирование Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)

Месяц/ Тема	Образовательные области	Основные задачи работы с детьми	Формы работы (занятия, проекты и др.)
<b>Сентябрь</b>  «Здравствуй, детский сад!»  «Работники детского сада»  «Правила поведения в детском саду»  Я и моя семья: «Части тела, уход»	Физическое развитие	Физкультурно-оздоровительные задачи: -Приучать ходить и бегать небольшими группами, ходить между двумя линиями, сохранять равновесие; -Учить ходить и бегать всей группой в прямом направлении, подпрыгивать на двух ногах на месте; -Ознакомить с ходьбой и бегом в колонне, учить энергично	ООД «Бегите ко мне»; «Догони мяч», «Найди свой домик»  <i>Физкультурный досуг:</i> «Путешествие в физкультурный зал»  <i>Речь с движением:</i> с



		отталкивать мяч двумя руками при катании друг другу, выдерживая направление движения; -Учить ходить и бегать колонной по одному всей группой, подлезать под шнур.	«Мы — осенние листочки»  <i>Динамическая пауза:</i> «Осенние листочки»  <i>Коммуникативная деятельность:</i> беседа: «Что такое хорошо, а что такое плохо».
	Познавательное развитие	-Формировать представление о времени года осень.	<i>Познавательная – исследовательская деятельность:</i> экскурсия в физкультурный зал.
	Речевое развитие	-Развивать мелкую моторику, речь.	<i>Индивидуальная работа:</i> упражнять в ходьбе между двумя линиями, в ходьбе и беге в колонне, упражнять в энергичном прокатывании мяча.
	Социально-коммуникативное развитие	-Подводить детей к пониманию роли в игре. -Способствовать созданию комфортной обстановки.	
	Художественно – эстетическое развитие	-Развивать координацию движений и умение двигаться с текстом под музыку	
<b>Октябрь</b>  «Имя, фамилия, принадлежность к полу»  Осень: «Сезонные изменения»  «Урожай»  «Профессии»	Физическое развитие	Физкультурно-оздоровительные задачи: -Учить детей ходить и бегать по кругу, сохранять устойчивое равновесие в ходьбе и беге по ограниченной площади, упражнять в подпрыгивании на двух ногах на месте; -Учить во время ходьбы и бега останавливаться на сигнал, при перепрыгивании приземляться на полусогнутые ноги, упражнять в прокатывании мячей; -Закреплять умение ходить и бегать по кругу, учить энергичному отталкиванию мяча при	ООД  «Наседка и цыплята», «Найди цыплёнка», «Поезд», «Бегите к флажку». «Солнышко и дождик», «Вороны»  <i>Физкультурный досуг:</i> «На осенней тропинке»

		<p>прокатывании друг другу.</p> <p>-Упражнять в ползании на четвереньках;</p> <p>-Учить детей останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу, подлезать под шнур, упражнять в равновесии при ходьбе по уменьшенной площади.</p>	<p><i>Речь с движением:</i> «Овощи»</p> <p><i>Коммуникативная деятельность:</i> беседа: «Мой дом».</p>
	Познавательное развитие	<p>-Расширять знание детей об осени, ее признаках и явлениях;</p> <p>-Различать по внешнему виду листья деревьев, овощи и фрукты.</p>	<p><i>Индивидуальная работа:</i> упражнять в ходьбе и беге по кругу, учить при перепрыгивании приземляться на полусогнутые ноги, учить энергичному отталкиванию мяча при прокатывании друг другу.</p>
	Речевое развитие	<p>-Обогащать словарь детей, существительными и прилагательными, обозначающими названия овощей, фруктов, животных.</p>	
	Социально-коммуникативное развитие	<p>-Формировать начальные навыки ролевого поведения, учить связывать сюжетные действия с ролью</p>	
	Художественно – эстетическое развитие	<p>-Способствовать развитию навыков выразительной и эмоциональной передачи игровых образов.</p>	
<p><b>Ноябрь</b></p> <p>«Домашние животные и птицы»</p> <p>«Звери и птицы леса»</p> <p>«Мой дом, мой город»</p>	Физическое развитие	<p>-Упражнять в ходьбе и беге (чередуются), учить сохранять устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади, мягко приземляться в прыжках;</p> <p>-Упражнять в ходьбе колонной по одному, выполняя задание по указанию, в прыжках из обруча в обруч.</p>	<p>ООД</p> <p>«Мыши в кладовой», «Где спрятался мышенок?», «Трамвай», «По ровненькой дорожке», «Найди свой домик»</p> <p><i>Физкультурный досуг:</i> «Путешествие с игрой»</p>

<p>«Мебель, посуда»</p> <p>«Бытовые приборы»</p>		<p>-Учить приземляться на полусогнутые ноги.</p> <p>-Упражнять в прокатывании мяча друг другу; Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному.</p> <p>-Ловить мяч, брошенный инструктором и бросать его обратно ползать на четвереньках (с опорой на ладони и колени) в прямом направлении;</p> <p>-Упражнять в ходьбе колонной по одному. Выполняя задания, закреплять умение подлезать под дугу на четвереньках.</p> <p>-Сохранять равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.</p>	<p><i>Совместный НОД:</i> «В осеннем лесу»</p> <p><i>Коммуникативная деятельность:</i> беседа: «О правилах поведения в физкультурном зале»</p> <p><i>Динамическая пауза:</i> «Снежинка»</p> <p><i>Пальчиковая гимнастика:</i> «Моя семья»</p> <p><i>Индивидуальная работа:</i> Упражнять в чередовании ходьбы и бега, упражнять в мягком приземлении в прыжках, в колонне по одному, в прокатывание мяча друг другу</p>
	<p>Познавательное развитие</p>	<p>-Уточнить знания детей о зиме;</p> <p>-Показать какая снежинка: легкая, воздушная, белая (любит, когда на нее дует ветерок); как летает (высоко, низко).</p>	
	<p>Речевое развитие</p>	<p>-Продолжать учить детей выполнять движения в соответствии с текстом стихотворения.</p>	
	<p>Социально-коммуникативное развитие</p>	<p>-Формирование уважительного отношения и чувства принадлежности к своей семье</p>	
	<p>Художественно – эстетическое развитие</p>	<p>-Развитие слухового восприятия</p>	

<p><b>Декабрь</b></p> <p>«Транспорт»</p> <p>«Профессии»</p> <p>«Правила дорожного движения»</p> <p>«Новогодний праздник»</p>	Физическое развитие	<p>-Ходить и бегать врассыпную, используя всю площадь зала, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске, в прыжках, упражнять в приземлении на полусогнутые ноги;</p> <p>-Ходить и бегать по кругу, учить мягкому спрыгиванию на полусогнутые ноги, упражнять в прокатывании мяча;</p> <p>-Ходить и бегать врассыпную, при спрыгивании, продолжать учить мягкому приземлению на полусогнутые ноги, прокатывать мяч вокруг предмета;</p>	<p>ООД</p> <p>«Наседка и цыплята», «Кролики», «Трамвай», «Лягушки», «Угадай, кто кричит»</p> <p><i>Пальчиковая гимнастика:</i></p> <p>«Маленький Егорка»; «Ёлка»</p> <p><i>Физкультурный досуг:</i></p> <p>«В гостях у мяча»</p> <p><i>Игровые упражнения:</i> «По снежной дорожке», «Ловко в цель»</p>
	Познавательное развитие	-Развивать мышление, воображение.	<p><i>Просмотр мультфильмов:</i></p> <p>«Утёнок который не умел играть в футбол», «Как утёнок – музыкант стал футболистом»; «Кто получит приз», «Первый автограф»</p> <p><i>Индивидуальная работа:</i> упражнять в ходьбе и беге врассыпную используя всю площадь зала.</p>
	Речевое развитие	-Развивать связную речь	
	Социально-коммуникативное развитие	-Воспитывать умение внимательно слушать, не перебивать других.	
	Художественно – эстетическое развитие	-Развивать у детей умение двигаться в соответствие со словами текста	
<p><b>Январь</b></p> <p>Зима:</p> <p>«Сезонные изменения»</p> <p>«Одежда людей. Виды спорта»</p>	Физическое развитие	<p>-Упражнять в ходьбе и беге по кругу, учить мягкому спрыгиванию на полусогнутые ноги, упражнять в прокатывании мяча;</p> <p>-Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, при спрыгивании, продолжать учить</p>	<p>ООД</p> <p>«Кролики», «Трамвай», «Лягушки», «Угадай, кто кричит», «Найди свой цвет»</p>

<p>«Безопасное поведение»</p>		<p>мягкому приземлению на полусогнутые ноги, прокатывать мяч вокруг предмета;          -Упражнять в ходьбе парами и беге врассыпную, прокатывать мяч друг другу подлезать под дугу, не касаясь руками пола;          -Упражнять в ходьбе и беге с остановкой на сигнал, подлезать под шнур, не касаясь руками пола, формировать правильную осанку при ходьбе по доске.          -Формировать представления детей о народной культуре и традициях посредством игровой деятельности</p>	<p><i>Игровые упражнения:</i>          «Снежинки кружатся», «Поймай снежинку»,          Н.К.: «Колобок», «Карусель»</p> <p><i>Физкультурный досуг:</i> «В зимнем лесу»</p> <p><i>Индивидуальная работа:</i> при прыгивании, продолжать мягкому приземлению на полусогнутые ноги.</p> <p><i>Пальчиковые игры:</i>          «Мы во двор пошли гулять», «Кормушка»</p> <p><i>Упражнение на развитие речевого дыхания:</i> «Подуй на снежинку».</p> <p><i>Речь с движением:</i>          «Мы шагаем по сугробам»</p>
	<p>Познавательное развитие</p>	<p>-Расширять представлений о зиме (изменения в погоде, поведение зверей и птиц).</p>	
	<p>Речевое развитие</p>	<p>-Обогащать словарь детей новыми словами (По сусекам, карусель...)</p>	
	<p>Социально-коммуникативное развитие</p>	<p>-Формирование представление детей о безопасном поведении зимой.</p>	
	<p>Художественно – эстетическое развитие</p>	<p>-Воспитывать у детей умение наблюдать за красотой природных явлений;</p>	
<p><b>Февраль</b>          «Домашние животные»          «Лесные звери зимой»</p>	<p>Физическое развитие</p>	<p>-Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, учить ходить переменными шагами, через шнуры, упражнять в прыжках из обруча в обруч.          -Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, выполняя задания.</p>	<p>ООД          «Мыши в кладовой», «Птички в гнездышках», «Воробышки и кот», «Найди свой цвет», «Угадай, кто кричит»; «Колобок», «Теремок»</p>

