



Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Нижневартовска детский сад №80 «Светлячок»

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ
города Нижневартовска
ДС №80 «Светлячок»
О.В. Краснухина
2019 год



РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ НА 2019-2020 УЧЕБНЫЙ ГОД

ПРИНЯТО
на педагогическом совете №1
от 30 августа 2019 года протокол №1

Составитель:
инструктор по физической культуре
Гринник Светлана Викторовна

город Нижневартовск
2019

| | Содержание | Номер страницы |
|-----------------------------------|--|-------------------|
| 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ | | |
| 1.1. | Пояснительная записка | 4 |
| 1.1.1. | Цели и задачи Программы | 6 |
| 1.1.2. | Принципы и подходы к формированию Программы | 7 |
| 1.2. | Планируемые результаты | 10 |
| 1.2.1. | Целевые ориентиры в дошкольном возрасте | 10 |
| 1.3 | Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по Программе Характеристика особенностей развития детей дошкольного возраста | 11 |
| 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ | | |
| 2.1 | Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребёнка, представленными в 5 образовательных областях | 13 |
| 2.1.1 | Физическое развитие Двигательная деятельность Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами | 15 |
| 2.2 | Взаимодействие взрослых с детьми | 29 |
| 2.3 | Взаимодействие педагогического коллектива с семьями дошкольников | 30 |
| 2.4 | Взаимодействие инструктора по физической культуре и учителем логопедом | 30 |
| III ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ | | |
| | Организация развивающей предметно-пространственной среды | 32 |
| 3.1 | Режим дня и распорядок: – календарный учебный график; – учебный план; – режим дня. | 35 |
| 3.2 | Материально-технические условия реализации Программы | 40 |
| 3.1 | Обеспечение методическим комплексом и средствами обучения: перечень нормативных и нормативно-методических документов; программно-методическое обеспечение. | 40 |
| 3.2 | Кадровые условия реализации Программы | 44 |
| IV ПРИЛОЖЕНИЕ | | |
| 4.1 | Педагогическая диагностика | 45 |

| | | |
|------|---|-----|
| 4.2 | Карта развития ребенка | 46 |
| 4.3 | Взаимодействие взрослых с детьми | 47 |
| 4.4 | Взаимодействие педагогического коллектива с семьями дошкольников | 48 |
| 4.5 | Физическое развитие | |
| 4.6. | Комплексное тематическое планирование | 51 |
| | Комплексное планирование группы общеразвивающей направленности детей младшего дошкольного возраста (3-4 лет) | 66 |
| | Комплексное планирование группы общеразвивающей направленности детей среднего дошкольного возраста (4- 5 лет) | 88 |
| | Комплексное планирование группы общеразвивающей направленности детей старшего дошкольного возраста (5-6 лет) | 110 |
| | Комплексное планирование группы, компенсирующей направленности детей старшего дошкольного возраста (5-6 лет) | 130 |
| | Комплексное планирование группы общеразвивающей направленности детей старшего дошкольного возраста (6-7 лет) | 151 |

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Согласно Федеральному закону «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ (далее – Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»), федеральному государственному образовательному стандарту дошкольного образования (далее – ФГОС ДО) в МАДОУ города Нижневартовска ДС №80 «Светлячок» разработана и реализуется образовательная программа дошкольного образования в рамках которой согласно «Положения о структуре, порядке, разработке и утверждении рабочих программ педагогов МАДОУ города Нижневартовска ДС №80 «Светлячок» » педагогическим коллективом разрабатываются и реализуются рабочие учебные программы педагога (далее Программа).

Программа- нормативный документ МАДОУ города Нижневартовска ДС №80 «Светлячок», характеризующий систему организации образовательной деятельности педагога, основывающийся на ФГОС дошкольного образования, образовательные области, основную образовательную программу.

Программа- индивидуальный инструмент педагога, в котором определены наиболее оптимальные и эффективные для определенной группы детей содержание, формы, методы и приемы организации образовательного процесса с целью получения результата, соответствующего требованиям федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования. Учебная программа, представляющая информацию о содержании основной образовательной программы, является одним из источников оценки качества педагогической деятельности специалиста в области образования. Учебная программа разработана на переходный период в условиях введения ФГОС дошкольного образования до утверждения Примерной основной образовательной программы дошкольного образования.

Программа является документом, с учетом которого осуществляется образовательная деятельность в группах общеразвивающей направленности для детей от 3 до 7 лет.

Программа направлена на создание социальной ситуации развития дошкольников, социальных и материальных условий, открывающих возможности позитивной социализации ребенка, формирования у него доверия к миру, к людям и к себе, его личностного и познавательного развития, развития инициативы и творческих способностей посредством культуросообразных и возрастосообразных видов деятельности в сотрудничестве со взрослыми и другими детьми, а также на обеспечение здоровья и безопасности детей.

Социальная ситуация развития определяется местом ребенка в обществе; общественными требованиями и ожиданиями относительно возрастных норм поведения детей, соответствующими исторически сложившемуся образу детства; интересами самого ребенка, характером и содержанием его активности.

Формируемая социальная ситуация развития выступает как источник социализации и развития личности ребенка, определяет уклад жизнедеятельности дошкольника, включая формы и содержание общения и совместной деятельности ребенка в семье и в образовательной организации.

Программа составлена с учетом примерной образовательной программы дошкольного образования «Детство» под редакцией Т.И. Бабаевой, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцевой и парциальных программ, технологий, форм и методов, определенных дошкольной образовательной организацией самостоятельно.

Программа состоит из обязательной части и части, формируемой участниками образовательных отношений. Обе части являются взаимодополняющими и необходимыми с точки зрения реализации требований Стандарта. Объем обязательной части Программы рекомендуется не менее **60%** от ее общего объема; части, формируемой участниками образовательных отношений, не более **40%**.

Обязательная часть

Образовательная программа дошкольного образования «Детство» определяет содержание и организацию образовательного процесса для дошкольников и направлена на формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста, коррекцию недостатков в физическом и (или) психическом развитии детей.

Три взаимосвязанных линии развития ребенка - **линия чувств, линия познания, линия творчества** - являются основополагающими и пронизывают все разделы программы «Детство», придавая ей целостность и единую направленность.

Линия чувств определяет направление эмоционального развития дошкольника. Задача программы – способствовать развитию у детей на основе разного образовательного содержания эмоциональной отзывчивости, способности к сопереживанию, готовности к проявлению гуманного отношения в детской деятельности, поведении, поступках.

Линия познания основывается на характерном для дошкольника чувстве удивления и восхищения миром. Задача программы - способствовать развитию познавательной активности, любознательности, стремления к самостоятельному познанию и размышлению, развитию умственных способностей и речи.

Линия творчества осуществляется в единстве с развитием познания и чувств. Поэтому программа «Детство» создана авторами как программа обогащенного развития детей дошкольного возраста, обеспечивающая единый процесс социализации - индивидуализации личности через осознание ребенком своих потребностей, возможностей и способностей.

Часть, формируемая участниками образовательных отношений*

| Образовательная область | Реализуемая программа, образовательная технология | Возрастная категория детей | Программное содержание | Раздел реализации |
|-------------------------|---|---|---|--|
| Физическое развитие | Л.Д. Глазырина «Физкультурные занятия с детьми» | Дети дошкольного возраста от 3 до 7 лет | Сохранение и укрепление психического и физического здоровья детей, формирование основ его двигательную и гигиенической культуры | Реализуется при организации непосредственной образовательной деятельности по физическому развитию. |

1.1.1. Цели и задачи реализации программы

Целью Программы является проектирование социальных ситуаций развития ребенка и развивающей предметно-пространственной среды, обеспечивающих позитивную социализацию, мотивацию и поддержку индивидуальности детей через общение, игру, познавательно-исследовательскую деятельность и другие формы активности.

Программа, в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации», содействует взаимопониманию и сотрудничеству между людьми, учитывает разнообразие мировоззренческих подходов, способствует реализации права детей дошкольного возраста на свободный выбор мнений и убеждений, обеспечивает развитие способностей каждого ребенка, формирование и развитие личности ребенка в соответствии с принятыми в семье и обществе духовно-нравственными и социокультурными ценностями в целях интеллектуального, духовно-нравственного, творческого и физического развития человека, удовлетворения его образовательных потребностей и интересов.

Задачи Программы:

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка в период дошкольного детства независимо от места проживания, пола, нации, языка, социального статуса;
- создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями, развитие способностей и творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с другими детьми, взрослыми и миром;
- объединение обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей, принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества;

- формирование общей культуры личности детей, развитие их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирование предпосылок учебной деятельности;
- формирование социокультурной среды, соответствующей возрастным и индивидуальным особенностям детей;
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей;
- обеспечение преемственности целей, задач и содержания дошкольного общего и начального общего образования;
- формирование экологической культуры дошкольников на основе историко – географических факторов территории округа, разнообразия растительного и животного мира, сезонных изменений в природе, взаимодействия человека с природой, укрепления здоровья человека в условиях Севера России. *
- сохранение и укрепление психического и физического здоровья детей, формирование основ его двигательную и гигиенической культуры*

1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы

В соответствии со Стандартом Программа построена на следующих принципах:

1. Поддержка разнообразия детства. Современный мир характеризуется возрастающим многообразием и неопределенностью, отражающимися в самых разных аспектах жизни человека и общества. Многообразие социальных, личностных, культурных, языковых, этнических особенностей, религиозных и других общностей, ценностей и убеждений, мнений и способов их выражения, жизненных укладов особенно ярко проявляется в условиях Российской Федерации – государства с огромной территорией, разнообразными природными условиями, объединяющего многочисленные культуры, народы, этносы. Возрастающая мобильность в обществе, экономике, образовании, культуре требует от людей умения ориентироваться в этом мире разнообразия, способности сохранять свою идентичность и в то же время гибко, позитивно и конструктивно взаимодействовать с другими людьми, способности выбирать и уважать право выбора других ценностей и убеждений, мнений и способов их выражения.

Принимая вызовы современного мира, Программа рассматривает разнообразие как ценность, образовательный ресурс и предполагает использование разнообразия для обогащения образовательного процесса. Организация выстраивает образовательную деятельность с учетом региональной специфики, социокультурной ситуации развития каждого ребенка, его возрастных и индивидуальных особенностей, ценностей, мнений и способов их выражения.

2. Сохранение уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека. Самоценность детства – понимание детства как периода жизни значимого самого по себе, значимого тем, что происходит с ребенком сейчас, а не тем, что этот этап является подготовкой к последующей жизни. Этот принцип подразумевает полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного детства), обогащение (амплификацию) детского развития.

3. Позитивная социализация ребенка предполагает, что освоение ребенком культурных норм, средств и способов деятельности, культурных образцов поведения и общения с другими людьми, приобщение к традициям семьи, общества, государства происходят в

процессе сотрудничества со взрослыми и другими детьми, направленного на создание предпосылок к полноценной деятельности ребенка в изменяющемся мире.

4. Личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия взрослых (родителей (законных представителей), педагогических и иных работников Организации) и детей. Такой тип взаимодействия предполагает базовую ценностную ориентацию на достоинство каждого участника взаимодействия, уважение и безусловное принятие личности ребенка, доброжелательность, внимание к ребенку, его состоянию, настроению, потребностям, интересам. Личностно-развивающее взаимодействие является неотъемлемой составной частью социальной ситуации развития ребенка в организации, условием его эмоционального благополучия и полноценного развития.

5. Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений. Этот принцип предполагает активное участие всех субъектов образовательных отношений – как детей, так и взрослых – в реализации программы. Каждый участник имеет возможность внести свой индивидуальный вклад в ход игры, занятия, проекта, обсуждения, в планирование образовательного процесса, может проявить инициативу. Принцип содействия предполагает диалогический характер коммуникации между всеми участниками образовательных отношений. Детям предоставляется возможность высказывать свои взгляды, свое мнение, занимать позицию и отстаивать ее, принимать решения и брать на себя ответственность в соответствии со своими возможностями.

6. Сотрудничество Организации с семьей. Сотрудничество, кооперация с семьей, открытость в отношении семьи, уважение семейных ценностей и традиций, их учет в образовательной работе являются важнейшим принципом образовательной программы. Сотрудники Организации должны знать об условиях жизни ребенка в семье, понимать проблемы, уважать ценности и традиции семей воспитанников. Программа предполагает разнообразные формы сотрудничества с семьей как в содержательном, так и в организационном планах.

7. Сетевое взаимодействие с организациями социализации, образования, охраны здоровья и другими партнерами, которые могут внести вклад в развитие и образование детей, а также использование ресурсов местного сообщества и вариативных программ дополнительного образования детей для обогащения детского развития. Программа предполагает, что Организация устанавливает партнерские отношения не только с семьями детей, но и с другими организациями и лицами, которые могут способствовать обогащению социального и/или культурного опыта детей, приобщению детей к национальным традициям (посещение театров, музеев, освоение программ дополнительного образования), к природе и истории родного края; содействовать проведению совместных проектов, экскурсий, праздников, посещению концертов, а также удовлетворению особых потребностей детей, оказанию психолого-педагогической и/или медицинской поддержки в случае необходимости (центры семейного консультирования и др.).

8. Индивидуализация дошкольного образования предполагает такое построение образовательной деятельности, которое открывает возможности для индивидуализации образовательного процесса, появления индивидуальной траектории развития каждого ребенка с характерными для данного ребенка спецификой и скоростью, учитывающей его интересы, мотивы, способности и возрастно-психологические особенности. При этом сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, разных форм активности. Для реализации этого принципа необходимы регулярное наблюдение за развитием ребенка, сбор данных о нем, анализ его действий и поступков; помощь ребенку в сложной ситуации; предоставление ребенку возможности выбора в разных видах деятельности, акцентирование внимания на инициативности, самостоятельности и активности ребенка.

9. Возрастная адекватность образования. Этот принцип предполагает подбор педагогом содержания и методов дошкольного образования в соответствии с возрастными особенностями детей. Важно использовать все специфические виды детской деятельности (игру, коммуникативную и познавательно-исследовательскую деятельность, творческую активность, обеспечивающую художественно-эстетическое развитие ребенка), опираясь на особенности возраста и задачи развития, которые должны быть решены в дошкольном возрасте. Деятельность педагога должна быть мотивирующей и соответствовать психологическим законам развития ребенка, учитывать его индивидуальные интересы, особенности и склонности.

10. Развивающее вариативное образование. Этот принцип предполагает, что образовательное содержание предлагается ребенку через разные виды деятельности с учетом его актуальных и потенциальных возможностей усвоения этого содержания и совершения им тех или иных действий, с учетом его интересов, мотивов и способностей. Данный принцип предполагает работу педагога с ориентацией на зону ближайшего развития ребенка (Л.С. Выготский), что способствует развитию, расширению как явных, так и скрытых возможностей ребенка.

11. Полнота содержания и интеграция отдельных образовательных областей. В соответствии со Стандартом Программа предполагает всестороннее социально-коммуникативное, познавательное, речевое, художественно-эстетическое и физическое развитие детей посредством различных видов детской активности. Деление Программы на образовательные области не означает, что каждая образовательная область осваивается ребенком по отдельности, в форме изолированных занятий по модели школьных предметов. Между отдельными разделами Программы существуют многообразные взаимосвязи: познавательное развитие тесно связано с речевым и социально-коммуникативным, художественно-эстетическое – с познавательным и речевым и т.п. Содержание образовательной деятельности в одной конкретной области тесно связано с другими областями. Такая организация образовательного процесса соответствует особенностям развития детей раннего и дошкольного возраста.

12. Инвариантность ценностей и целей при вариативности средств реализации и достижения целей Программы. Стандарт и Программа задают инвариантные ценности и ориентиры, с учетом которых Организация должна разработать свою основную образовательную программу и которые для нее являются научно-методическими опорами в современном мире разнообразия и неопределенности. При этом Программа оставляет за Организацией право выбора способов их достижения, выбора образовательных программ, учитывающих многообразие конкретных социокультурных, географических, климатических условий реализации Программы, разнородность состава групп воспитанников, их особенностей и интересов, запросов родителей (законных представителей), интересов и предпочтений педагогов и т.п.

1.2 Планируемые результаты

В соответствии с ФГОС ДО специфика дошкольного детства и системные особенности дошкольного образования делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому результаты освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования и представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребенка к концу дошкольного образования.

Реализация образовательных целей и задач Программы направлена на достижение целевых ориентиров дошкольного образования, которые описаны как основные характеристики развития ребенка. Основные характеристики развития ребенка представлены в виде изложения возможных достижений воспитанников на разных возрастных этапах дошкольного детства.

1.2.1. Целевые ориентиры в дошкольном возрасте

К трем годам ребенок:

- интересуется окружающими предметами, активно действует с ними, исследует их свойства, экспериментирует. Использует специфические, культурно фиксированные предметные действия, знает назначение бытовых предметов (ложки, расчески, карандаша и пр.) и умеет пользоваться ими. Проявляет настойчивость в достижении результата своих действий;
- стремится к общению и воспринимает смыслы в различных ситуациях общения со взрослыми, активно подражает им в движениях и действиях, умеет действовать согласованно;
- владеет активной и пассивной речью: понимает речь взрослых, может обращаться с вопросами и просьбами, знает названия окружающих предметов и игрушек;
- проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им. Взаимодействие с ровесниками окрашено яркими эмоциями;
- в короткой игре воспроизводит действия взрослого, впервые осуществляя игровые замещения;
- проявляет самостоятельность в бытовых и игровых действиях. Владеет простейшими навыками самообслуживания;
- любит слушать стихи, песни, короткие сказки, рассматривать картинки, двигаться под музыку. Проявляет живой эмоциональный отклик на эстетические впечатления. Охотно включается в продуктивные виды деятельности (изобразительную деятельность, конструирование и др.);
- с удовольствием двигается – ходит, бегает в разных направлениях, стремится осваивать различные виды движения (подпрыгивание, лазанье, перешагивание и пр.).

К семи годам:

- ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в игре, общении, конструировании и других видах детской активности. Способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;
- ребенок положительно относится к миру, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства. Активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;

- ребенок обладает воображением, которое реализуется в разных видах деятельности и прежде всего в игре. Ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, следует игровым правилам;
- ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может высказывать свои мысли и желания, использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, может выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности;
- у ребенка развита крупная и мелкая моторика. Он подвижен, вынослив, владеет основными произвольными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;
- ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей. Склонен наблюдать, экспериментировать, строить смысловую картину окружающей реальности, обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет. Знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п. Способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

Степень реального развития этих характеристик и способности ребенка их проявлять к моменту перехода на следующий уровень образования могут существенно варьировать у разных детей в силу различий в условиях жизни и индивидуальных особенностей развития конкретного ребенка.

Программа строится на основе общих закономерностей развития личности детей дошкольного возраста с учетом сенситивных периодов в развитии.

Дети с различными недостатками в физическом и/или психическом развитии могут иметь качественно неоднородные уровни речевого, познавательного и социального развития личности. Поэтому целевые ориентиры основной образовательной программы Организации, реализуемой с участием детей с ограниченными возможностями здоровья (далее - ОВЗ), должны учитывать не только возраст ребенка, но и уровень развития его личности, степень выраженности различных нарушений, а также индивидуально-типологические особенности развития ребенка.

1.3. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по Программе

Оценивание качества образовательной деятельности представляет собой важную составную часть данной образовательной деятельности, направленную на ее усовершенствование.

Концептуальные основания такой оценки определяются требованиями Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации», а также Стандарта, в котором определены государственные гарантии качества образования.

Оценивание качества, т. е. оценивание соответствия образовательной деятельности, реализуемой Организацией, заданным требованиям Стандарта и Программы в дошкольном образовании направлено в первую очередь на оценивание созданных Организацией условий в процессе образовательной деятельности.

Система оценки образовательной деятельности, предусмотренная Программой, предполагает оценивание *качества условий образовательной деятельности*, обеспечиваемых Организацией, включая психолого-педагогические, кадровые, материально-технические, финансовые, информационно-методические, управление Организацией и т. д..

Программой *не предусматривается оценивание* качества образовательной деятельности Организации на основе достижения детьми планируемых результатов освоения Программы.

Целевые ориентиры, представленные в Программе:

- не подлежат непосредственной оценке;
- не являются непосредственным основанием оценки как итогового, так и промежуточного уровня развития детей;
- не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей;
- не являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей;
- не являются непосредственным основанием при оценке качества образования.

Программой предусмотрена система мониторинга динамики развития детей, динамики их образовательных достижений, основанная на методе наблюдения и включающая:

- педагогические наблюдения, педагогическую диагностику, связанную с оценкой эффективности педагогических действий с целью их дальнейшей оптимизации (Приложение 1);
- карты развития ребенка (Приложение 2).
- Программой предусмотрены следующие уровни системы оценки качества:
- диагностика развития ребенка, используемая как профессиональный инструмент педагога с целью получения обратной связи от собственных педагогических действий и планирования дальнейшей индивидуальной работы с детьми по Программе;
- внутренняя оценка, самооценка Организации;
- внешняя оценка Организации, в том числе независимая профессиональная и общественная оценка.