«День защитника отечества»		-При прыгивании учить приземляться на полусогнутые ноги. Упражнять в прокатывании мяча друг другу. -Упражнять в ходьбе переменным шагом (через шнуры, беге в рассыпную, бросать мяч через шнур, не касаясь руками пола. -Упражнять в ходьбе колонной по одному. -Выполняя задания, и беге в рассыпную. -Пролезать в обруч, не касаясь руками пола, сохранять равновесие при ходьбе по доске.	<i>Игровые упражнения:</i> «По снежному валу»;  <i>Физкультурный досуг:</i> «Юные спортсмены»  <i>Просмотр мультфильмов</i> о зимних видах спорта: «Все на каток»  <i>Разучивание кричалок:</i> «Кто сегодня победит – это Питерский Зенит»  <i>Коммуникативная деятельность:</i> беседа: «Мы защитники»
	Познавательное развитие	-Расширять знания детей о Российской Армии, военной техники.	
	Речевое развитие	-Активизация и расширения словаря	
	Социально-коммуникативное развитие	-Формировать уважение и желание заботиться о старших	Игр. упр. «Проскачи на коне», «Лётчики и самолёты»
	Художественно – эстетическое развитие	-Развивать у детей творчество, фантазию и воображение.	<i>Индивидуальная работа:</i> Продолжать учить ходить переменным шагом; При прыгивании учить приземляться на полусогнутые ноги; Сохранять равновесие при ходьбе по доске.
<b>Март</b> «Мамин день»  «Игрушки»	Физическое развитие	-Ходить и бегать по кругу, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади, мягко приземляться в	ООД «Кролики», «Поезд», «Поймай комара», «Найди свой цвет»

<p>«Народная игрушка. Фольклор»</p> <p>«Народные промыслы»</p>		<p>прыжках с продвижением вперёд.</p> <p>-Упражнять в ходьбе и беге парами и беге врассыпную, познакомить с прыжками в длину с места (основное внимание уделить приземлению на обе ноги).</p> <p>-Прокатывать мяч между предметами.</p> <p>-Ходить и бегать по кругу, учить бросать мяч о землю и ловить его двумя руками, упражнять в ползании по скамейке (на ладонях и коленях)</p> <p>-Упражнять в ходьбе парами и беге врассыпную.</p> <p>-Учить правильному хвату руками за рейки при влезании на наклонную лестницу, упражнять в ходьбе с перешагиванием через бруски (переменный шаг)</p>	<p><i>Игровые упражнения:</i> «Ручеек», «Что за шум», «Перепрыгни через лужи», «Самый ловкий»</p> <p><i>Коммуникативная деятельность:</i> беседа: «Мамины помощники»</p> <p><i>Пальчиковая гимнастика:</i> «Моя семья»</p> <p><i>Физкультурный досуг:</i> «В весеннем лесу»</p>
	<p>Познавательное развитие</p>	<p>-Познакомить детей с характерными признаками весны; учить устанавливать простейшие причинно – следственные связи; развивать слуховое и зрительное внимание.</p>	<p><i>Индивидуальная работа:</i> упражнять в ходьбе и беге по кругу; упражнять в приземлении на обе ноги в прыжках; Упражнять в бросании ловле мяча двумя руками; упражнять в ходьбе и беге парами.</p>
	<p>Речевое развитие</p>	<p>-Развивать мелкую моторику; активизировать словарь детей</p>	
	<p>Социально-коммуникативное развитие</p>	<p>-Знакомить с правилами поведения в природе (не рвать без надобности растения, не ломать ветки деревьев, не трогать животных и др.)</p>	

	Художественно – эстетическое развитие	-Воспитывать эмоциональную отзывчивость на явления природы.	
<p><b>Апрель</b></p> <p>Весна: «Сезонные изменения»</p> <p>«Овощи и фрукты»</p> <p>«Домашние животные и птицы»</p> <p>«Насекомые»</p> <p>7апреля – Всемирный день здоровья</p>	Физическое развитие	<p>-Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу. Сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре, упражнять в прыжках в длину с места.</p> <p>-Ходить колонной по одному. Бегать врассыпную.</p> <p>-В прыжках в длину с места, продолжать учить приземляться одновременно на обе ноги. Упражнять в бросании мяча о пол.</p> <p>-Ходить и бегать врассыпную, учить бросать мяч вверх и ловить его двумя руками, упражнять в ползании по доске.</p> <p>-Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, учить влезать на наклонную лестницу. Упражнять в ходьбе по доске, формируя правильную осанку</p> <p>-Прививать любовь к физическим упражнениям.</p> <p>-Познакомить детей с правилами правильного питания.</p> <p>-Продолжать знакомить с правилами гигиены.</p> <p>-Формировать привычки здорового образа жизни.</p> <p>-Воспитывать умение бережного отношения к своему организму, оценивать себя и свое состояние.</p> <p>-Создать условия по формированию у</p>	<p>ООД</p> <p>«Наседка и цыплята», «Где цыпленок», «По ровненькой дорожке», «Лягушки», «Найди свой цвет»</p> <p><i>Игровые упражнения:</i></p> <p>подлезание – подлезть под шнур (высота 40 – 50см)- «Цыплята», «Мышки»; перепрыгивание через шнур – «Ручеек», «Канавку»; прокатывание – «по узкой дорожке», «Сбей кеглю», «Докати до флажка»</p> <p><i>Физкультурный досуг:</i> «День здоровья»</p> <p><i>Коммуникативная деятельность:</i> беседа: «Быть здоровым я хочу»</p> <p><i>Самомассаж:</i> «Умывалочка», «Мыло»</p>



		дошкольников и их родителей ценностного отношения к своему здоровью.	<i>Игровая:</i> «Весна, весна красна», «Медведя мы будили»
	Познавательное развитие	-Обогащать и углублять представления детей о том, как поддержать, укрепить и сохранить здоровье. -Расширять представления о весне	<i>Индивидуальная работа:</i> Упражнять в прыжках в длину с места; продолжать учить приземляться одновременно на обе ноги; мяч вверх и ловить его двумя руками; в ходьбе и беге колонной по одному.
	Речевое развитие	-Обогащать словарный запас.	
	Социально-коммуникативное развитие	-Воспитывать у детей привычку думать и заботиться о своем здоровье.	
	Художественно – эстетическое развитие	-Воспитывать любовь ко всему живому, умение любоваться, видеть красоту вокруг себя.	
<b>Май</b>  «Скоро лето красное!»  «Сезонные изменения»  «Животные, насекомые»  «Мы – петербуржцы»	Физическое развитие	-Ходить и бегать по кругу, сохранять равновесие при ходьбе на повышенной опоре, упражнять в перепрыгивании через шнур. -Ходить и бегать в рассыпную, продолжать учить приземляться на носочки в прыжках в длину с места, упражнять в подбрасывании мяча вверх. -Ходить колонной по одному, выполняя задания по сигналу, бегать в рассыпную, учить подбрасывать мяч вверх и ловить его, упражнять в ползании	ООД «Мыши в кладовой», «Поезд», «Поймай комара», «Найди свой цвет»  <i>Физкультминутка:</i> «Майский жук», «Одуванчик», «Наши первые цветы»  <i>Игровые упражнения:</i> «Кто быстрее», «Найди пару»

		по скамейке на ладонях и коленях. -Упражнять в ходьбе, отрабатывая переменный шаг и координацию движений, и беге врассыпную, закреплять умение влезать на наклонную лесенку, не пропуская реек, упражнять в равновесии.	<p><i>Физкультурный досуг: «В гости к лету»</i></p> <p><i>Индивидуальная работа: упражнять в перепрыгивание через шнур; упражнять в подбрасывание мяча вверх; упражнять в ползании по скамейке на ладонях и коленях; закреплять умение влезать на наклонную лесенку</i></p>
	Познавательное развитие	-Расширить знания о разнообразии и пользе цветов;	
	Речевое развитие	-Развивать речь, воображение, творческие способности.	
	Социально-коммуникативное развитие	-Способствовать эмоциональному сближению родителей и детей	
	Художественно – эстетическое развитие	-Вызывать у детей эмоциональный отклик на красоту цветов;	

### Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Месяц/ Тема	Образовательные области	Основные задачи работы с детьми	Формы работы (занятия, проекты и др.)
<p><b>Сентябрь</b></p> <p>Осень: «Здравствуй, детский сад!»</p> <p>«Я в мире человек»</p> <p>«Безопасность на дороге»</p> <p>9 сентября – Международный день красоты</p> <p>27 сентября - «Всемирный день туризма»</p>	Физическое развитие	<p>-Упражнять 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;</p> <p>-Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые</p>	<p>ООД</p> <p>«Найди свою пару», «Самолёты».</p> <p>«Огуречик, огуречик», «У медведя во бору», «Где постучали?»</p> <p><i>Игровые упражнения:</i> «Не пропусти мяч», «Не задень», «Прокати обруч», «Вдоль дорожки», «Мяч</p>

		<p>ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча;</p> <p>-Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге враспынную, упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур;</p> <p>-Продолжать учить детей останавливаться по сигналу во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры;</p>	<p>через сетку», «Кто быстрее добежит до кубика».</p> <p><i>Коммуникативная деятельность:</i> беседа «Правила поведения в физкультурном зале» Беседа: о правильной осанке</p> <p><i>Речь с движением:</i> «Переменка»</p>
	Познавательное развитие	-Формировать и закреплять представление о времени года осень	
	Речевое развитие	-Расширять активный словарь	Пальчиковая гимнастика: «Осень»
	Социально-коммуникативное развитие	-Способствовать созданию комфортной обстановки, сближению детей друг с другом	<i>Физкультурный досуг:</i> «Мы спортсмены»
	Художественно – эстетическое развитие	-Воспитывать эмоциональный отклик на красоту природы, любовь к природе, основы экологической культуры	<i>Коммуникативная деятельность:</i> беседа о правилах поведения в лесу  <i>Индивидуальная работа:</i> упражнять

			в подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом вправо и влево, упражнять в ходьбе по доске, дорожке (ш.20см), упражнять в ходьбе между двумя линиями (ш.20см), упражнять в прокатывание обруча друг другу, упражнять в бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.
<p><b>Октябрь</b></p> <p>«Осень золотая»</p> <p>«Я и моя семья»</p> <p>25 октября - «Всероссийский день гимнастики»</p>	Физическое развитие	<p>-Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.</p> <p>-Учить детей находить своё 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, развивать точность направления движения;</p> <p>-Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в</p>	<p>ООД</p> <p>«Кот и мыши, «Автомобили», «Автомобили поехали в гараж», «У медведя во бору», «Угадай, где спрятано», «Кот и мыши», «Угадай, кто позвал?»</p> <p><i>Физкультурный досуг:</i></p> <p>«На осеннем стадионе».</p> <p><i>Игровые упражнения:</i></p> <p>«Проползи по дорожке», «Мяч в корзину», «Кто</p>

		<p>прямом направлении, в лазанье под дугу.</p> <p>-Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге враспынную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.</p>	<p>скорее до флажка», «Вдоль дорожки», «Прокати – не урони»</p> <p>Логоритмика: «Осенины»</p>
	Познавательное развитие	-Расширять представления о характерных признаках осени	
	Речевое развитие	-Активизировать словарный запас по теме.	<i>Коммуникативная деятельность:</i> беседа: «Мой дом, мой город»
	Социально-коммуникативное развитие	-Приобщать к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимодействия со сверстниками и взрослыми;	<i>Индивидуальная работа:</i> упражнять в прыжках на двух ногах, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски, упражнять и закреплять умение действовать по сигналу; упражнять в ходьбе и беге между предметами, упражнять в перебрасывание мяча друг другу через сетку двумя руками из - за головы.
	Художественно – эстетическое развитие	-Воспитывать любовь к природе и окружающему миру	
<p><b>Ноябрь</b></p> <p>«Мой город. Моя страна»</p> <p>«Неделя толерантности»</p>	Физическое развитие	-Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое	<p>ООД</p> <p>«Салки», «Найди и промолчи», «Самолёты», «Лисы и куры», «Цветные автомобили»</p>

<p>«Транспорт»</p> <p>«Профессии»</p> <p>20 ноября – Всемирный день ребёнка</p> <p>30 ноября – День матери</p>		<p>равновесие при ходьбе на повышенной опоре; -Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча. -Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках. -Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.</p>	<p><i>Игровые упражнения:</i> «Не попадись», «Поймай мяч». «Догони мяч», «Не задень», «Передай мяч», «Догони пару», «Пингвины», «Кто дальше бросит»</p> <p><i>Коммуникативная деятельность:</i> беседа: «Что такое хорошо и что такое плохо для здоровья»</p>
	<p>Познавательное развитие</p>	<p>-Обобщить и расширить знания детей о хороших и плохих поступках.</p>	
	<p>Речевое развитие</p>	<p>-Повторить и закрепить с детьми формы вежливых обращений с людьми</p>	<p><i>Физкультурный досуг:</i> «Играем вместе»</p>
	<p>Социально- коммуникативное развитие</p>	<p>-Воспитывать культуру общения, дружеские взаимоотношения, стремление поддерживать друзей, заботиться о них.</p>	<p><i>Пальчиковая гимнастика:</i> «Семья»</p>
	<p>Художественно – эстетическое развитие</p>	<p>-Развивать творческие способности детей, учить подбирать</p>	<p><i>Индивидуальная работа:</i> упражнять</p>

		характерные для героев движения	в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; упражнять в перебрасывание мяча друг другу; бросках мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками после отскока; глазомер и силу броска при метании на дальность .
<p><b>Декабрь</b></p> <p>«Новогодняя игрушка»</p> <p>«Новогодний праздник»</p> <p>«Вместе встанем в хоровод – дружно встретим Новый Год!»</p> <p>1 декабря – Всероссийский день хоккея</p> <p>10 декабря – Всемирный день футбола</p> <p>19 декабря – День рождения Олимпийского медведя</p> <p><b>Проект:</b> «Подарки для медведя»</p>	Физическое развитие	<p>-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 препятствие.</p> <p>-Упражнять в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.</p> <p>-Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.</p> <p>-Упражнять в действиях по заданию в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на</p>	<p>ООД</p> <p>«Лисы и куры», «Найдём цыплёнка», «У медведя во бору», «Зайцы и волк», «Где спрятался зайка», «Птички и кошка».</p> <p><i>Игровые упражнения:</i></p> <p>«Весёлые снежинки», «Кто быстрее до снеговика», «Кто дальше бросит», «Кто дальше», «Снежная карусель», «Лошадки»</p> <p><i>Логоритмика:</i></p> <p>«Зима»;</p> <p><i>Пальчиковая гимнастика:</i> «Ёлка»</p> <p><i>Просмотр мультфильмов:</i></p> <p>«Утёнок, который не умел играть в футбол», «Как утёнок – музыкант стал футболистом»; «Кто получит приз», «Первый автограф»</p>

		животе; повторить упражнение в равновесии.	«Физкультурный досуг: «На дне рождения Олимпийского Мишки»
	Познавательное развитие	-Развивать познавательную активность	<i>Индивидуальная работа:</i> упражнять в ходьбе по шнуру, положенному по кругу; упражнять в перестроении в пары на месте: развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу снизу, из-за головы; в ходьбе и беге высоко поднимая колени; в подбрасывание мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками.
	Речевое развитие	-Обогащать и активизировать словарь детей	
	Социально-коммуникативное развитие	-Воспитывать дружеское, толерантное отношение друг к другу;	
	Художественно – эстетическое развитие	-Вызвать у детей положительные эмоции, используя художественное слово, музыку	
<b>Январь</b> «Зимушка-зима белоснежная» «Зимние забавы» «Зимние виды спорта» 20 января – Международный день зимних видов спорта 21 января – Международный день объятий (болельщиков)	Физическое развитие	-Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по шнуру, положенному по кругу; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие. -Упражнять в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами. -Упражнять детей в ходьбе колонной по	ООД «Кролики», «Самолёты», «Найди пару» У медведя во бору», «Птички и кошка».  <i>Игровые упражнения:</i> «Пружинка», «Разгладим снег», «Снайперы». «Весёлые снежинки», «Кто быстрее до снеговика», «Кто дальше бросит», «Кто дальше», «Снежная карусель», «Лошадки»  <i>Пальчиковая гимнастика:</i> «Снеговик»;



		<p>одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу с расстояния 2 м способом двумя руками из -за головы; повторить ползание на четвереньках с опорой на ладони и стопы.</p> <p>-Упражнять в действиях по заданию в ходьбе и беге; закреплять правильный хват рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.</p>	<p>«Вышивают девочки»</p> <p><i>Коммуникативная деятельность:</i> беседа о зимних видах спорта Разучивание кричалок</p> <p>«Физкультурный досуг: «Путешествие в мир русских народных игр»</p> <p><i>Индивидуальная работа:</i> упражнять в прыжках на двух ногах на расстоянии 3м; упражнять в перебрасывание мячей друг другу разными способами – двумя руками снизу, из – за головы; упражнять в действиях по заданию в ходьбе и беге.</p>
	Познавательное развитие	-Расширять представления о зимних видах спорта	
	Речевое развитие	-Пополнять словарный запас	
	Социально-коммуникативное развитие	-Развивать у детей эмоциональную отзывчивость, воспитывать дружелюбие.	
	Художественно – эстетическое развитие	-Формировать эмоционально-эстетическое отношение ребенка к народной культуре.	
<p><b>Февраль</b></p> <p>«Защитники Отечества»</p> <p>«Зимние олимпийские виды спорта»</p> <p>День защитника отечества</p> <p>7 февраля День зимних видов спорта в России</p>	Физическое развитие	<p>-Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках;</p> <p>-Упражнять в ходьбе со сменой ведущего; прыжках и</p>	<p>ООД</p> <p>«Кролики», «Найдём кролика», «Найди себе пару», «Лошадки», «Автомобили»</p> <p><i>Пальчиковая гимнастика:</i> «Репка», «Теремок»</p> <p><i>Физкультурный досуг:</i> «Вместе с папой».</p>

23 февраля – День Защитника Отечества		<p>перебрасывании мяча друг другу; -Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом; -Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур;</p>	<p><i>Игровые упражнения:</i> «Змейкой» между санками». «Добрось до кегли», «Покружись», «Кто дальше бросит снежок». «Найдём снегурочку», «Точно в цель», «Туннель».</p> <p><i>Индивидуальная работа:</i> упражнять в лазанье под дугу(обруч), не касаясь руками пола (высота 50см); бросание мяча вверх и об пол и ловля его двумя руками; упражнять в прыжках через шнур, положенной вдоль зала (длина шнура 3м), в перебрасывание мяча друг другу, стоя в шеренгах (рас. 2м) двумя руками снизу; в метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой (способом от плеча)</p>
	<b>Познавательное развитие</b>	-Закрепление знаний детей о содержании знакомых сказок	
	Речевое развитие	-Активизировать речь через художественное слово	
	Социально-коммуникативное развитие	-Воспитывать чувство сопереживания, взаимопомощи	
	Художественно – эстетическое развитие	-Учить передавать характерные особенности героев сказки	
<p><b>Март</b></p> <p>«Мамин день»</p> <p>«Игрушки»</p> <p>«Народная игрушка»</p> <p>«Книжкина неделя»</p>	Физическое развитие	<p>-Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках; -Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по команде; в прыжках в длину с</p>	<p>ООД</p> <p>«Перелёт птиц», «Найди и промолчи», Бездомный заяц», «Самолёты», «Охотник и зайцы», «Найдём зайку»</p> <p><i>Пальчиковая гимнастика:</i> «Весёлые льдинки»</p>

		<p>места. В бросании мячей через сетку, повторить ходьбу и бег в рассыпную;</p> <p>-Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке;</p> <p>-Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную, с остановкой по сигналу; повторить ползание по скамейке «по – медвежьей»;</p> <p>упражнения в равновесии и прыжках.</p>	<p><i>Логоритмика:</i> «Мамин праздник»</p> <p><i>Физкультурный досуг:</i> «Весенние старты».</p> <p><i>Игровые упражнения:</i> «Ловишки», «Подбрось – поймай», «Прокати – не задень», «На одной ножке вдоль дорожки», «Брось через верёвочку», «Перепрыгни ручеек», «Бег по дорожке», «Ловкие ребята»</p> <p><i>Индивидуальная работа:</i> в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения; в прыжках на двух ногах через короткую скакалку; в прыжках в длину с места; в перебрасывание мяча через шнур двумя руками из – за головы (расстояние от шнура 2 м и ловля мяча после отскока об пол; в прыжках на одной ноге попеременно.</p>
	Познавательное развитие	-Сформировать представления о признаках весны	
	Речевое развитие	-Развивать связную речь	
	Социально-коммуникативное развитие	-Закреплять умение работать в коллективе	
	Художественно – эстетическое развитие	-Развивать эстетическое восприятие красоты природы.	
<p><b>Апрель</b></p> <p>«Весна»</p> <p>«Капель весны чудесной»</p> <p>«В здоровом теле – здоровый дух...»</p>	Физическое развитие	<p>-Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге в рассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках;</p> <p>-Упражнять в ходьбе и беге по кругу,</p>	<p>ООД</p> <p>«Пробеги тихо», «Угадай, кто позвал», «Совушка», «Птички и кошка». «Догони пару»</p>

<p>«Тайны космоса»</p> <p>6 апреля – Международный день спорта на благо развития и мира</p> <p>7апреля – Всемирный день здоровья</p> <p><b>Проект:</b> «Здоровым быть здорово»</p>		<p>взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места. -Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках. -Прививать любовь к физическим упражнениям. -Познакомить детей с правилами правильного питания. -Продолжать знакомить с правилами гигиены. -Формировать привычки здорового образа жизни. -Воспитывать умение бережного отношения к своему организму, оценивать себя и свое состояние. -Создать условия по формированию у дошкольников и их родителей ценностного отношения к своему здоровью.</p>	<p><i>Пальчиковая гимнастика:</i> «Космос»</p> <p><i>Логоритмика:</i> «Подснежники просыпаются»</p> <p><i>Физкультурный досуг:</i> «День здоровья».</p> <p><i>Игровые упражнения:</i> «Сбей кеглю», «Прокати и поймай», «По дорожке», «Успей поймать», «Подбрось – поймай», «Накинь кольцо», «Мяч через сетку».</p> <p><i>Индивидуальная работа:</i> упражнять в метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой (расст. до цели 2,5м); упражнять в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне; упражнять в отбивание мяча одной рукой несколько раз подряд и ловля его двумя руками.</p>
	<p>Познавательное развитие</p>	<p>-Закреплению знаний детей о культурно- гигиенических навыках и применении их на практике.</p>	