На уровне ДОО система оценки качества реализации Программы решает **задачи**:

- повышения качества реализации программы дошкольного образования;
- реализации требований Стандарта к структуре, условиям и целевым ориентирам основной образовательной программы дошкольной организации;
- обеспечения объективной экспертизы деятельности Организации в процессе оценки качества программы дошкольного образования;
- задания ориентиров педагогам в их профессиональной деятельности и перспектив развития самой Организации;
- создания оснований преемственности между дошкольным и начальным общим образованием. (приложение1, приложение2)

2 СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1 Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребёнка, представленными в образовательной области «Физическое развитие»

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

Задачи образовательной деятельности

| Четвертый год жизни | Пятый год жизни | Шестой год жизни | Седьмой год жизни |
|--|---|---|--|
| <p>1. Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.</p> <p>2. Целенаправленно развивать у детей физические качества: скоростно-силовые, быстроту реакции на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию координации, общей выносливости, силы, гибкости.</p> <p>3. Развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять</p> | <p>1. Развивать умения уверенно и активно выполнять основные элементы техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений, соблюдать правила в подвижных играх и контролировать их выполнение, самостоятельно проводить подвижные игры и упражнения, ориентироваться в пространстве, воспринимать показ как образец для самостоятельного</p> | <p>1. Развивать умения осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений).</p> <p>2. Развивать умение анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей.</p> <p>3. Формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях.</p> <p>4. Развивать творчество в двигательной деятельности.</p> <p>5. Воспитывать у детей стремление самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.</p> | <p>1. Развивать умение точно, энергично и выразительно выполнять физические упражнения, осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности</p> <p>2. Развивать и закреплять двигательные умения и знания правил в спортивных играх и спортивных упражнениях.</p> <p>3. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.</p> <p>4. Развивать творчество и инициативу, добиваясь</p> |

| | | | |
|--|--|---|--|
| <p>простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя.</p> <p>4. Развивать умения самостоятельно правильно умываться, причесываться, пользоваться носовым платком, туалетом, одеваться и раздеваться при незначительной помощи, ухаживать за своими вещами и игрушками</p> <p>5. Развивать навыки культурного поведения во время еды, правильно пользоваться ложкой, вилкой, салфеткой.</p> | <p>выполнения упражнений, оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.</p> <p>2. Целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость.</p> <p>3. Формировать у детей потребность в двигательной активности, интерес к выполнению элементарных правил здорового образа жизни.</p> <p>4. Развивать умения самостоятельно и правильно совершать процессы умывания, мытья рук; самостоятельно следить за своим внешним видом; вести себя за столом во время еды; самостоятельно одеваться и раздеваться, ухаживать за своими вещами (вещами личного пользования).</p> | <p>6. Развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу.</p> <p>7. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.</p> <p>8. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании, развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и здоровьесформирующего поведения.</p> <p>9. Развивать самостоятельность детей в выполнении культурно-гигиенических навыков и жизненно важных привычек здорового образа жизни.</p> <p>10. Развивать умения элементарно описывать свое самочувствие и привлекать внимание взрослого в случае недомогания.</p> | <p>выразительного и вариативного выполнения движений.</p> <p>5. Развивать физические качества (силу, гибкость, выносливость), особенно ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость, координацию движений.</p> <p>6. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.</p> <p>7. Формировать представления о некоторых видах спорта, развивать интерес к физической культуре и спорту.</p> <p>8. Воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей.</p> <p>9. Развивать самостоятельность в применении культурно-гигиенических навыков, обогащать представления о гигиенической культуре.</p> |
|--|--|---|--|

2.1.1 Физическое развитие «Растим детей активными, ловкими, жизнерадостными»

Четвертый год жизни

| «Приобщаем к здоровому образу жизни, укрепляем физическое и физическое здоровье ребёнка» | | | | |
|---|--|------------|---|------------|
| Содержание образовательной деятельности | | | | |
| <i>Двигательная активность</i> | | | | |
| Порядковые упражнения | <i>Построения и перестроения:</i> свободное, врассыпную, в полукруг, в колонну по одному, по два (парами), в круг в колонну, парами, находя свое место в пространстве. Повороты на месте переступанием. | | | |
| Общеразвивающие упражнения | Традиционные двухчастные общеразвивающие упражнения с одновременными и однонаправленными движениями рук, ног, с сохранением правильного положения тела, с предметами и без предметов в различных положениях (стоя, сидя, лежа). Начало и завершение выполнения упражнений по сигналу. | | | |
| Основные движения | <i>Ходьба.</i> Разные способы ходьбы (обычная, на носках, на месте с высоким подниманием бедра, с заданиями). Ходьба, не опуская головы, не шаркая ногами, согласовывая движения рук и ног. Ходьба «стайкой», в колонне по одному, парами, в разных направлениях, за ведущим по ориентирам; с заданиями: ходьба по кругу, «змейкой», с остановками, с приседанием, с изменением темпа; ходьба между линиями, шнурами, по доске, ходьба и бег со сменой темпа и направления. <i>Бег,</i> не опуская головы. <i>Прыжки.</i> Прыжки в длину с места, в глубину (спрыгивание), одновременно отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляясь на две ноги; подскоки на месте с продвижением вперед, из круга в круг, вокруг предметов и между ними. <i>Катание, бросание, метание.</i> Прокатывание мячей, отбивание и ловля мяча кистями рук, не прижимая его к груди; бросание предметов одной и двумя руками вдаль, в горизонтальную и вертикальную цели. <i>Лазание</i> по лестнице-стремянке и вертикальной лестнице приставным шагом, перелезание и пролезание через и под предметами, не касаясь руками пола. | | | |
| Музыкально-ритмические упражнения | <i>Спортивные упражнения</i> катание на трехколесном велосипеде; ступающий шаг и повороты на месте на лыжах; скольжение по ледяным дорожкам с помощью взрослых. <i>Подвижные игры.</i> Основные правила в подвижных играх. | | | |
| «Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами» | | | | |
| Элементарные умения и навыки личной гигиены (умывание, одевание, купание, навыки еды, уборки помещения и др.), содействующие поддержанию, укреплению и сохранению здоровья; | элементарные знания о режиме дня, о ситуациях, угрожающих здоровью. | | Основные алгоритмы выполнения культурно-гигиенических процедур. | |
| Принципы | | | | |
| Развивающего | Научной | Интеграция | Решение программных задач в | Построение |

| | | | | |
|--|---|------------------------------------|---|--|
| образования | обоснованности и практической применимости | образовательных областей | совместной деятельности взрослого и детей, и самостоятельной деятельности детей | образовательного процесса на адекватных формах работы с детьми |
| Интеграция образовательных областей | | | | |
| Познавательное развитие | | Социально-коммуникативное развитие | | Речевое развитие |
| Методы и приемы | | | | |
| Словесные: чтение и рассказывание художественных произведений, обобщающая беседа, рассказывание с опорой на наглядный материал. | Наглядные: непосредственное наблюдение, деятельность репродуктивного характера (показ-повтор за взрослым, пример сверстников, поощрение, рассматривание картин). Наглядные приемы показ иллюстрированного материала, беседы с привлечением наглядности, работа с альбомов сюжетных фотографий. | | Практические: дидактические игры, игры-драматизации, дидактические упражнения, пластические этюды, игры- эксперименты. Игровые приемы (игровое сюжетно- событийное развертывание, игровые проблемно-практические ситуации, имитационно-моделирующие игры, ролевые обучающие игры, дидактические игры, игры-путешествия предметного характера). | |

Результаты образовательной деятельности

Достижения ребенка (Что нас радует)

- Ребенок с желанием двигается, его двигательный опыт достаточно многообразен.
- При выполнении упражнений демонстрирует достаточную в соответствии с возрастными возможностями координацию движений, подвижность в суставах, быстро реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое.
- Уверенно выполняет задания, действует в общем для всех темпе; легко находит свое место при совместных построениях и в играх.
- Проявляет инициативность, с большим удовольствием участвует в подвижных играх, строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре.
- С удовольствием применяет культурно-гигиенические навыки, радуется своей самостоятельности и результату.
- С интересом слушает стихи и потешки о процессах умывания, купания.

Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей

- Ребенок малоподвижен, его двигательный опыт беден.
- Неуверенно выполняет большинство упражнений, движения скованные, координация движений низкая (в ходьбе, беге, лазании).
- Затрудняется действовать по указанию воспитателя, согласовывать свои движения с движениями других детей; отстает от общего темпа выполнения упражнений.
- Не испытывает интереса к физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями.
- Незнаком или имеет ограниченные представления о правилах личной гигиены, необходимости соблюдения режима дня, о здоровом образе жизни.
- Испытывает затруднения в самостоятельном выполнении процессов умывания, питания, одевания, элементарного ухода за своим внешним видом, в использовании носового платка, постоянно ждет помощи взрослого. (приложение1)

Пятый год жизни

| «Приобщаем к здоровому образу жизни, укрепляем физическое и физическое здоровье ребёнка» | |
|---|---|
| Содержание образовательной деятельности | |
| <i>Двигательная активность</i> | |
| Порядковые упражнения | Построение в колонну по одному по росту. Перестроения из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего, самостоятельное перестроение в звенья на ходу по зрительным ориентирам. Повороты переступанием в движении и на месте направо, налево и кругом на месте. |
| Общеразвивающие упражнения. | Традиционные четырехчастные общеразвивающие упражнения с четким сохранением разных исходных положений в разном темпе (медленном, среднем, быстром), выполнение упражнений с напряжением, с разными предметами с одновременными и поочередными движениями рук и ног, махами, вращениями рук; наклоны вперед, не сгибая ноги в коленях, наклоны (вправо, влево), повороты. |
| Основные движения | Представления о зависимости хорошего результата в упражнении от правильного выполнения главных элементов техники: в беге — активного толчка и выноса маховой ноги; в прыжках — энергичного толчка и маха руками вперед — вверх; в метании — исходного положения, замаха; в лазании — чередующегося шага при подъеме на гимнастическую стенку одноименным способом. Подводящие упражнения. Ходьба с сохранением правильной осанки, заданного темпа (быстрого, умеренного, медленного). Бег. Бег с энергичным отталкиванием мягким приземлением и сохранением равновесия. Виды бега: в колонне по одному и парами, соразмеряя свои движения с движениями партнера, «змейкой» между предметами, со сменой ведущего и темпа, между линиями, с высоким подниманием колен; со старта из разных исходных позиций (стоя, стоя на коленях и др.); на скорость (15—20 м, 2—3 раза), в медленном темпе (до 2 мин), со средней скоростью 40—60 м (3—4 раза); челночный бег (5×3=15), ведение колонны. Бросание, ловля, метание. Ловля мяча Правильные исходные положения при метании. Ползание, лазание. Ползание разными способами; пролезание между рейками лестницы, поставленной боком; ползание с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазание по гимнастической стенке, подъем чередующимся шагом, не пропуская реек, перелезание с одного пролета лестницы на другой вправо, влево, не пропуская реек. Прыжки. Прыжки на двух ногах с поворотами кругом, со сменой ног; ноги вместе — ноги врозь; с хлопками над головой, за спиной; прыжки с продвижением вперед, вперед-назад, с поворотами, боком Сохранение равновесия после вращений или в заданных положениях: стоя на одной ноге, на приподнятой поверхности |
| Спортивные упражнения. | Ходьба на лыжах — скользящий шаг, повороты на месте, подъемы на гору ступающим шагом и полулелочкой, правила надевания и переноса лыж под рукой. Плавание — погружение в воду с головой, попеременные движения ног, игры в воде. Скольжение по ледяным дорожкам на двух ногах самостоятельное. Катание на санках (подъем с санками на горку, скатывание с горки, торможение при спуске; катание на санках друг друга). Катание на двух- и трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, «змейкой», с поворотами. |

| | |
|---|--|
| Подвижные игры: правила; функции водящего | Игры с элементами соревнования. Подвижные игры и игровые упражнения на развитие крупной и мелкой моторики рук, быстроты реакции, скоростно-силовых качеств, координации, гибкости, равновесия |
| Ритмические движения: | Ритмические движения: танцевальные позиции (исходные положения); элементы народных танцев; разный ритм и темп движений; элементы простейшего перестроения по музыкальному сигналу, ритмичные движения в соответствии с характером и темпом музыки. |

«Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами»

Представления об элементарных правилах здорового образа жизни, важности их соблюдения для здоровья человека; о вредных привычках, приводящих к болезням; об опасных и безопасных ситуациях для здоровья, а также как их предупредить.

Основные умения и навыки личной гигиены (умывание, одевание, купание, навыки еды, уборки помещения и др.), содействующие поддержанию, укреплению и сохранению здоровья, элементарные знания о режиме дня, о ситуациях, угрожающих здоровью. Основные алгоритмы выполнения культурно-гигиенических процедур

Принципы

| | | | | |
|--------------------------|--|-------------------------------------|---|---|
| Развивающего образования | Научной обоснованности и практической применимости | Интеграция образовательных областей | Решение программных задач в совместной деятельности взрослого и детей, и самостоятельной деятельности детей | Построение образовательного процесса на адекватных формах работы с детьми |
|--------------------------|--|-------------------------------------|---|---|

Интеграция образовательных областей

| | | |
|-------------------------|------------------------------------|------------------|
| Познавательное развитие | Социально-коммуникативное развитие | Речевое развитие |
|-------------------------|------------------------------------|------------------|

Методы и приемы

| | | |
|--|---|---|
| Словесные: чтение и рассказывание художественных произведений, обобщающая беседа, рассказывание с опорой на наглядный материал. | Наглядные: непосредственное наблюдение, деятельность репродуктивного характера (показ-повтор за взрослым, пример сверстников, поощрение, рассматривание картин). Наглядные приемы показ иллюстрированного материала, беседы с привлечением наглядности, работа с альбомов сюжетных фотографий. | Практические: дидактические игры, игры-драматизации, дидактические упражнения, пластические этюды, игры-эксперименты. Игровые приемы (игровое сюжетно-событийное развертывание, игровые проблемно-практические ситуации, имитационно-моделирующие игры, ролевые обучающие игры, дидактические игры, игры-путешествия предметного характера). |
|--|---|---|

| Результаты образовательной деятельности | |
|--|---|
| <i>Достижения ребенка (Что нас радует)</i> | <i>Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей</i> |
| <ul style="list-style-type: none"> — Ребенок допускает существенные ошибки в технике движений. Не соблюдает заданный темп и ритм, действует только в сопровождении показа воспитателя. Затрудняется внимательно воспринять показ педагога, самостоятельно выполнит физическое упражнение. — Нарушает правила в играх, хотя с интересом в них участвует — Движения недостаточно координированы, быстры, плохо развита крупная и мелкая моторика рук. — Испытывает затруднения при выполнении скоростно-силовых, силовых упражнений и упражнений, требующих проявления выносливости, гибкости. — Интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями нестойкий. Потребность в двигательной активности выражена слабо. | <ul style="list-style-type: none"> — Двигательный опыт (объем основных движений) беден. — Не проявляет настойчивость для достижения хорошего результата при выполнении физических упражнений. Не переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность. — У ребенка наблюдается ситуативный интерес к правилам здорового образа жизни и их выполнению. — Затрудняется ответить на вопрос взрослого, как он себя чувствует, не заболел ли он, что болит. — Испытывает затруднения в выполнении процессов личной гигиены. Готов совершать данные действия только при помощи и по инициативе взрослого. — Затрудняется в угрожающих здоровью ситуациях позвать на помощь взрослого |

«Приобщаем к здоровому образу жизни, укрепляем физическое и физическое здоровье ребёнка»

Содержание образовательной деятельности

Двигательная активность

| | |
|-----------------------------------|--|
| <i>Двигательная деятельность</i> | Порядковые упражнения: порядок построения в шеренгу, из шеренги в колонну, в две колонны, в два круга, по диагонали, «змейкой» без ориентиров, способы перестроения в 2 и 3 звена. Сохранение дистанции во время ходьбы и бега. Повороты направо, налево, на месте и в движении на углах. |
| <i>Общеразвивающие упражнения</i> | <p>четырёхчастные, шестичастные традиционные общеразвивающие с одновременным последовательным выполнением движений рук и ног, одноименной и разноименной координацией. Освоение возможных направлений и разной последовательности действий отдельных частей тела. Способы выполнения общеразвивающих упражнений с различными предметами, тренажерами. Подводящие и подготовительные упражнения. Представление о зависимости хорошего результата в основных движениях от правильной техники выполнения главных элементов: в скоростном беге — выноса голени маховой ноги вперед и энергичного отталкивания, в прыжках с разбега — отталкивания, группировки и приземления, в метании — замаха и броска. Ходьба. Энергичная ходьба с сохранением правильной осанки и равновесия при передвижении по ограниченной площади опоры.</p> <p>Бег. На носках, с высоким подниманием колен, через и между предметами, со сменой темпа. Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности. Бег в быстром темпе 10 м (3—4 раза), 20—30 м (2—3 раза), челночный бег 3×10 м в медленном темпе (1,5—2 мин).</p> <p>Прыжки. На месте: ноги скрестно — ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4—5 м. Прыжки через 5—6 предметов на двух ногах (высота 15—20 см), вспрыгивание на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20 см). Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 15—20 см выше поднятой руки. Прыжки в длину с места (80—90 см), в высоту (30—40 см) с разбега 6—8 м; в длину (на 130—150 см) с разбега 8 м. Прыжки в глубину (30—40 см) в указанное место. Прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад.</p> |
| <i>Бросание, ловля и метание</i> | «Школа мяча» (разнообразные движения с мячами). Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами. Бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой 4—6 раз подряд. Отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 5—6 м). Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю). Метание вдаль (5—9 м) в горизонтальную и вертикальную цели (3,5—4 м) способами прямой рукой сверху, прямой рукой снизу, прямой рукой сбоку, из-за спины через плечо. |
| <i>Ползание и лазание</i> | Ползание на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Подтягивание на скамейке с помощью рук; передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне. Ползание и перелезание через предметы (скамейки, бревна). Подлезание под дуги, веревки (высотой 40—50 см). Лазание по гимнастической стенке |

| | | | | |
|---|---|--|---|---|
| | <p>чередующимся шагом с разноименной координацией движений рук и ног, лазание ритмичное, с изменением темпа. Лазание по веревочной лестнице, канату, шесту свободным способом. Подвижные игры с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием на развитие физических качеств и закрепление двигательных навыков. Игры- эстафеты. Правила в играх, варианты их изменения, выбора ведущих. Самостоятельное проведение подвижных игр.</p> | | | |
| Спортивные игры | <p>Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5—6 м) и полукона (2—3 м). Баскетбол: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам. Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с воспитателем. Футбол: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; обведение мяча между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3—5 м); игра по упрощенным правилам. Спортивные упражнения: скользящий переменный лыжный ход, скольжение по прямой на коньках, погружение в воду, скольжение в воде на груди и на спине, катание на двухколесном велосипеде и самокате, роликовых коньках.</p> | | | |
| «Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами» | | | | |
| <p>Признаки здоровья и нездоровья человека, особенности самочувствия, настроения и поведения здорового человека. Правила здорового образа жизни, полезные (режим дня, питание, сон, прогулка, гигиена, занятия физической культурой и спортом) и вредные для здоровья привычки.</p> | | | <p>Особенности правильного поведения при болезни, посильная помощь при уходе за больным родственником дома. Некоторые правила профилактики и охраны здоровья: зрения, слуха, органов дыхания, движения. Представление о собственном здоровье и здоровье сверстников, об элементарной первой помощи при травмах, ушибах, первых признаках недомогания.</p> | |
| Принципы | | | | |
| Развивающего образования | Научной обоснованности и практической применимости | Интеграция образовательных областей | Решение программных задач в совместной деятельности взрослого и детей, и самостоятельной деятельности детей | Построение образовательного процесса на адекватных формах работы с детьми |
| Интеграция образовательных областей | | | | |
| Познавательное развитие | | Социально-коммуникативное развитие | Речевое развитие | |
| Методы и приемы | | | | |
| Словесные: чтение и рассказывание | Наглядные: непосредственное наблюдение, деятельность | Практические: дидактические игры, игры-драматизации, дидактические упражнения, пластические этюды, игры- | | |

| | | |
|---|--|--|
| художественных произведений, обобщающая беседа, рассказывание с опорой на наглядный материал. | репродуктивного характера (показ-повтор за взрослым, пример сверстников, поощрение, рассматривание картин). Наглядные приемы показ иллюстрированного материала, беседы с привлечением наглядности, работа с альбомов сюжетных фотографий. | эксперименты. Игровые приемы (игровое сюжетно- событийное развертывание, игровые проблемно-практические ситуации, имитационно-моделирующие игры, ролевые обучающие игры, дидактические игры, игры- путешествия предметного характера). |
|---|--|--|

Результаты образовательной деятельности

Достижения ребенка (Что нас радует)

- Двигательный опыт ребенка богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих, спортивных упражнений).
- В двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.
- В поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании.
- Ребенок проявляет стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений.
- Имеет представления о некоторых видах спорта.
- Уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения, способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений.
- Проявляет необходимый самоконтроль и самооценку, способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру.
- Мотивирован на сбережение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих его людей.
- Умеет практически решать некоторые задачи здорового образа жизни и безопасного поведения.
- Готов оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, обратиться к взрослому за помощью).

Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей

- Двигательный опыт ребенка беден (малый объем освоенных основных движений, общеразвивающих и спортивных упражнений); плохо развита крупная мелкая моторика рук.
- В двигательной деятельности ребенок затрудняется проявлять выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.
- В поведении слабо выражена потребность в двигательной деятельности.
- Не проявляет интереса к новым физическим упражнениям, избирательности инициативы при выполнении упражнений.
- Неуверенно выполняет упражнения, не замечает ошибок других детей собственных. Интересуется простыми подвижными играми, нарушает правила увлекаясь процессом игры.
- Слабо контролирует способ выполнения упражнений, не обращает внимание на качество движений, не проявляет интереса к проблемам здоровья и соблюдению своего поведения основ здорового образа жизни.
- Представления о правилах личной гигиены, необходимости соблюдения режима дня, о здоровом образе жизни поверхностные.
- Ребенок испытывает затруднения в самостоятельном выполнении культурно-гигиенических навыков, в уходе за своим внешним видом, вещами и игрушками.