	Речевое развитие	-Развивать связную речь детей, умение говорить ясно, понятно для окружающих.	
	Социально-коммуникативное развитие	-Воспитывать доброжелательные взаимоотношения со сверстниками и взрослыми.	
	Художественно – эстетическое развитие	-Упражнять в выполнении образно-игровых движений, отражающих содержание текста.	
<p><b>Май</b></p> <p>«Скоро лето красное!»</p> <p>«День победы»</p> <p>«Семейный хоровод»</p> <p>«Мы – петербуржцы»</p> <p>«Летние виды спорта»</p> <p>15 мая – Международный день семьи</p>	Физическое развитие	<p>-Упражнять в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места</p> <p>-Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.</p> <p>-Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен. Беге в рассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.</p> <p>-Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках.</p>	<p>ООД «Котята и щенята». «Совушка», «Удочка», «Зайцы и волк», «У медведя во бору»</p> <p><i>Логоритмика:</i> «Весна, весна красная»</p> <p><i>Физкультминутка:</i> «Утром бабочка проснулась»</p> <p><i>Физкультурный досуг:</i> «На летнем стадионе».</p> <p><i>Игровые упражнения:</i> «Достань до мяча», «Перепрыгни ручеек», «Пробеги – не задень», «Попади в корзину», Подбрось – поймай», «Не урони», «Не задень», «Бегом по дорожке»</p> <p><i>Индивидуальная работа:</i> в прыжках в длину с места; повторить ходьбу со</p>
	Познавательное развитие	-Обобщить знания детей о весне	

	Речевое развитие	-Расширять словарный запас детей, развивать мелкую моторику рук	сменой ведущего; в прыжках через скакалку»; в метание мешочков на дальность правой и левой рукой.
	Социально-коммуникативное развитие	-Развивать уверенность в себе и в своих возможностях	
	Художественно – эстетическое развитие	-Воспитывать умение видеть разнообразие насекомых в окружающем мире, замечать красоту их окраски и строения.	

### Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Месяц/ Тема	Образовательные области	Основные задачи работы с детьми	Формы работы (занятия, проекты и др.)
<p><b>Сентябрь</b></p> <p>Осень: «Здравствуй, детский сад!»</p> <p>«День знаний»</p> <p>«Я вырасту здоровым»</p> <p>9 сентября – Международный день красоты</p> <p>27 сентября - «Всемирный день туризма»</p> <p><b>Проект:</b> «Мы туристы»</p> <p><b>Проект:</b> «А у нас сегодня гость»</p> <p><b>Проект:</b> «Мой друг спорт»</p>	Физическое развитие	<p>-Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге враспынную; учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола, в прыжках с продвижением вперёд; упражнять в перебрасывании мяча</p> <p>-Повторить ходьбу и бег между предметами; учить ходьбе на носках; обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета; упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками; бег до 1,5мин.</p> <p>-Упражнять детей в ходьбе и беге с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1мин; упражнять в</p>	<p>ООД</p> <p>«Мышеловка», «У кого мяч», «Сделай фигуру», «Мы весёлые ребята», «Найди и промолчи», «Удочка», «Поймай грибок»</p> <p>Пальчиковая гимнастика: «Хочу всё знать»</p> <p><i>Коммуникативная деятельность:</i> беседа о правилах поведения в физкультурном зале; осанке детей</p> <p>«Физкультурный досуг: «Мы туристы»</p> <p>«Кросс нации» - старшие и подг. гр.-забег на территории детского сада</p>

		<p>ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; разучить подбрасывание мяча вверх;</p> <p>-Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру</p> <p>-Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за края обруча; упражнять в сохранении устойчивого равновесия и прыжках с продвижением вперёд.</p> <p>-Пропагандировать здоровый образа жизни и привлекать детей к занятиям физической культуре.</p> <p>-Способствовать накоплению и обогащению двигательного опыта ребят средствами детского туризма.</p> <p>-Воспитывать бережное отношение к растительному и животному миру</p> <p>-Закреплять знания о видах туризма и туристическом природопользовании, познакомить с разными видами туризма.</p> <p>-Закреплять навыки и умения работать с планом, научить работать с компасом.</p> <p>-Развивать навыки безопасного поведения в походах, повышая экологическую культуру детей, родителей.</p> <p>-В доступной форме познакомить детей с разными видами спорта, спортивным инвентарём,</p>	<p>День туризма – Проект «Туризм»-ст и под гр.-</p> <p><i>Игровые упражнения:</i> «Кто скорее по дорожке», «Пробеги и не задень», «Прыгни точно в круг», «Перепрыгни через канавку», «Подбрось – поймай», «Точно в руки», «Достань до предмета», «Сбей кеглю», «Подбрось и поймай», «Проползи и не задень».</p> <p><i>Индивидуальная работа:</i> бросание мяча вверх и ловля его двумя руками, перебрасывание мяча друг другу, расст. 1,5м; бросание мяча через шнур двумя руками из за головы; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола; упражнять в построении в колонну по одному; развивать ловкость в беге, не задевая за предмет.</p>
--	--	--	---

		<p>одеждой, обувью, необходимыми для тренировок, развивать и поддерживать интерес детей к спорту.</p> <p>-Воспитывать у детей уважение к спортсменам. - Разнообразному опыту людей, занимающихся спортом, желание приобщиться к этому опыту.</p> <p>-Развивать представления о том, что спортивный результат зависит не только от физической подготовленности человека, но и от его эмоционального настроения и нравственных качеств.</p> <p>-Обогатить двигательный опыт детей за счёт умений и навыков более умелых сверстников</p> <p>-Поднять престиж детей, занимающихся спортом в глазах их друзей и сверстников</p> <p>-Укреплять взаимодействие с семьями воспитанников за счёт привлечения их к подготовке и проведению проекта.</p>	
	Познавательное развитие	-Развивать умение замечать изменения в природе: желтеют и опадают листья, становится холоднее	
	<b>Речевое развитие</b>	-Обогащать словарь детей	
	Социально-коммуникативное развитие	-Продолжать формировать способность воспринимать и воспроизводить движения, показываемые взрослым.	
	Художественно – эстетическое развитие	-Побуждать детей наблюдать за окружающей живой природой, замечать красоту природы.	
<b>Октябрь</b>	Физическое развитие	-Учить перестроению в колонну по два; упражнять	ООД



<p>«Осень золотая»</p> <p>«Мой дом, мой город»</p> <p>1 октября – День пожилого человека</p> <p>25 октября - «Всероссийский день гимнастики»</p> <p><b>Проект:</b> «Красоту и пластику дарит нам гимнастика»:</p>		<p>в непрерывном беге до 1 мин; учить ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; упражнять в перепрыгивании через шнуры и перебрасывании мяча.</p> <p>-Разучить с детьми поворот по сигналу во время ходьбы в колонне по одному; упражнять в беге с перешагиванием через бруски; закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при прыгивании; повторить перебрасывание мяча друг другу и переползание через препятствия.</p> <p>-Продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу; бег в рассыпную; развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель; упражнять в подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия.</p> <p>-Учить делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два; повторить пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках.</p> <p>-Способствовать накоплению и обогащению двигательного опыта детей.</p> <p>-Закреплять знания о спортивных атрибутах, познакомить с разными видами гимнастики.</p> <p>-Закреплять и совершенствовать двигательные навыки, эмоционально – волевые качества в условиях соревнования.</p>	<p>«Перелёт птиц», «Найди и промолчи», «Не оставайся на полу», «Удочка», «Гуси – лебеди», «Летает – не летает»</p> <p><i>«Физкультурный досуг: «Осенние соревнования»</i></p> <p><i>Коммуникативная деятельность:</i> беседа, о городе в котором мы живём</p> <p>Всероссийский день гимнастики- <b>Проект:</b> «Красоту и пластику дарит нам гимнастика»: соревнования; <i>Экскурсия</i> в школу на тренировку по худ.гимн.</p> <p><i>Игровые упражнения:</i> «Проведи мяч». «Не попадись», «Мяч водящему», «Пас друг другу», «Отбей волан», «Посадка картофеля», «Попади в корзину». «На одной ножке по дорожке», «Пройди по мостику», «Прокати и догони», «Не задень»</p> <p><i>Индивидуальная работа:</i> упражнять в перестроение в колонну по два; в</p>
---	--	--	---

	Познавательное развитие	-Закреплять и уточнять знания детей о спортивных атрибутах	передаче мяча двумя руками от груди из исходного положения – ноги на ширине плеч закреплять навык приземления на полусогнутые ноги при прыгивании; в метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с рас. 2м, повторить игровые упражнения с прыжками; упражнять делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два.
	<b>Речевое развитие</b>	-Обогащать словарный запас	
	Социально-коммуникативное развитие	-Воспитывать умение договариваться и высказывать мнения друг другу	
	Художественно – эстетическое развитие	-Воспитывать любовь к природе, умение ценить красоту родной природы, беречь ее	
<p><b>Ноябрь</b></p> <p>«Это наша Родина!»</p> <p>«День народного единства»</p> <p>«Неделя толерантности»</p> <p>«День матери»</p> <p>3 ноября – Всемирный день мужчин</p> <p>20 ноября – Всемирный день ребёнка</p> <p>30 ноября – День матери</p> <p><b>Проект:</b> «Мой друг спорт»</p>	Физическое развитие	<p>-Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег враспынную; разучить перекладывания малого мяча из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке; развивать ловкость и координацию движений; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах.</p> <p>-Повторить ходьбу с изменением направления движения, бег между предметами; учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперёд; упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами.</p> <p>-Упражнять в беге с изменением темпа движения, в ходьбе между предметами; повторить ведение мяча в ходьбе,</p>	<p>ООД</p> <p>«Пожарные на учении», «Найди и промолчи», «Не оставайся на полу», «Найди и промолчи», «Удочка», «Пожарные на учении», «У кого мяч?», «Два Мороза»</p> <p><i>Пальчиковая гимнастика:</i> «Дружные ребята»</p> <p><i>Коммуникативная деятельность:</i> беседа о вежливости</p> <p><i>Игровые упражнения:</i> «Высоко и далеко», «Брось и поймай», «Точно в руки», «Мяч о стенку», «Поймай мяч», «Не задень», «Мяч водящему», «По</p>