«Приобщаем к здоровому образу жизни, укрепляем физическое и физическое здоровье ребёнка»

Содержание образовательной деятельности

Двигательная активность

| | |
|----------------------------|---|
| Порядковые упражнения | Способы перестроения. Самостоятельное, быстрое и организованное построение и перестроение во время движения. Перестроение четверками. |
| Общеразвивающие упражнения | Четырехчастные, шестичастные, восьмичастные традиционные общеразвивающие упражнения с одноименными, разноименные, разнонаправленными, поочередными движениями рук и ног, парные упражнения. Упражнения в парах и подгруппах. Выполнение упражнений активное, точное, выразительное, с должным напряжением, из разных исходных положений в соответствии с музыкальной фразой или указаниями с различными предметами. Упражнения с разными предметами, тренажерами |
| Основные движения | Соблюдение требований к выполнению основных элементов техники бега, прыжков, лазания по лестнице и канату: в беге — энергичная работа рук; в прыжках — группировка в полете, устойчивое равновесие при приземлении; в метании — энергичный толчок кистью, уверенные разнообразные действия с мячом, в лазании — ритмичность при подъеме и спуске. Подводящие и подготовительные упражнения. Ходьба. Разные виды и способы: обычная, гимнастическая, скрестным шагом; выпадами, в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед и назад, с закрытыми глазами. |
| Упражнения в равновесии. | Сохранение динамического и статического равновесия в сложных условиях. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием предметов, приседанием, поворотами кругом, перепрыгиванием ленты. Ходьба по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком. Стоя на скамейке, подпрыгивать и мягко приземляться на нее; прыгать, продвигаясь вперед на двух ногах по наклонной поверхности. Стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх. Балансировать на большом набивном мяче (вес 3 кг). Кружиться с закрытыми глазами, останавливаться, сделать фигуру. |
| Бег | Сохранение скорости и заданного темпа, направления, равновесия. Через препятствия — высотой 10—15 см, спиной вперед, со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну, из разных стартовых положений (сидя, сидя по-турецки, лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.). Сочетать бег с ходьбой, прыжками, подлезанием; с преодолением препятствий в естественных условиях. Пробегать 10 м с наименьшим числом шагов. Бегать в спокойном темпе до 2—3-х минут. Пробегать 2—4 отрезка по 100—150 м в чередовании с ходьбой. Пробегать в среднем темпе по пересеченной местности до 300 м. Выполнять челночный бег (5×10 м). Пробегать в быстром темпе 10 м 3—4 раза с перерывами. Бегать наперегонки; на скорость — 30 м. |
| Прыжки | Ритмично выполнять прыжки, мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления. Подпрыгивание на |

| | |
|------------------------|--|
| | <p>двух ногах на месте с поворотом кругом; смещая ноги вправо — влево; сериями по 30—40 прыжков 3—4 раза. Прыжки, продвигаясь вперед на 5—6 м; перепрыгивание линии, веревки боком, с зажатым между ног мешочком с песком, с набитым мячом; через 6—8 набивных мячей (вес 1 кг) на месте и с продвижением вперед. Выпрыгивание вверх из глубокого приседа. Подпрыгивание на месте и с разбега с целью достать предмет. Впрыгивать с разбега в три шага на предметы высотой до 40 см, спрыгивать с них. Прыжки в длину с места (не менее 100 см); в длину с разбега (не менее 170—180 см); в высоту с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу; бег со скакалкой. Прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, перепрыгивание через нее с места, вбегание под вращающуюся скакалку, перепрыгивание через нее; пробегание под вращающейся скакалкой парами. Прыжки через большой обруч, как через скакалку.</p> |
| Метание. | <p>Отбивать, передавать, подбрасывать мячи разного размера разными способами. Метание вдаль и в цель (горизонтальную, вертикальную, кольцеброс и др.) разными способами. Точное поражение цели. Энергичное подтягивание на скамейке различными способами: на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; проползание под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд. Быстрое и ритмичное лазание по наклонной и вертикальной лестнице; по канату (шесту) способом «в три приема».</p> |
| Лазание. | <p>Энергичное подтягивание на скамейке различными способами: на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; проползание под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд. Быстрое и ритмичное лазание по наклонной и вертикальной лестнице; по канату (шесту) способом «в три приема».</p> |
| Спортивные упражнения. | <p>Ходьба на лыжах: скользящий попеременный двухшаговый ход на лыжах с палками, подъемы и спуски с горы в низкой и высокой стойке. Катание на коньках: сохранять равновесие, «стойку конькобежца» во время движения, скольжение и повороты. Катание на самокате: отталкивание одной ногой. Плавание: скольжение в воде на груди и на спине, погружение в воду. Катание на велосипеде: езда по прямой, по кругу, «змейкой», уметь тормозить. Катание на санках. Скольжение по ледяным дорожкам: после разбега стоя и присев, на одной ноге, с поворотами. Скольжение с невысокой горки.</p> |
| Подвижные игры | <p>Организовать знакомые игры с подгруппой сверстников. Игры-эстафеты.</p> |
| Спортивные игры | <p>Правила спортивных игр. Городки: выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бит. Баскетбол: забрасывать мяч в баскетбольное кольцо, вести и передавать мяч друг другу в движении. Контролировать свои действия в соответствии с правилами. Вбрасывать мяч в игру двумя руками из-за головы. Футбол: способы передачи и ведения мяча в разных видах спортивных игр. Настольный теннис, бадминтон: правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывать его в сторону партнера без сетки и через нее; вводить мяч в игру, отбивать его после отскока от стола. Хоккей: ведение шайбы клюшкой, умение забивать в ворота. В подготовительной к школе группе особое значение приобретают подвижные игры и упражнения, позволяющие преодолеть излишнюю медлительность некоторых детей: игры со сменой темпа движений,</p> |

| | | | | |
|---|--|---|---|--|
| максимально быстрыми движениями, на развитие внутреннего торможения, запаздывательного торможения. | | | | |
| «Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами» | | | | |
| Здоровье как жизненная ценность. Правила здорового образа жизни. Некоторые способы сохранения и приумножения здоровья, профилактики болезней, значение закаливания, занятий спортом и физической культурой для укрепления здоровья. Связь между соблюдением норм здорового образа жизни, правил безопасного поведения и физическим и психическим здоровьем человека, его самочувствием, успешностью в деятельности. | | Некоторые способы оценки собственного здоровья и самочувствия, необходимость внимания и заботы о здоровье и самочувствии близких в семье, чуткости по отношению к взрослым и детям в детском саду. Гигиенические основы организации деятельности (необходимость достаточной освещенности, свежего воздуха, правильной позы, чистоты материалов и инструментов и пр.). | | |
| Принципы | | | | |
| Развивающего образования | Научной обоснованности и практической применимости | Интеграция образовательных областей | Решение программных задач в совместной деятельности взрослого и детей, и самостоятельной деятельности детей | Построение образовательного процесса на адекватных формах работы с детьми |
| Интеграция образовательных областей | | | | |
| Познавательное развитие | | Социально-коммуникативное развитие | | Речевое развитие |
| Методы и приемы | | | | |
| Словесные: чтение и рассказывание художественных произведений, обобщающая беседа, рассказывание с опорой на наглядный материал. | | Наглядные: непосредственное наблюдение, деятельность репродуктивного характера (показ-повтор за взрослым, пример сверстников, поощрение, рассматривание картин). Наглядные приемы показ иллюстрированного материала, беседы с привлечением наглядности, работа с альбомов сюжетных фотографий. | | Практические: дидактические игры, игры-драматизации, дидактические упражнения, пластические этюды, игры- эксперименты. Игровые приемы (игровое сюжетно-событийное развертывание, игровые проблемно-практические ситуации, имитационно-моделирующие игры, ролевые обучающие игры, дидактические игры, игры-путешествия предметного характера). |

Результаты образовательной деятельности

Достижения ребенка (Что нас радует)

- Двигательный опыт ребенка богат; результативно, уверенно, мягко, выразительно с достаточной амплитудой и точно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные).
- В двигательной деятельности ребенок успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость.
- Осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом.
- Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях.
- Проявляет постоянно самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, к самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта.
- Имеет начальные представления о некоторых видах спорта.
- Имеет представления о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его.
- Владеет здоровьесберегающими умениями: навыками личной гигиены, может определять состояние своего здоровья.
- Может оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, приложить холод к ушибу, обратиться за помощью к взрослому).

Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей

- В двигательной деятельности ребенок затрудняется в проявлении быстроты, координации (ловкости), выносливости, силы и гибкости.
- Допускает ошибки в основных элементах сложных физических упражнений.
- Слабо контролирует выполнение своих движений и движений товарищей, затрудняется в их оценке.
- Допускает нарушение правил в подвижных и спортивных играх, чаще всего в силу недостаточной физической подготовленности.
- Не проявляет стойкого интереса к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательности и инициативы при их выполнении.
- Проявляет несамостоятельность в выполнении культурно-гигиенических процессов (к началу обучения в школе не овладел основными культурно-гигиеническими умениями и навыками).
- Не имеет привычки к постоянному использованию культурно-гигиенических навыков без напоминания взрослого. Проявляет равнодушие по отношению к больному близкому человеку в семье, к заболевшему сверстнику (приложение1)

2.2. Взаимодействие взрослых с детьми

Взаимодействие взрослых с детьми является важнейшим фактором развития ребенка и пронизывает все направления образовательной деятельности. С помощью взрослого и в самостоятельной деятельности ребенок учится познавать окружающий мир, играть, рисовать, общаться с окружающими. Процесс приобщения к культурным образцам человеческой деятельности (культуре жизни, познанию мира, речи, коммуникации, и прочим), приобретения культурных умений при взаимодействии со взрослыми и в самостоятельной деятельности в предметной среде называется процессом овладения культурными практиками.

Процесс приобретения общих культурных умений во всей его полноте возможен только в том случае, если взрослый выступает в этом процессе в роли партнера, а не руководителя, поддерживая и развивая мотивацию ребенка. Партнерские отношения взрослого и ребенка в Организации и в семье являются разумной альтернативой двум диаметрально противоположным подходам: прямому обучению и образованию, основанному на идеях «свободного воспитания». Основной функциональной характеристикой партнерских отношений является равноправное относительно ребенка включение взрослого в процесс деятельности. Взрослый участвует в реализации поставленной цели наравне с детьми, как более опытный и компетентный партнер.