		продвигаясь до обозначенного места; упражнять в пролезании через обруч с мячом в руках, в равновесии. -Продолжать отрабатывать навык ходьбы в колонне по одному с остановкой по сигналу; упражнять в подлезании под шнур боком, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	мостику», «Кто быстрее»  <i>Физкультурный досуг:</i> «Мамочке любимой посвящается»  <i>Индивидуальная работа:</i> отрабатывать навык ходьбы с
	Познавательное развитие	-Расширять знания детей о доброте, вежливости и дружбе	высоким подниманием коле; упражнять в прыжках;
	Речевое развитие	-Продолжать обогащать словарь детей вежливыми словами	упражнять в ползании по скамейке на животе; ведении мяча между
	Социально-коммуникативное развитие	-Развивать коммуникативные навыки, учить играть дружно, вежливо обращаться друг к другу, называя ласковыми именами	предметами; повторить бег с преодолением препятствий.
	Художественно – эстетическое развитие	-Развивать чувство ритма	
<b>Декабрь</b>  «Народная игрушка»  «Вместе встанем в хоровод – дружно встретим Новый Год!»  «Новогодний праздник»  1 декабря – Всероссийский день хоккея  10 декабря – Всемирный день футбола	Физическое развитие	-Упражнять в беге колонной по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга, в беге между предметами, не задевая их; разучить ходьбу по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку; отрабатывать навык прыжка на двух ногах с преодолением препятствий; упражнять в перебрасывании мяча друг другу. -Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; разучить прыжки с ноги на ногу с	ООД «Кто скорее до флажка», «Сделай фигуру», «Не оставайся на полу», «Охотники и зайцы», «Летает – не летает», «Хитрая лиса»  <i>Физкультминутка:</i> «Зимушка – зима», Новый год»  <i>Проект</i> «Всё о футболе»: «А у нас сегодня гость» мастер класс по футболу; экскурсия на стадион

<p>19 декабря – День рождения Олимпийского медведя</p> <p>21 декабря – День рождения баскетбола</p> <p><b>Проект:</b> «Подарки для медведя»</p>		<p>продвижением вперёд, упражнять в ползании на четвереньках между кеглями, подбрасывании и ловле мяча</p> <p>-Упражнять в ходьбе и беге враспынную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе и сохранении равновесия</p> <p>-Упражнять в ходьбе и беге по кругу. Взявшись за руки, в беге враспынную; учить влезать на гимнастическую стенку; упражнять в равновесии и прыжках</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повышать интерес к мини-футболу.</li> <li>2. Формировать умение организовывать самостоятельную двигательную деятельность посредством игры в мини-футбол.</li> <li>3. Развивать основные физические качества.</li> <li>4. Совершенствовать навыки основных видов движений, двигательную реакцию детей, точность воспроизведения движений во времени и пространстве.</li> <li>5. Укреплять здоровье и воспитывать желание вести здоровый образ жизни.</li> </ol>	<p><i>Просмотр мультфильмов:</i> «Утёнок который не умел играть в футбол», «Как утёнок – музыкант стал футболистом»; «Кто получит приз», «Первый автограф»<sup>9</sup></p> <p><i>Физкультурный досуг:</i> «На футбольном поле»</p> <p><i>Игровые упражнения:</i> «Кто дальше бросит», «Не задень», «Метко в цель»</p> <p><i>Индивидуальная работа:</i> упражнять в перепрыгивание через шнур, справа и слева от него, продвигаясь вперед; в перебрасывание мяча, стоя на коленях, двумя руками из за головы; в ходьбе и беге по кругу; в прыжках попеременно на правой и левой ноге</p>
<p><b>Познавательное развитие</b></p>	<p>-Способствовать развитию логического мышления, памяти</p>		
<p><b>Речевое развитие</b></p>	<p>-Расширять словарный запас детей</p>		
<p><b>Социально-коммуникативное развитие</b></p>	<p>-Развивать навыки самоконтроля, умение работать в коллективе, сотрудничать и договариваться</p>		

	Художественно – эстетическое развитие	-Развивать творческие способности детей	
<p><b>Январь</b></p> <p>«Зима»</p> <p>«Зимушка-зима белоснежная»</p> <p>«Зимние забавы»</p> <p>«Человек по имени «Я»</p> <p>20 января – Международный день зимних видов спорта</p> <p>21 января – Международный день объятий (болельщиков)</p>	Физическое развитие	<p>-Упражнять ходить и бегать между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, забрасывании мяча в кольцо, развивая ловкость и глазомер</p> <p>-Упражнять в ходьбе и беге по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой</p> <p>-Повторить ходьбу и бег между предметами; закрепить умение перебрасывать мяч друг другу; упражнять в пролезании в обруч и равновесии</p> <p>-Отрабатывать ходьбу и бег по кругу, держась за шнур; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек ; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по скамейке . в прыжках с продвижением вперёд и ведении мяча в прямом направлении</p>	<p>ООД</p> <p>«Кто скорее до флажка», «Сделай фигуру», «Не оставайся на полу», «У кого мяч», «Охотники и зайцы», «Летает – не летает», «Хитрая лиса»; «Карусель», «Горелки»</p> <p><i>Пальчиковая гимнастика:</i></p> <p>«Подарки с ярмарки», «Зимняя прогулка»</p> <p><i>Физкультурный досуг:</i> «Зимние старты»</p> <p><i>Игровые упражнения:</i> «Кто дальше бросит», «Не задень», «Метко в цель», «Кто быстрее до снеговика», «Пройдём по мосточку», «Смелые воробышки»</p>
	Познавательное развитие	-Развивать зрительное и слуховое познание	<i>Индивидуальная работа:</i> в прыжках на правой и левой ноге между кубиками;
	Речевое развитие	-Пополнять словарный запас	в прыжках в длину с места; закреплять умение
	Социально-коммуникативное развитие	-Развивать общение и взаимодействие ребёнка со сверстниками и взрослыми	перебрасывать мяч друг другу; продолжать учить влезать на
	Художественно – эстетическое развитие	-Развивать творческие способности, воображение	

			гимнастическую стенку
<p><b>Февраль</b></p> <p>«Защитники Отечества»</p> <p>«Зимние виды спорта»</p> <p>День защитника отечества</p> <p>7 февраля День зимних видов спорта в России</p> <p>23 февраля – День Защитника Отечества</p>	Физическое развитие	<p>-Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, в непрерывном беге до 1, 5 мин; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; упражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину</p> <p>-Упражнять в ходьбе и беге по кругу. взявшись за руки, в ходьбе и беге врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места</p> <p>-Упражнять в ходьбе и беге между предметами; учить метанию мешочков в вертикальную цель, упражнять в подлезании под палку и перешагивании через неё</p> <p>-Упражнять в медленном непрерывном беге, продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках с ноги на ногу; упражнять в ведении мяча</p>	<p>ООД</p> <p>«Охотники и зайцы», «Не оставайся на полу», «Мышеловка», «Гуси – лебеди»; п/и: «Невод и золотые рыбки»</p> <p><i>Логоритмика:</i></p> <p>«Дело было вечером»</p> <p>«Физкультурный досуг: «Вот какие наши папы»</p> <p><i>Игровые упражнения:</i></p> <p>«Точный пас», «По дорожке», «Кто дальше», «Кто быстрее», «Точно в круг», «Кто дальше», «Гонки санок», «Не попадись»</p> <p><i>Индивидуальная работа:</i></p> <p>забрасывание мяча в корзину с расстояния 2м двумя руками из за головы; в прыжках через бруски правым и левым боком; упражнять в ходьбе и беге врассыпную; в отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперёд (растет 6м); в метание мешочков в вертикальную</p>
	Познавательное развитие	-Закрепление знания о временах года, способствовать развитию логического мышления, памяти	
	Речевое развитие	-Активизировать словарь детей по теме	
	Социально-коммуникативное развитие	-Развивать интерес к совместной со сверстниками и взрослыми деятельности	

	Художественно – эстетическое развитие	-Вызвать у детей эмоциональное удовольствие от деятельности	цель правой и левой рукой
<p><b>Март</b></p> <p>«Мамин день»</p> <p>«Народная культура и традиции»</p> <p>«Наш дом – Земля»</p> <p>«Книжка неделя»</p>	Физическое развитие	<p>-Упражнять в ходьбе колонной по одному. С поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату с мешочком на голове, удерживая равновесие и сохраняя хорошую осанку; упражнять в прыжках из обруча в обруч и перебрасывании мяча друг другу. Развивая ловкость и глазомер</p> <p>-Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и в рассыпную; Разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между кеглями</p> <p>-Упражнять в ходьбе со сменой темпа движения и в беге рассыпную между предметами; упражнять в ползании по скамейке на ладонях и ступнях, в равновесии и прыжках</p> <p>-Упражнять в ходьбе с перестроением в пары и обратно; закреплять умение в метании в горизонтальную цель; упражнять в подлезании под рейку в группировке и равновесии</p>	<p>ООД</p> <p>«Пожарные на учении», «Летает – не летает», «Медведи и пчёлы», «Ловишки», «Не оставайся на полу»</p> <p><i>Зрительная гимнастика:</i> «Мамин праздник»</p> <p><i>Пальчиковая гимнастика:</i> «В лесу»</p> <p><i>Физкультурный досуг:</i> «Сильные, ловкие, смелые»</p> <p><i>Игровые упражнения:</i> «Пас точно на клюшку», «Проведи – не задень», «Поймай мяч», Кто быстрее», «Удочка» «Канатоходец»,</p> <p><i>Индивидуальная работа:</i> в перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола посередине между шеренгами. Бросание одной рукой, а ловля двумя; упражнять в ходьбе с изменением направления движения и беге по</p>
	Познавательное развитие	-Развивать логическое мышление	
	Речевое развитие	-Активизировать словарь детей	
	Социально-коммуникативное развитие	-Воспитывать дружелюбное отношение к своим товарищам	
	Художественно – эстетическое развитие	-Формировать навыки правильного выполнения двигательных действий в соответствии с речевым сопровождением	

			<p>кругу ;повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом</p>
<p><b>Апрель</b></p> <p>«Весна»</p> <p>«Капель весны чудесной»</p> <p>«В здоровом теле – здоровый дух...»</p> <p>«Тайны космоса»</p> <p>6 апреля – Международный день спорта на благо развития и мира</p> <p>7апреля – Всемирный день здоровья</p> <p><b>Проект:</b> «Здоровым быть здорово»</p>	<p>Физическое развитие</p>	<p>-Упражнять в ходьбе и беге по кругу; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в прыжках на двух ногах и метании в вертикальную цель</p> <p>-Упражнять в ходьбе и беге между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей и пролезании в них</p> <p>-Упражнять в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу, в беге врассыпную; закреплять исходное положение при метании мешочков в вертикальную цель; упражнять в ползании и равновесии</p> <p>-Упражнять в ходьбе и беге колонной между предметами; закреплять навык влезания на гимнастическую стенку одноимённым способом; упражнять в равновесии и прыжках</p> <p>-Прививать любовь к физическим упражнениям.</p> <p>-Познакомить детей с правилами правильного питания.</p> <p>-Продолжать знакомить с правилами гигиены.</p> <p>-Формировать привычки здорового образа жизни.</p> <p>-Воспитывать умение бережного отношения к своему организму, оценивать себя и свое состояние.</p>	<p>ООД</p> <p>«Медведи и пчёлы», «Сделай фигуру», «Ловишки – перебежки», «Удочка», «Карусель», «Угадай по голосу»</p> <p>п/и: «Земляне и инопланетяне»</p> <p><i>Физкультурный досуг:</i> «День здоровья»</p> <p><i>Игровые упражнения:</i> «Стой», «Передача мяча в колонне», «Пройди – не задень», «Догони обруч», «Перебрось и поймай», «Кто быстрее», «Мяч в кругу»</p> <p><i>Индивидуальная работа:</i> в подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля его после отскока от пола двумя руками; в прыжках через короткую скакалку; в метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3м одной рукой(левой и правой) способом от плеча</p>