Для *лично-порождающего взаимодействия* характерно принятие ребенка таким, какой он есть, и вера в его способности. Взрослый не подгоняет ребенка под какой-то определенный «стандарт», а строит общение с ним с ориентацией на достоинства и индивидуальные особенности ребенка, его характер, привычки, интересы, предпочтения. Он сопереживает ребенку в радости и огорчениях, оказывает поддержку при затруднениях, участвует в его играх и занятиях. Взрослый старается избегать запретов и наказаний. Ограничения и порицания используются в случае крайней необходимости, не унижая достоинство ребенка. Такой стиль воспитания обеспечивает ребенку чувство психологической защищенности, способствует развитию его индивидуальности, положительных взаимоотношений со взрослыми и другими детьми.

Лично-порождающее взаимодействие способствует формированию у ребенка различных позитивных качеств. Ребенок учится уважать себя и других, так как отношение ребенка к себе и другим людям всегда отражает характер отношения к нему окружающих взрослых. Он приобретает чувство уверенности в себе, не боится ошибок. Когда взрослые предоставляют ребенку самостоятельность, оказывают поддержку, вселяют веру в его силы, он не пасует перед трудностями, настойчиво ищет пути их преодоления.

Ребенок не боится быть самим собой, быть искренним. Когда взрослые поддерживают индивидуальность ребенка, принимают его таким, каков он есть, избегают неоправданных ограничений и наказаний, ребенок не боится быть самим собой, признавать свои ошибки. Взаимное доверие между взрослыми и детьми способствует истинному принятию ребенком моральных норм.

Ребенок учится брать на себя ответственность за свои решения и поступки. Ведь взрослый везде, где это возможно, предоставляет ребенку право выбора того или действия. Признание за ребенком права иметь свое мнение, выбирать занятия по душе, партнеров по игре способствует формированию у него личностной зрелости и, как следствие, чувства ответственности за свой выбор.

Ребенок приучается думать самостоятельно, поскольку взрослые не навязывают ему своего решения, а способствуют тому, чтобы он принял собственное.

Ребенок учится адекватно выражать свои чувства. Помогая ребенку осознать свои переживания, выразить их словами, взрослые содействуют формированию у него умения проявлять чувства социально приемлемыми способами.

Ребенок учится понимать других и сочувствовать им, потому что получает этот опыт из общения со взрослыми и переносит его на других людей. (приложение 4)

2.3. Взаимодействие педагогического коллектива с семьями дошкольников

Одним из важных принципов технологии реализации программы является совместное с родителями воспитание и развитие дошкольников, вовлечение родителей в образовательный процесс ДОО. При этом сам воспитатель определяет, какие задачи он сможет более эффективно решить при взаимодействии с семьей, как поддерживать с родителями деловые и личные контакты, вовлекать их в процесс совместного воспитания дошкольников.

- Познакомить родителей с особенностями физического, социально-личностного, развития детей дошкольного возраста.
- Помочь родителям в освоении методики укрепления здоровья ребенка в семье, способствовать его полноценному физическому развитию, освоению культурно-гигиенических навыков, правил безопасного поведения дома и на улице.
- Способствовать укреплению физического здоровья дошкольников в семье, обогащению совместного с детьми физкультурного досуга (занятия в бассейне, коньки, лыжи, туристические походы), развитию у детей умений безопасного поведения дома, на улице, в лесу, у водоема.
- Совместно с родителями развивать положительное отношение ребенка к себе, уверенность в своих силах, стремление к самостоятельности.

2.4 Взаимодействие инструктора по физической культуре и учителем логопедом

В связи с увеличением количества дошкольников, нуждающихся в логопедической помощи, актуальной задачей детских садов является создание единого образовательного пространства для воспитанников с нарушениями речевого развития.

Важным направлением деятельности современного детского сада, помимо других составляющих, является развитие физической активности дошкольников. Известно, что чем выше двигательная активность, тем интенсивней развивается речь ребенка. Развитие речи и двигательной функции взаимосвязаны.

Нарушения речи делятся, в зависимости от природы возникновения, на органические и функциональные. Но все они часто сопровождаются разной степени нарушениями двигательной сферы: эти дети часто соматически ослаблены, физически невыносливы, быстро утомляются. Для таких детей характерны нарушения мелкой моторики, координации движений, отмечается моторная неловкость. Дыхание у них поверхностное, неритмичное. Дети с нарушениями речи бывают гиперактивными, или наоборот, вялыми, пассивными. Нарушается произвольная регуляция поведения. Такие дети не способны к длительным волевым усилиям. Многим из них требования, которые предъявляет программа по физическому воспитанию для детей с нормальным развитием, трудны или вовсе непосильны.

Исходя из этого, на первый план выступает важность совместной работы учителя-логопеда и инструктора по физической культуре, целью которой является развитие психофизических возможностей, совершенствование двигательной активности, формирование

потребности в движениях, а также, развитие артикуляционного аппарата, сенсомоторных способностей у детей – дошкольников с нарушениями речи.

Усилия учителя-логопеда направлены на развитие подвижности и укрепления мышц органов артикуляционной моторики, на постановку правильного диафрагмально - речевого дыхания, формирование лексико - грамматического и фонетико-фонематического сторон речи, на актуализацию и обогащение словарного запаса. Использование в работе физкультминуток, речедвигательных упражнений, подвижных игр с речевым сопровождением повышает речевую активность детей, развивает синхронность взаимодействия движений и речи.

В свою очередь, работа инструктора по физической культуре заключается в совершенствовании двигательной активности детей, развитие физических способностей, координации движений, дыхания, в формировании пространственных представлений, совершенствовании мелкой и общей моторики. а взаимодействие различных движений обеспечивает развитие речи ребенка. Инструктор по физической культуре обеспечивает формирование кинетической и кинестетической основы движения, создает условия для нормализации мышечного тонуса ребенка, таким образом, осуществляя работу по сохранению и укреплению общего физического здоровья дошкольников.

На занятиях и инструктора по физической культуре активно используются логопедические разминки, логоритмические упражнения, пальчиковая гимнастика, дыхательная и речедвигательная гимнастика. Эти упражнения помогают снять неуверенность ребенка, связанную именно с речевыми недостатками. Упражнения с речевым сопровождением способствует улучшению состояния общей и мелкой моторики, облегчают процесс запоминания. Ритм речи, прежде всего стихов, поговорок, чистоговорок, помогает выработать правильный темп речи, ритмичность дыхания, также развиваются фонематический слух, речевая память.

Таким образом, взаимодействие учителя – логопеда и инструктора по физической культуре расширяет возможности оздоровительной и коррекционно - развивающей работы дошкольного образовательного учреждения, создает условия для оптимального психо - физического развития дошкольников. Благодаря такому комплексному подходу достигается высокая эффективность и стабильность результатов в коррекционной работе с детьми, имеющими речевые нарушения.

(Приложение 4.6.5)

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Организация развивающей предметно-пространственной среды

Развивающая предметно - пространственная среда (далее РППС) становится основой для организации увлекательной, содержательной жизни и разностороннего развития каждого ребенка.

При проектировании РППС учтены особенности образовательной деятельности, социокультурные, экономические и другие условия, требования, используемых вариативных образовательных программ, возможности и потребности участников образовательной деятельности.

РППС – часть образовательной среды, представленная специально организованным пространством, материалами, оборудованием, электронными образовательными ресурсами (в том числе развивающими компьютерными играми) и средствами обучения и воспитания детей дошкольного возраста, охраны и укрепления их здоровья, предоставляющими возможность учета особенностей и коррекции недостатков их развития.

В соответствии со Стандартом РППС должна обеспечивать и гарантировать:

- охрану и укрепление физического и психического здоровья и эмоционального благополучия детей, в том числе с учетом специфики информационной социализации и рисков Интернет-ресурсов, проявление уважения к их человеческому достоинству, чувствам и потребностям, формирование и поддержку положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях, в том числе при взаимодействии детей друг с другом и в коллективной работе;
- максимальную реализацию образовательного потенциала пространства Организации, группы и прилегающих территорий, приспособленных для реализации образовательной программы, а также материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста в соответствии с потребностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, возможностями учета особенностей и коррекции недостатков их развития;
- построение вариативного развивающего образования, ориентированного на возможность свободного выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения как с детьми разного возраста, так и со взрослыми, а также свободу в выражении своих чувств и мыслей;
- создание условий для ежедневной трудовой деятельности и мотивации непрерывного самосовершенствования и профессионального развития педагогических работников, а также содействие в определении собственных целей, личных и профессиональных потребностей и мотивов;
- открытость дошкольного образования и вовлечение родителей (законных представителей) непосредственно в образовательную деятельность, осуществление их поддержки в деле образования и воспитания детей, охране и укреплении их здоровья, а также поддержки образовательных инициатив внутри семьи;
- построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на уважение достоинства и личности, интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития и соответствующие возрастным и индивидуальные особенности (недопустимость как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей);

- создание равных условий, максимально способствующих реализации различных образовательных программ в Организации, для детей, принадлежащих к разным национально-культурным, религиозным общностям и социальным слоям, а также имеющих различные (в том числе ограниченные) возможности здоровья.

РППС обладает свойствами открытой системы и выполняет образовательную, воспитывающую, мотивирующую функции. Среда должна быть не только развивающей, но и развивающейся.

Предметно-пространственная среда Организации должна обеспечивает возможность реализации разных видов детской активности, в том числе с учетом специфики информационной социализации детей и правил безопасного пользования Интернетом: игровой, коммуникативной, познавательно-исследовательской, двигательной, конструирования, восприятия произведений словесного, музыкального и изобразительного творчества, продуктивной деятельности и пр. в соответствии с потребностями каждого возрастного этапа детей, охраны и укрепления их здоровья, возможностями учета особенностей и коррекции недостатков их развития.

РППС создается педагогами для развития индивидуальности каждого ребенка с учетом его возможностей, уровня активности и интересов, поддерживая формирование его индивидуальной траектории развития.

Для выполнения этой задачи РППС должна быть:

- *содержательно-насыщенной* – включать средства обучения (в том числе технические и информационные), материалы (в том числе расходные), инвентарь, игровое, спортивное и оздоровительное оборудование, которые позволяют обеспечить игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность всех категорий детей, экспериментирование с материалами, доступными детям; двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях; эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением; возможность самовыражения детей;
- *трансформируемой* – обеспечивать возможность изменений РППС в зависимости от образовательной ситуации, в том числе меняющихся интересов, мотивов и возможностей детей;
- *полифункциональной* – обеспечивать возможность разнообразного использования составляющих РППС (например, детской мебели, матов, мягких модулей, ширм, в том числе природных материалов) в разных видах детской активности;
- *доступной* – обеспечивать свободный доступ воспитанников (в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья) к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности;
- *безопасной* – все элементы РППС должны соответствовать требованиям по обеспечению надежности и безопасности их использования, такими как санитарно-эпидемиологические правила и нормативы и правила пожарной безопасности, а также правила безопасного пользования Интернетом.