		-Создать условия по формированию у дошкольников и их родителей ценностного отношения к своему здоровью.	
	Познавательное развитие	-Обогащать и углублять представления детей о том, как поддержать, укрепить и сохранить здоровье.	
	Речевое развитие	-Активизация речевой деятельности детей, расширять словарный запас	
	Социально-коммуникативное развитие	-Развивать умение соблюдать в ходе игры элементарные правила.	
	Художественно – эстетическое развитие	-Развивать творческую активность детей	
<p><b>Май</b></p> <p>«Скоро лето красное!»</p> <p>«День победы»</p> <p>«Семейный хоровод»</p> <p>«Летние виды спорта»</p> <p>15 мая – Международный день семьи</p>	Физическое развитие	<p>-Упражнять в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону; упражнять в перешагивании через набивные мячи, положенные на гимнастическую скамейку, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; отрабатывать навыки бросания мяча о стенку</p> <p>-Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча друг другу</p> <p>-Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную между предметами. Не задевая их4упражнять в бросании мяча о пол одной рукой и ловле двумя; упражнять в пролезании в обруч и равновесии</p> <p>-Упражнять в ходьбе с замедлением и ускорением</p>	<p>ООД</p> <p>«Мышеловка», «Что изменилось?», «Не оставайся на полу», «Найди и промолчи», «Совушка», «Пожарные на учении», «Караси и щуки»</p> <p><i>Пальчиковые игры:</i> «В лесу»</p> <p><i>Зрительная гимнастика:</i> «Подснежник»</p> <p><i>Физкультурный досуг:</i> «Наша крепкая семья»</p> <p><i>Игровые упражнения:</i> «Проведи мяч», «Пас друг другу», «Отбей волан»,</p>

		темпа движения; закреплять навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить ходьбу с перешагиванием через набивные мячи и прыжки между кеглями	«Прокати – не урони», «Кто быстрее», «Забрось в кольцо»  <i>Индивидуальная работа:</i> Упражнять в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону; в бросание мяча о стену с расст. 3м одной рукой, а ловля двумя руками; упражнять в прокатывании плоских обручей; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками
	Познавательное развитие	-Способствовать развитию познавательной активности детей, обогащать их представления о характерных признаках весны	
	Речевое развитие	-Активизировать словарный запас	
	Социально-коммуникативное развитие	-Формировать чувства взаимовыручки и взаимоподдержки;	
	Художественно – эстетическое развитие	-Развивать эстетическое восприятие красоты природы	

#### Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Месяц/ Тема	Образовательные области	Основные задачи работы с детьми	Формы работы (занятия, проекты и др.)
<p><b>Сентябрь</b></p> <p>Осень: «Здравствуй, детский сад!»</p> <p>«День знаний»</p> <p>«Я вырасту здоровым»</p> <p>9 сентября – Международный день красоты</p> <p>27 сентября - «Всемирный день туризма»</p> <p><b>Проект:</b> «Мы туристы»</p>	Физическое развитие	<p>-Упражнять в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре.</p> <p>-Развивать точность движения при переброске мяча</p> <p>-Упражнять в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его</p> <p>-Упражнять в ходьбе и беге с чётким фиксированием поворотов; развивать ловкость в упражнениях с</p>	<p>ООД</p> <p>«Ловишки», «Не оставайся на полу», «Летает – не летает», «Удочка», Не попадись»</p> <p><i>Пальчиковая гимнастика:</i> «Скоро в школу»</p> <p><i>Физкультурный досуг:</i> «Мы туристы»</p> <p><i>Коммуникативная деятельность:</i> беседа о правилах поведения в физкультурном зале; осанке детей</p>

		<p>мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке</p> <p>-Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий.</p> <p>-Повторить прыжки через шнуры</p> <p>-Пропагандировать здоровый образа жизни и привлекать детей к занятиям физической культуре</p> <p>-Способствовать накоплению и обогащению двигательного опыта ребят средствами детского туризма</p> <p>-Воспитывать бережное отношение к растительному и животному миру</p> <p>-Закреплять знания о видах туризма и туристическом природопользовании, познакомить с разными видами туризма</p> <p>-Закреплять навыки и умения работать с планом, научить работать с компасом</p> <p>-Развивать навыки безопасного поведения в походах, повышая экологическую культуру детей, родителей</p> <p>-В доступной форме познакомить детей с разными видами спорта, спортивным инвентарём, одеждой, обувью, необходимыми для</p>	<p>«Кросс нации» - подг. гр.-забег на территории школы</p> <p><i>Игровые упражнения:</i></p> <p>«Ловкие ребята», «Догони свою пару», «Быстро встань в колонну!», «Прокати обруч», «Быстро передай», «Пройди – не задень», «Прыжки по кругу», «Проведи мяч», «Круговая лапта»</p> <p><i>Индивидуальная работа:</i> в умении переходить с бега на ходьбу; в переброске мяча двумя руками из за головы; упражнять в равномерном беге и беге с ускорением; в прокатывании обручей друг другу; развивать ловкость в упражнениях с мячом</p>
--	--	---	--

		<p>тренировок, развивать и поддерживать интерес детей к спорту</p> <p>Воспитывать у детей уважение к спортсменам. Разнообразному опыту людей, занимающихся спортом, желание приобщиться к этому опыту</p> <p>-Развивать представления о том, что спортивный результат зависит не только от физической подготовленности человека, но и от его эмоционального настроения и нравственных качеств</p> <p>-Обогатить двигательный опыт детей за счёт умений и навыков более умелых сверстников</p> <p>-Поднять престиж детей, занимающихся спортом в глазах их друзей и сверстников</p> <p>-Укреплять взаимодействие с семьями воспитанников за счёт привлечения их к подготовке и проведению проекта</p>	
	Познавательное развитие	-Расширять представления детей о предметах и явлениях окружающей действительности	
	Речевое развитие	-Развивать диалогическую речь, активизировать словарь, развивать умение отвечать на вопросы	
	Социально-коммуникативное развитие	-Учить быть отзывчивым, радоваться успехам своим и товарищей	
	Художественно – эстетическое развитие	-Развивать творческие способности, воображение	
<p><b>Октябрь</b></p> <p>«Осень золотая»</p> <p>«Мой дом, мой город»</p>	Физическое развитие	-Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами, упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и	<p>ООД</p> <p>«Перелёт птиц», «Не оставайся на полу», «Эхо», «Удочка»,</p>

<p>25 октября - «Всероссийский день гимнастики»</p> <p><b>Проект:</b> «А у нас сегодня гость»</p>		<p>прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом</p> <p>-Упражнять 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</p> <p>-Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры</p> <p>-Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения.</p> <p>-Упражнять в беге враспынную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре</p> <p>-Способствовать накоплению и обогащению двигательного опыта детей</p> <p>-Закреплять знания о спортивных атрибутах, познакомить с разными видами гимнастики</p> <p>-Закреплять и совершенствовать двигательные навыки, эмоционально – волевые качества в условиях соревнования</p>	<p>«Летает – не летает», «Поймай грибок»</p> <p><i>Коммуникативная деятельность:</i> беседа о городе, в котором мы живём</p> <p><i>Игровые упражнения:</i> «Перебрось – поймай», «Не попадись», «Кто самый меткий?», «Перепрыгни – не задень», «Успей выбежать», «Мяч водящему», «Лягушки», «Не попадись», «Пигвины»</p> <p><i>«Физкультурный досуг:</i> «Красоту и пластику дарит нам гимнастика»</p> <p><i>Индивидуальная работа:</i> упражнять в ходьбе и беге между предметами; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; отбивать мяч одной рукой, продвигаясь вперёд, и забрасывание мяча в корзину двумя руками</p>
	<p>Познавательное развитие</p>	<p>-Уточнить и расширить представления детей об осени</p>	

	<b>Речевое развитие</b>	-Активизировать речь детей	
	Социально-коммуникативное развитие	-Поощрять стремление высказывать свою точку зрения и делиться с педагогом и другими детьми разнообразными впечатлениями.	
	Художественно – эстетическое развитие	-Воспитывать у детей умение наблюдать за красотой природных явлений	
<p><b>Ноябрь</b></p> <p>«День народного единства»</p> <p>«Это наша Родина!»</p> <p>«Неделя толерантности»</p> <p>«Мамина неделя»</p> <p>3 ноября – Всемирный день мужчин</p> <p>20 ноября – Всемирный день ребёнка</p> <p>30 ноября – День матери</p> <p><b>Проект:</b> «Мой друг спорт»</p>	Физическое развитие	<p>-Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату; упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом</p> <p>-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</p> <p>-Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперёд; упражнять в лазанье под дугу, в равновесии</p> <p>-Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазании на гимнастическую стенку переход с одного пролёта на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие</p>	<p>ООД</p> <p>«Догони свою пару», «Угадай чей голосок?», «Фигуры», «Перелёт птиц», «Летает – не летает», «Фигуры»</p> <p><i>Пальчиковая гимнастика:</i></p> <p>«Дружные ребята», «Здравствуй радуга дуга», «Мы во двор пошли гулять»</p> <p><i>«Физкультурный досуг:</i></p> <p>«Игры народов мира»</p> <p><i>Игровые упражнения:</i></p> <p>«Мяч о стену», «Будь ловким», «Не задень», «По местам», «Передай мяч», «С кочки на кочку»</p> <p><i>Индивидуальная работа:</i></p> <p>упражнять в</p>
	Познавательное развитие	-Развивать логическое мышление. - Активизировать словарь детей.	
	Речевое развитие	-Расширять и активизировать	

		лексический словарь, навыки общения и речь.	ходьбе и беге по кругу; в прыжках на правой и левой ноге, продвигаясь вперёд вдоль каната (вначале только на правой ноге, а при повторении упражнения – на левой, и так попеременно), руки произвольно; в прыжках через короткую скакалку; закрепить навыки бега с преодолением препятствий; повторить ведение мяча с продвижением вперёд
	Социально-коммуникативное развитие	-Воспитывать в детях любовь к окружающим, дружеское отношение к сверстникам	
	Художественно – эстетическое развитие	-Развивать творческие способности, воображение	
<p><b>Декабрь</b></p> <p>«Новогодняя игрушка»</p> <p>«Вместе встанем в хоровод – дружно встретим Новый Год!»</p> <p>1 декабря – Всероссийский день хоккея</p> <p>10 декабря – Всемирный день футбола</p> <p>19 декабря – День рождения Олимпийского медведя</p> <p>21 декабря – День рождения баскетбола</p>	Физическое развитие	<p>-Упражнять в ходьбе с различными положениями рук, в беге враспынную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложнённой ситуации.</p> <p>-Развивать ловкость в упражнениях с мячом</p> <p>-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</p> <p>-Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивать ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии</p> <p>-Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону;</p>	<p>ООД</p> <p>«Хитрая лиса», «Салки с ленточкой», «Эхо!», «Попрыгунчики - воробышки», «Хитрая лиса»</p> <p><i>Просмотр мультфильмов:</i></p> <p>«Утёнок который не умел играть в футбол», «Как утёнок – музыкант стал футболистом»; «Кто получит приз», «Первый автограф»</p> <p><i>Пальчиковая гимнастика:</i> «На ёлке»</p> <p>«Физкультурный досуг: «Веселые</p>

<p><b>Проект:</b> «Подарки для медведя»</p>		упражнять в ползании по скамейке «по – медвежьи»; повторить упражнение в прыжках и на равновесие	старты с Олимпийским Мишкой»
	Познавательное развитие	-Систематизировать представления детей о зиме как времени года, способствовать развитию логического мышления, памяти.	<i>Игровые упражнения:</i> «Пройди – не задень», «Пас на ходу», «Пройди – не урони», «Из кружка в кружок», «Пас на ходу», «Кто быстрее», «Кто дальше бросит», «По дорожке проскользи»
	Речевое развитие	-Учить согласовывать речь с движением	
	Социально-коммуникативное развитие	-Развивать чувство уверенности в себе	
	Художественно – эстетическое развитие	-Развивать творческое воображение	<i>Индивидуальная работа:</i> в прыжках на правой и левой ноге вдоль шнура, продвигаясь вперед; в ходьбе с ускорением и замедлением; повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону
<p><b>Январь</b></p> <p>«Зимушка-зима белоснежная»</p> <p>«Зимние забавы»</p> <p>«Человек по имени «Я»</p> <p>20 января – Международный день зимних видов спорта</p> <p>21 января – Международный день объятий (болельщиков)</p>	Физическое развитие	<p>-Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег враспынную с остановкой на сигнал; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие</p> <p>-Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке</p> <p>-Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом;</p>	<p>ООД «День и ночь», «Совушка», Удочка», «Паук и мухи»</p> <p><i>Пальчиковая гимнастика:</i> «Снеговик», п/и: «Карусель», «Горелки», «Игровая»</p> <p>«Физкультурный досуг: «Зимние Олимпийские игры»</p>



<p><b>Проект:</b> «А у нас сегодня гость»</p>		<p>повторить лазанье под шнур -Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках</p>	<p><i>Игровые упражнения:</i> «Кто быстрее», «Проскользи – не урони», «Кто дальше бросит?», «Весёлые воробышки», Хоккеисты», «По ледяной дорожке», «По местам», «Поезд»</p> <p><i>Индивидуальная работа:</i> упражнять в беге враспынную; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом</p>
	Познавательное развитие	-Продолжать знакомить детей с народными традициями и обычаями	
	Речевое развитие	-Расширять и активизировать словарь детей	
	Социально-коммуникативное развитие	-Развивать и поддерживать потребность ребенка в общении	
	Художественно – эстетическое развитие	-Учить детей правильно выполнять хороводный шаг, водить хоровод в красивом, ровном кругу.	
<p><b>Февраль</b></p> <p>«Защитники Отечества»</p> <p>«Зимние виды спорта»</p> <p>День защитника отечества</p> <p>7 февраля День зимних видов спорта в России</p> <p>23 февраля – День Защитника Отечества</p>	Физическое развитие	<p>-Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер</p> <p>-Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком; упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч</p> <p>-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</p>	<p>ООД</p> <p>«Ключи», «Не оставайся на полу», ««Не попадись»</p> <p>«Жмурки»</p> <p><i>Логоритмика:</i> «Буратино»</p> <p><i>Пальчиковая гимнастика:</i> «Весна»</p> <p><i>Зрительная гимнастика:</i> «Мамин праздник»</p> <p>«Физкультурный досуг: «Зарница»</p> <p><i>Игровые упражнения:</i> «Быстро по местам», «Точная подача»,</p>

		<p>сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания</p> <p>-Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание. В ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки</p>	<p>«Попрыгунчики», «Гонки санок», «Пас на клюшку», «Снежинки», «Загони шайбу», «Не попадись»</p> <p><i>Индивидуальная работа:</i> закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча; повторить прыжки с подскоком; упражнять в переброске мяча; повторить игровые задания с метанием снежков с прыжками</p>
	Познавательное развитие	-Закреплять знания военных профессий	
	Речевое развитие	-Обогащать активный словарь детей	
	Социально-коммуникативное развитие	-Содействовать формированию доброжелательных взаимоотношений между детьми группы	
	Художественно – эстетическое развитие	-Развивать чувство ритма	
<p><b>Март</b></p> <p>«Мамин день»</p> <p>«Тает лед, зима прошла, и весна к крыльцу пришла...»</p> <p>«Народная культура и традиции»</p> <p>«Книжка неделя»</p>	Физическое развитие	<p>-Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом</p> <p>-Упражнять в ходьбе в колонне по одному, беге враспынную; повторить упражнение в прыжках, ползании задания с мячом</p> <p>-Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре</p> <p>-Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку;</p>	<p>ООД</p> <p>«Ключи», «Затейники», «Волк во рву», «Совушка»</p> <p><i>Пальчиковая гимнастика:</i> «Деревья»</p> <p>Логоритмика: «Дело было вечером»</p> <p><i>Игровые упражнения:</i> «Бегуны», «Мяч о стенку», «Пас ногой», «Ловкие зайчата», «Передача мяча в колонне»</p> <p><i>Физкультурный досуг:</i> «В гостях у сказки»</p>

		повторить упражнения на равновесие и прыжки	
	Познавательное развитие	-Обобщать и систематизировать знания детей о профессиях мам	«Мой мир. Мои права»;
	Речевое развитие	-Развивать координацию речи с движением	«Всё о мяче»
	Социально-коммуникативное развитие	-Вызвать у детей сопереживание, желание прийти на помощь тем, кто в ней нуждается	<i>Индивидуальная работа:</i> В прыжках на правой и левой ноге, продвигаясь вперёд; повторить упражнения в беге на скорость; в прыжках через короткую скакалку; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель
	Художественно – эстетическое развитие	-Развивать творческие способности	
<p><b>Апрель</b></p> <p>«Капель весны чудесной»</p> <p>«В здоровом теле – здоровый дух...»</p> <p>«Тайны космоса»</p> <p>«Моя планета»</p> <p>6 апреля – Международный день спорта на благо развития и мира</p> <p>7апреля – Всемирный день здоровья</p> <p><b>Проект:</b> «Здоровым быть здорово»</p>	Физическое развитие	<p>-Повторить игровые упражнения в ходьбе и беге; упражнения на равновесие. В прыжках, с мячом</p> <p>-Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега., в перебрасывании мяча друг другу</p> <p>-Упражнять в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары; в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии</p> <p>-Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом</p> <p>-Прививать любовь к физическим упражнениям.</p> <p>-Познакомить детей с правилами правильного питания.</p>	<p>ООД</p> <p>«Хитрая лиса», «Мышеловка», «Затейники», «Салки с ленточкой»</p> <p>п/и: «Быстрые ракеты»</p> <p><i>Пальчиковая гимнастика:</i></p> <p>«Будем мы планеты считать»; «Весна»</p> <p>«Физкультурный досуг:</p> <p>«Всемирный день здоровья»,</p> <p><i>Игровые упражнения:</i></p> <p>«Перешагни – не задень», «С кочки на кочку», «Пас ногой»,</p>

		<p>-Продолжать знакомить с правилами гигиены.</p> <p>-Формировать привычки здорового образа жизни.</p> <p>-Воспитывать умение бережного отношения к своему организму, оценивать себя и свое состояние.</p> <p>-Создать условия по формированию у дошкольников и их родителей ценностного отношения к своему здоровью.</p>	<p>«Пигвины», «Пройди – не задень», «Кто дальше прыгнет», «Поймай мяч»</p> <p><i>Индивидуальная работа:</i> прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед, в перебрасывании мяча друг другу; в построении в пары; повторить бег на скорость</p>
	Познавательное развитие	-Систематизировать знания детей по темам	
	Речевое развитие	-Обогащать активный словарь детей	
	Социально-коммуникативное развитие	Способствовать развитию общения и взаимодействия ребенка со взрослым и сверстниками.	
	Художественно – эстетическое развитие	-Развивать у детей творческие способности, воображение, фантазию;	
<p><b>Май</b></p> <p>«День победы»</p> <p>«Семейный хоровод»</p> <p>«Мы – петербуржцы»</p> <p>«До свиданья детский сад! Здравствуй школа!»</p> <p>15 мая – Международный день семьи</p>	Физическое развитие	<p>-Повторить упражнения в ходьбе и беге, в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку</p> <p>-Упражнять в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом</p> <p>-Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге враспынную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии</p> <p>-Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазании на</p>	<p>ООД</p> <p>«Совушка», «Великаны и гномы», «Горелки», «Летает – не летает», «Воробьи и кошка», «Охотники и утка»</p> <p><i>Коммуникативная деятельность:</i> беседа огороде в котором мы живём</p> <p>«Физкультурный досуг: «Мы пожарные»</p>

		гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках	<i>Игровые упражнения:</i> «Пас на ходу», «Брось – поймай», «Ловкие прыгуны», «Проведи мяч», «Пас друг другу», «Мяч водящему», «Кто скорее до кегли», «Кто быстрее», «Пас ногой», «Кто выше прыгнет»  <i>Индивидуальная работа:</i> в бросание мяча верх одной рукой и ловля его двумя руками; в прыжках на двух ногах между предметами; метание мешочков в вертикальную цель; повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом
	Познавательное развитие	-Обобщать и систематизировать знания детей	
	Речевое развитие	-Развивать связную речь детей, умение говорить ясно, понятно для окружающих.	
	Социально-коммуникативное развитие	-Обогатить эмоциональный совместный опыт членов семьи, обучить навыкам взаимодействия между ними через игровую деятельность.	
	Художественно – эстетическое развитие	-Воспитывать любовь ко всему живому, умение любоваться, видеть красоту вокруг себя	

## 2.5 Часть программы, формируемая участниками образовательных отношений

Л. И. Пензулаева. «Физическая культура в детском саду».

Пояснительная записка.