Обстановка в младшей группе прежде всего создается как комфортная и безопасная для ребенка. Маленькие дети плохо реагируют на пространственные изменения обстановки, они предпочитают стабильность в этом отношении. В связи с этим необходимо спланировать расстановку оборудования еще до прихода малышей в детский сад.

Маленькие дети — это в первую очередь деятели. Опыт активной разнообразной деятельности составляет важнейшее условие их развития. Пребывание ребенка в детском саду организуется так, чтобы каждый получил возможность участвовать в разнообразной деятельности: в играх, двигательных упражнениях, в действиях по обследованию свойств и качеств предметов, в рисовании, лепке,

элементарном труде, творческой деятельности. В совместной деятельности с ребенком воспитатель помогает освоить новые способы и приемы действий, дает образец поведения и отношения. С учетом этого пространство организуется для одновременной деятельности 2—3-х детей и взрослого.

У младших детей активно развиваются движения, в том числе ходьба, бег, лазание. Вместе с тем движения еще плохо координированы, нет ловкости, быстроты реакции, увертливости. Поэтому при пространственной организации среды оборудование целесообразно располагать по периметру зала, выделив игровую часть для стимулирования двигательной активности необходимо включить в обстановку горку со ступеньками и пологим спуском; иметь оборудование для пролегания, подлезания, перелезания, например, пластиковые кубы с отверстиями или лабиринты; подойдут и трапециевидные столы с круглыми отверстиями в боковинах. Можно использовать большой матрас или мат, на котором дети с удовольствием будут прыгать, лежать, ползать, слушать сказку. Внесение в группу 2—3-х очень крупных, разноцветных надувных мячей и нескольких мячей меньших размеров будет способствовать стимулированию ходьбы.

В спортивном зале имеется - батут, шведская стенка, мяч маленький, мячи большие, мячи средние, набор колец, гимнастические палки, обручи пластмассовые, массажные дорожки, мячи 1 кг, корзина для спорт. инвентаря, гантели 0,5, гантели 1кг, доска наклонная, кегли, тарелка, коврик массажный, модули, скакалки, мячи 2кг, скамья, тренажеры, баскетбольные кольца, волейбольная сетка, кубики, дуги для подлезания, ребристая доска, стойки, наклонная лестница, ленты, платочки, клюшки, лыжи, бадминтон, флажки, канат.

В среднем дошкольном возрасте важно накапливать у детей опыт совместной со сверстниками деятельности, а также развивать познавательную деятельность и поддерживать попытки творчески отражать впечатления в продуктивных видах деятельности.

В спортивном зале имеется - батут, шведская стенка, мяч маленький, мячи большие, мячи средние, набор колец, гимнастические палки, обручи пластмассовые, массажные дорожки, мячи 1 кг, корзина для спорт.инвентаря, гантели 0,5, гантели 1кг, доска наклонная, кегли, тарелка, коврик массажный, модули, скакалки, мячи 2кг, скамья, тренажеры, баскетбольные кольца, волейбольная сетка, кубики, дуги для подлезания, ребристая доска, стойки, наклонная лестница, ленты, платочки, клюшки, лыжи, бадминтон, флажки, канат

При переходе ребенка в старшую и, в особенности, подготовительную группу, начинает меняться его психологическая позиция: он впервые начинает ощущать себя старшим среди детей детского сада. Важно поддержать это ощущение такой организацией среды, при которой ребенок будет активно проявлять познавательную активность, самостоятельность, ответственность, инициативу. Воспитателю следует чаще привлекать старших дошкольников к созданию окружающей обстановки, спрашивая мнение по поводу предстоящих действий по изменению среды, вовлекать в сам процесс преобразований.

В спортивном зале имеется - батут, шведская стенка, мяч маленький, мячи большие, мячи средние, набор колец, гимнастические палки, обручи пластмассовые, массажные дорожки, мячи 1 кг, корзина для спорт.инвентаря, гантели 0,5, гантели 1кг, доска наклонная, кегли, тарелка, коврик массажный, модули, скакалки, мячи 2кг, скамья, тренажеры, баскетбольные кольца, волейбольная сетка, кубики, дуги для подлезания, ребристая доска, стойки, наклонная лестница, ленты, платочки, клюшки, лыжи, бадминтон, флажки, канат.

ГODOVOЙ КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения города Нижневартовска
детский сад №80 «Светлячок» на 2019-2020 учебный год

Учебный год:
01.09.2019-
31.05.2020

Летний период:
01.06.2020-
31.08.2020

Количество учебных
недель: 36 недель 2 дня

Количество
учебных дней:
182

| | |
|---------|----------------------|
| у | учебный день |
| в | выходной день |
| п | праздничны й день |
| л/ п | летний период |

**1 полугодие: 17 недель 1 день, 86
дней**

**2 полугодие: 19 недель 1 день, 96
дней**

| Месяц | Сентябрь | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | итого: | | | | | | |
|-----------------------------------|----------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----------------------|----|----|----|----|---|--|
| Неделя | 1 | | | | | 2 | | | | | 3 | | | | | 4 | | | | | 5 | | | | | 4 недели 1 день | | | | | | |
| Дата | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | - | |
| | в | у | у | у | у | у | в | в | у | у | у | у | у | в | в | у | у | у | у | у | в | в | у | у | у | у | у | в | в | у | - | |
| Количес тво учебных дней | 5 | | | | | 5 | | | | | 5 | | | | | 5 | | | | | 1 | | | | | 21 | | | | | | |

| Месяц | Октябрь | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | итого: | | | | | | |
|--------|---------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----------------------|----|----|----|----|----|--|
| Неделя | 5 | | | | | 6 | | | | | 7 | | | | | 8 | | | | | 9 | | | | | 4 недели 3 дня | | | | | | |
| Дата | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |
| | у | у | у | у | в | в | у | у | у | у | у | в | в | у | у | у | у | у | в | в | у | у | у | у | у | в | в | у | у | у | у | |

| | | | | | | | | | | |
|-------------------------|---|--|---|--|---|--|---|--|---|----|
| Количество учебных дней | 4 | | 5 | | 5 | | 5 | | 4 | 23 |
|-------------------------|---|--|---|--|---|--|---|--|---|----|

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|--------|----|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|--------|----------|----|----|----|----|---|
| Месяц | Ноябрь | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | итого: | | | | | | |
| Неделя | 9 | 10 | | | | | | | 11 | | | | | 12 | | | | | 13 | | | | | | | 4 недели | | | | | |
| Дата | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | - |
| | у | в | в | п | у | у | у | у | в | в | у | у | у | у | у | в | в | у | у | у | у | у | в | в | у | у | у | у | у | в | - |
| Количество учебных дней | 1 | 4 | | | | | | | 5 | | | | | 5 | | | | | 5 | | | | | | | 20 | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|---------|---|---|---|---|---|---|----|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-------------------|----|----|----|----|----|----|---|
| Месяц | Декабрь | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | итого: | | | | | | | |
| Неделя | 14 | | | | | | | 15 | | | | | 16 | | | | | 17 | | | | | 17 | | 4 недели 2 дня | | | | | | | |
| Дата | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |
| | в | у | у | у | у | у | в | в | у | у | у | у | у | в | в | у | у | у | у | у | в | в | у | у | у | у | у | у | в | в | у | у |
| Количество учебных дней | 5 | | | | | | | 5 | | | | | 5 | | | | | 5 | | | | | 2 | | 22 | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|--------|---|---|---|---|---|---|----|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-------------------|----|----|----|----|----|----|
| Месяц | Январь | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | итого: | | | | | | |
| Неделя | | | | | | | | 18 | | | | | 18 | | | | | 19 | | | | | 20 | | 3 недели 2 дня | | | | | | |
| Дата | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| | п | в | в | в | в | в | п | в | у | у | в | в | у | у | у | у | у | в | в | у | у | у | у | у | в | в | у | у | у | у | у |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|--|--|---|--|--|---|--|--|--|---|--|--|--|---|--|--|----|
| Количество учебных дней | | | 2 | | | 5 | | | | 5 | | | | 5 | | | 17 |
|-------------------------|--|--|---|--|--|---|--|--|--|---|--|--|--|---|--|--|----|

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|---------|---|---|---|---|---|---|----|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-------------------|----|----|----|----|---|---|
| Месяц | Февраль | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | итого: | | | | | | |
| Неделя | 21 | | | | | | | 22 | | | | | | | 23 | | | | | | | 24 | | | 3 недели 4 дня | | | | | | |
| Дата | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | - | - |
| | в | в | у | у | у | у | у | в | в | у | у | у | у | у | в | в | у | у | у | у | у | в | п | в | у | у | у | у | в | | |
| Количество учебных дней | 5 | | | | | | | 5 | | | | | | | 5 | | | | | | | 4 | | | 19 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|------|---|---|---|---|---|---|----|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|--------|--------------------|----|----|----|----|----|
| Месяц | Март | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | итого: | | | | | | |
| Неделя | 25 | | | | | | | 26 | | | | | | | 27 | | | | | | | 28 | | | 29 | 4 недели 1 день | | | | | |
| Дата | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| | в | у | у | у | у | у | в | п | в | у | у | у | у | в | в | у | у | у | у | у | в | в | у | у | у | у | у | в | в | у | у |
| Количество учебных дней | 5 | | | | | | | 4 | | | | | | | 5 | | | | | | | 5 | | | 2 | 21 | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|--------|---|---|----|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|--------|----|----|-------------------|----|----|---|--|
| Месяц | Апрель | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | итого: | | | | | | | |
| Неделя | 29 | | | 30 | | | | | | | 31 | | | | | | | 32 | | | | | | | 33 | | | 4 недели 2 дня | | | | |
| Дата | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | - | |
| | у | у | у | в | в | у | у | у | у | у | в | в | у | у | у | у | у | в | в | у | у | у | у | у | у | в | в | у | у | у | у | |

| | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|---|--|---|--|---|--|---|--|---|--|----|
| Количество учебных дней | 3 | | 5 | | 5 | | 5 | | 4 | | 22 |
|-------------------------|---|--|---|--|---|--|---|--|---|--|----|