Выбор парциальной программы «Физическая культура дошкольников» обусловлен важной ролью физической культуры в воспитании здорового ребенка. Физическое воспитание дошкольников играет важную роль во всестороннем развитии ребенка и представляет собой единую систему воспитательно-оздоровительных мероприятий в режиме дня, включающую ежедневное проведение утренней гимнастики, образовательной деятельности по физическому развитию, подвижных игр и развлечений в помещении и на свежем воздухе.

**Цель:** способствовать решению проблем физического воспитания детей дошкольного возраста, приобщению детей к здоровому образу жизни.

**Задачи:**

1. Формировать навыки безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при пользовании спортивным инвентарем.

2. Создавать в процессе образовательной деятельности по физическому развитию педагогические ситуации и ситуаций морального выбора, развивать нравственные качества,

поощрять проявления смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки, побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников.

3. Активизировать мышление детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей и пр.), организацию специальных упражнений на ориентировку в пространстве, подвижных игр и упражнений, закрепляющих знания об окружающем (имитация движений животных, труда взрослых).

4. Побуждать детей к проговариванию действий и называнию упражнений, поощрять речевую активность в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой.

5. Организовывать игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, считалок; сюжетных физкультурных занятий на темы прочитанных сказок, потешек; организовывать ритмическую гимнастику, игры и упражнения под музыку, пение; проводить спортивные игры и соревнования под музыкальное сопровождение; развивать артистические способности в подвижных играх.

### Перспективный план спортивных досугов на 2023- 2024 учебный год

	<b>МЛАДШАЯ</b>	<b>СРЕДНЯЯ</b>	<b>СТАРШАЯ</b>	<b>ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ</b>
<b>Октябрь</b>	«Путешествие в осенний лес»	«По грибочки в лес пойдем»	«Джунгли зовут»	«За здоровьем в детский сад»
<b>Ноябрь</b>	«В гости к лисичке»	«А, ну-ка, мамочки»	«Мы здоровье бережем»	«Мамины помощники»
<b>Декабрь</b>	«Путешествие в зимний лес»	«Первая снежинка»	«Зима для ловких, сильных, смелых»	«День рождения Снеговика»
<b>Январь</b>	«Игры со снеговиком»	«Зимние забавы»	«Такие разные мячи»	«Первые старты»
<b>Февраль</b>	«Мои любимые игрушки»	«Мы смелые, мы ловкие»	«Друзья-соперники»	«Зарница»
<b>Март</b>	«Весёлый праздник»	«Весна идет»	«Выручаем Айболита»	«В гостях у сказки»
<b>Апрель</b>	«Мой весёлый звонкий мяч»	«Подготовка космонавтов»	«Разноцветные планеты»	
<b>Май</b>	«Колобок»	«Путешествие в солнечную стану»	«Путешествие в страну Здоровья»	

## 2.6 Формы взаимодействия с родителями

Месяц	Тема	Возрастная группа	Формы работы	Задачи
Сентябрь	Задачи на учебный год по физическому воспитанию.	Все возрастные группы	Выступления на Родительских собраниях. Анкетирование.	Информировать родителей о физкультурно-оздоровительной работе и мероприятиях, запланированных на учебный год
	Виды физкультурных занятий и форма одежды. «Спортивная форма на занятиях физкультурой в детском саду»		Буклет	
Октябрь	«Игры и упражнения на развитие мелкой моторики»	Средние группы	Информация на стенде, на сайте	Информировать родителей о пользе упражнений на развитие мелкой моторики Создать условия для практического освоения упражнений
	«Какую спортивную секцию выбрать для ребёнка?»	Все возрастные группы	Информация на стенде, на сайте	Информировать родителей по темам
Ноябрь	«О пользе утренней гимнастики»	Все возрастные группы	Информация на стенде, на сайте	Информировать родителей по темам
	«Чудесные свойства мяча»	Младший дошкольный возраст	Групповые информационные стенды, сайт	Информировать родителей по темам
	«Как научить ребенка следить за соевой осанкой»	Старший дошкольный возраст	Групповые информационные стенды, сайт	Информировать родителей по темам
Декабрь	«Значение подвижных игр»	Все возрастные группы	Информация на стенде, на сайте	Информировать родителей по темам
Январь	«Зимние игры зимой во дворе»	Все возрастные группы	Информация на стенде, на сайте	Информировать родителей по темам
Февраль	«Здоровый образ жизни в семье»	Средний и старший	Спортивный праздник	Информировать родителей

	Спортивный праздник «Мама, папа, я - спортивная семья».	дошкольный возраст		
Март	«Как заинтересовать ребенка в занятиях физкультурой»	Младший и средний дошкольный возраст	Групповые информационные стенды, сайт	Информировать родителей по темам
	«10 советов родителям по физическому воспитанию»	Старший дошкольный возраст	Групповые информационные стенды, сайт	Информировать родителей по темам
Апрель	«Не мешайте детям лазать и ползать»	Все возрастные группы	Информация на стенде, на сайте	Информировать родителей по темам
Май	«Вместе с мамой, вместе с папой»	Младший и средний дошкольный возраст	Занятие (досуг) с родителями	Содействовать возникновению у родителей и детей чувства радости и удовольствия от совместной деятельности.

Работа с родителями может осуществляться в дистанционном формате с применением электронных и дистанционных форм взаимодействия такие как: WhatsApp, Wiber, ВКОНТАКТЕ и т.д.

### 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1 Структура организации 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	10-12 мин
Хороводная игра или 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 (если нет физкультуры или музыки)	5 мин	5 мин	5 мин	5 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	15 мин	20 мин	25 мин	30 мин
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

### 3.2 Организация режима дня пребывания детей в детском саду

Режим дня – это рациональная продолжительность и чередование различных видов деятельности и отдыха детей в течение суток. Образовательное учреждение создает условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья детей. Режим дня соответствует возрастным особенностям детей и способствует их гармоничному развитию. Режим дня составлен с расчетом на 12-часовое пребывание ребенка в детском саду. В режиме дня указана общая длительность организованной деятельности, включая перерывы между ее различными видами. Педагог самостоятельно дозирует объем образовательной нагрузки, не превышая при этом максимально допустимую санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами нагрузку. Максимальная продолжительность непрерывного бодрствования детей 3-8 лет составляет 5,5 – 6 ч. Ежедневная продолжительность прогулки детей составляет 3-4 ч. Прогулка организовывается 2 раза в день: в первую половину - до обеда и во вторую половину дня - после дневного сна или перед уходом детей домой. При температуре воздуха ниже минус 15°С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается. Во время прогулки с детьми проводятся игры и физические упражнения. Подвижные игры проводятся в конце прогулки перед возвращением детей в помещения. Общая продолжительность суточного сна для детей дошкольного возраста 12 - 12,5 часа, из которых 2,0 - 2,5 отводится дневному сну. На самостоятельную деятельность детей 3 - 8 лет (игры, подготовка к занятиям, личная гигиена) отводится в режиме дня не менее 3 - 4 часов. Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня в подготовительной группе 1,5 часа. В середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность статического характера, проводится физкультминутка. Перерывы между периодами непрерывной образовательной деятельности - не менее 10 минут. Образовательная деятельность, требующую повышенной познавательной активности и умственного напряжения детей, проводится в первую половину дня. Для профилактики утомления детей проводятся физкультурные и

музыкальные занятия. Режимы дня разработаны на основе санитарно - эпидемиологических правил и нормативов СанПиНа от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СанПин 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи". Ежедневная организация жизни и деятельности детей строится на основе учета возрастных и индивидуальных особенностей и социального заказа родителей.

### 3.3 Методическое обеспечение образовательной деятельности

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса в физкультурном зале соответствует государственным и местным требованиям и нормам.

Образовательный процесс организуется в соответствии с:

- санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами; правилами пожарной безопасности;
- требованиями, предъявляемыми к средствам обучения и воспитания детей дошкольного возраста (учет возраста и индивидуальных особенностей развития детей);
- требованиями к оснащённости помещений, развивающей предметно-пространственной средой;
- требованиями к материально-техническому обеспечению программы (учебно-методический комплект, оборудование, оснащение (предметы).

1. Теоретический материал:

- картотека подвижных игр в соответствии с возрастом детей;
- картотека малоподвижных игр в соответствии с возрастом детей;
- картотека физкультминуток в соответствии с возрастом детей;
- картотека утренних гимнастик в соответствии с возрастом детей;
- картотека бодрящих гимнастик в соответствии с возрастом детей;
- картотека считалок
- иллюстрированный материал по зимним видам спорта;
- иллюстрированный материал по летним видам спорта

Для профилактики плоскостопия и развития мелкой моторики рук:

- мешочки с солью в разных формах для ходьбы;
- коврики и массажные дорожки с рельефами, «ребрами», резиновыми шипами и т. д.;
- каучуковые мячики
- бросовый материал (шишки, яйца от киндера сюрпризов и т. д.) для захвата и перекладывания с места на место стопами и пальцами ног.
- нестандартное оборудование, сделанное своими руками;
- мячики – ежики;
- мешочки с разной крупой

Для игр и упражнений с прыжками:

- скакалки;
- обручи;
- шнуры;
- бруски.

Для перешагивания, подъема и спуска:

- бруски деревянные.

Для игр и упражнений с бросанием, ловлей, метанием:

- кольцоброс;
- мячи резиновые разных размеров;
- мячи или мешочки с песком для метания;
- кегли;
- нестандартное оборудование.

Выносной материал:

- мячи резиновые;
- скакалки;
- обручи;
- хоккейные клюшки;
- санки и т. д.

Наличие бубна для проведения утренней гигиенической гимнастики.

### 3.4 Перечень методической литературы

Образовательная область, направление образовательной деятельности	Список литературы (учебно-методические пособия, методические разработки, др.)
Физическое развитие	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения: Для занятий с детьми 3-7 лет. – 2-е изд.,испр. И доп. – М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2016.-48с.</li> <li>2. Железняк Н.Ч., Желобкович Е.Ф.100 комплексов для старших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования. – М.: Издательство «Скрипторий 2003»,2009. – 112с.</li> <li>3. Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду. Вторая младшая группа». - М: Мозаика-Синтез, 2014г.</li> <li>4. Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду. Средняя группа». - М: Мозаика-Синтез, 2014г.</li> <li>5. Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду. Старшая группа». - М: Мозаика-Синтез, 2014г.</li> <li>6. Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа». - М: Мозаика-Синтез, 2014г.</li> <li>7. Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. – М.: МОЗАЙКА – СИТНЕЗ,2015. – 128с.</li> <li>8. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет. -М .: МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2016.- 144с.</li> <li>9. Сулим Е.В. детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. – М.:ТЦ Сфера, 2014. – 160 с.</li> <li>10. ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ .Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования Под ред. Н.Е Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой. – М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2010.</li> <li>11. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес - Данс», учебное пособие СПб, «Детство-пресс»2007г.</li> <li>12. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г, «Са-Фи-Дансе», танцевально-игровая гимнастика для детей. СПб, «Детство-пресс»2001г. и др.</li> </ol>