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|-----|---|---|---|---|---|---|----|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----------------------|----|----|----|----|---|--|
| Месяц | Май | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | итого: | | | | | | |
| Неделя | 34 | | | | | | | 34 | | | | | | | 35 | | | | | | | 36 | | | | | 3 недели 2 дня | | | | | | |
| Дата | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |
| | п | в | в | в | у | у | у | у | п | в | в | в | у | у | у | в | в | у | у | у | у | у | у | в | в | у | у | у | у | у | в | в | |
| Количество учебных дней | 4 | | | | | | | 3 | | | | | | | 5 | | | | | | | 5 | | | | | 17 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|---------------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---|--|
| Месяц | Июнь | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Неделя | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Дата | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | - | |
| | ЛЕТНИЙ ПЕРИОД | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | - | |
| Количество учебных дней | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | - | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|---------------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|--|
| Месяц | Июль | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Неделя | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Дата | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |
| | ЛЕТНИЙ ПЕРИОД | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Количество учебных дней | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|----------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|--|
| Месяц | Август | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Неделя | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Дата | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |
| | ЛЕТНИЙ ПЕРИОД | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Количество учебных дней | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Учебный план

| | | | | | | |
|---|--------------------------------|--|---|---|----|----------|
| Физическое развитие | Двигательная активность | 2 младшая группа общеразвивающей направленности | 2 | 8 | 72 | 15 минут |
| | | Средняя группа общеразвивающей направленности | 2 | 8 | 72 | 20 минут |
| | | Старшая группа общеразвивающей направленности | 2 | 8 | 72 | 25 минут |
| | | Старшая группа компенсирующей направленности | 2 | 8 | 72 | 25 минут |
| | | Подготовительная группа общеразвивающей направленности | 2 | 8 | 72 | 30 минут |
| Приобщаем к здоровому образу жизни, укрепляем физическое и психическое здоровье ребенка | | Реализуется в совместной деятельности, в режимных моментах, в самостоятельной деятельности | | | | |

**Расписание непрерывной образовательной деятельности муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения
города Нижневартовска детского сада №80 «Светлячок»
на 2018-2019 учебный год**

| | Группа общеразвивающей направленности для детей 4-го года жизни | | Группа общеразвивающей направленности для детей 5-го года жизни | | Группы общеразвивающей направленности для детей 6-го года жизни | | | Группа общеразвивающей и компенсирующей направленности для детей 7-го года жизни | | |
|--------------------|---|--|---|--|---|--|--|--|--|--|
| | «А» | «Б» | «А» | «Б» | «А» | «Б» ЛОГ | «В» | «А» | «Б» ЛОГ | «В» |
| понедельник | | | | | Двигательная активность 09.00-09.20 | | Двигательная активность 09.30-09.55 | Двигательная активность 10.05-10.35 | | |
| вторник | Двигательная активность 09.00-09.15 | | Двигательная активность 09.35-09.50 | | | Двигательная активность 10.10-10.20 | | | | |
| среда | | | | Двигательная активность 09.00-09.20 | | | Двигательная активность 09.30-09.55 | Двигательная активность 10.45-11.15 | Двигательная активность 10.05-10.35 | Двигательная активность 11.25-11.55 |
| четверг | | Двигательная активность 09.00-09.15 | Двигательная активность 09.50-10.20 | | Двигательная активность 09.30-09.55 | | | | | |
| пятница | | | | Двигательная активность 09.00-09.20 | | Двигательная активность 09.30-09.55 | | | Двигательная активность 10.10-10.40 | Двигательная активность 11.20-11.50 |
| | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | | 2 | 2 | |

3. 2. Материально-техническое обеспечение Программы

Дошкольная образовательная организация, имеет все виды благоустройства и характеризуется высокой материально-технической обеспеченностью. Современное оборудование позволяет осуществлять воспитательно-образовательный процесс на высоком уровне.

Материально-технические условия пребывания в ДОО обеспечивают высокий уровень охраны и укрепления здоровья детей, их художественно-эстетического, экологического и интеллектуального развития, а также эмоционального благополучия.

Материально-технические условия, созданные в ДОО, обеспечивают полноценное физическое и психическое, интеллектуальное развитие детей, чувство комфортности и эмоциональное благополучие всех участников образовательного процесса: спортивный зал обеспечен необходимыми спортивными снарядами и тренажёрами; бассейн для разминок оснащён игрушками, инвентарём для организации занятий по обучению плаванию; имеется физкультурная площадка, где организуются подвижные и спортивные игры, праздники, проводится утренняя гимнастика. Имеется спортивный инвентарь для игры в хоккей, ходьбы на лыжах, катания на санках. В каждой группе оборудованы физкультурные уголки, в которых имеются пособия для индивидуальных занятий (мячи, обручи, флажки, скакалки и др.), нестандартное оборудование и атрибуты для подвижных игр. На территории детского сада оборудованы 9 детских площадок с малыми скульптурными формами и спортивно-игровыми сооружениями для организации двигательной и игровой деятельности дошкольников.

Бетонированные дорожки вокруг здания ДОО оснащены дорожными знаками, дорожной разметкой для организации обучения детей правилам дорожного движения.

3.3 Обеспечение методическим комплексом и средствами обучения:

1. Конвенция о правах ребенка. Принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года. – ООН 1990.
2. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 31.12.2014, с изм. от 02.05.2015) «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс] // Официальный интернет-портал правовой информации: – Режим доступа: pravo.gov.ru..
3. Федеральный закон 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р о Концепции дополнительного образования детей.
5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р о Стратегии развития воспитания до 2025 г.[Электронный ресурс].– Режим доступа: <http://government.ru/docs/18312/>.
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 19 декабря 2013 г. № 68 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3147-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к дошкольным группам, размещенным в жилых помещениях жилищного фонда».
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» // Российская газета. – 2013. – 19.07(№ 157).

8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 3 июня 2003 г. № 118 (ред. от 03.09.2010) «О введении в действие санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03» (вместе с «СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03. 2.2.2. Гигиена труда, технологические процессы, сырье, материалы, оборудование, рабочий инструмент. 2.4. Гигиена детей и подростков. Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы», утв. Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации 30 мая 2003 г.) (Зарегистрировано в Минюсте России 10 июня 2003 г., регистрационный № 4673)
9. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (зарегистрирован Минюстом России 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384).
10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373 (ред. от 29.12.2014) «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (зарегистрирован Минюстом России 22 декабря 2009 г., регистрационный № 15785).
11. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 (ред. от 29.12.2014) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (зарегистрирован Минюстом России 1 февраля 2011 г., регистрационный № 19644).
12. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413 (ред. от 29.12.2014) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (зарегистрирован Минюстом России 7 июня 2012 г., регистрационный № 24480).
13. Приказ Минздравсоцразвития России от 26 августа 2010 г. № 761н (ред. от 31.05.2011) «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования» (Зарегистрирован в Минюсте России 6 октября 2010 г. № 18638)
14. Письмо Минобрнауки России «Комментарии к ФГОС ДО» от 28 февраля 2014 г. № 08-249 // Вестник образования. – 2014. – Апрель. – № 7.
15. Письмо Минобрнауки России от 31 июля 2014 г. № 08-1002 «О направлении методических рекомендаций» (Методические рекомендации по реализации полномочий субъектов Российской Федерации по финансовому обеспечению реализации прав граждан на получение общедоступного и бесплатного дошкольного образования).
16. Приказ МАДОУ города Нижневартовска ДС №80 «Светлячок» от 27.08.2015 года №209 «Об утверждении программно - методического комплекса на 2015-2016 учебный год».

Перечень литературных источников

При разработке Программы использовались следующие литературные источники, представленные в данном перечне в порядке, учитывающем значимость и степень влияния их на содержание Программы.

1. Амонашвили Ш.А. Основы гуманной педагогики. В 20 кн. Кн. 6. Педагогическая симфония. Ч. 1. Здравствуйте, Дети! / Шалва Амонашвили. — М. : Амрита, 2013.
2. Антология дошкольного образования: Навигатор образовательных программ дошкольного образования: сборник. — М.: Издательство «Национальное образование», 2015.

3. Асмолов А.Г. Оптика просвещения: социокультурные перспективы. – М.: Просвещение, 2015.
4. Асмолов А.Г. Психология личности. Культурно-историческое понимание развития человека. – М., Академия, 2011.
5. Бостельман А., Финк М. Применение портфолио в дошкольных организациях: 3–6 лет. – М.: Издательство «Национальное образование», 2015.
6. Венгер Л.А. Восприятие и обучение. – М., 1969.
7. Выготский Л.С. Мышление и речь // Собр. соч.: В 6 т. – Т. 2. – М.: Педагогика, 1982.
8. Запорожец А.В. Избранные психологические труды: в 2 т. – М.: Педагогика, 1986.
9. Инклюзивная практика в дошкольном образовании: методич. пособие для педагогов дошкол. учреждений / под ред. Т.В. Волосовец, Е.Н. Кутеповой. – М.: Мозаика-Синтез, 2011.
10. Короткова Н.А., Нежнов П.Г. Наблюдение за развитием детей в дошкольных группах / Изд. 3-е, дораб. – М.: Линка-Пресс, 2014.
11. Корчак Януш. Как любить ребенка / Януш Корчак; пер. с польск. К.Э. Сенкевич. – Москва: АСТ, 2014. (Библиотека Ю. Гиппенрейтер).
12. Корчак Януш. Уважение к ребенку. –СПб.: Питер, 2015.
13. Кравцов Г.Г., Кравцова Е.Е. Психология и педагогика обучения дошкольников: учеб. пособие. – М: Мозаика-Синтез, 2013.
14. Кривцова С.В. Патяева Е.Ю.Семья. Искусство общения с ребенком / под ред. А.Г. Асмолова. – М.: Учебная книга БИС, 2008.
15. Кудрявцев В.Воображение, творчество и личностный рост ребёнка / Владимир Товиевич Кудрявцев.– М. : Чистые пруды, 2010.(Библиотечка “Первого сентября”, серия “Воспитание. Образование. Педагогика”. Вып. 25).
16. Леонтьев А.Н. Психологические основы развития ребенка и обучения. – М.: Смысл, 2012.
17. Лисина М.И. Формирование личности ребенка в общении. – СПб.: Питер, 2009.
18. Манске К. Учение как открытие. Пособие для педагогов. – М.: Смысл, 2014.
19. Мид М. Культура и мир Детства. – М., 1988.
20. Михайленко Н.Я., Короткова Н.А. Организация сюжетной игры в детском саду. – М., 2009.
21. Михайленко Н.Я., Короткова Н.А. Ориентиры и требования к обновлению содержания дошкольного образования: метод. рекомендации. – М., 1993.
22. Михайлова-Свирская Л.В. Индивидуализация образования детей дошкольного возраста. Пособие для педагогов ДОО (0–7 лет). – М.: Просвещение, 2014.
23. Навигатор образовательных программ дошкольного образования [Электронный ресурс].– Режим доступа:<http://Navigator.firo.ru>.
24. Уденховен Н. ван, Вазир Р. Новое детство. Как изменились условия и потребности жизни детей. – М.: Университетская книга, 2010.
25. Обухова Л.Ф. Возрастная психология: учеб. для вузов: гриф МО, М.: Юрайт, 2014.
26. Патяева Е.Ю. От рождения до школы. Первая книга думающего родителя. –М.: Смысл, 2014.
27. Педагогика достоинства: идеология дошкольного и дополнительного образования. – М.: Федеральный институт развития образования, 2014.
28. Поддьяков А.Н. Исследовательское поведение. 2-е изд. испр. и доп. – М.: Издательство «Национальное образование», 2015.
29. Поддьяков Н.Н. Психическое развитие и саморазвитие ребенка-дошкольника. Ближние и дальние горизонты. – М., 2013.
30. Стеркина Р.Б., Юдина Е.Г., Князева О.Л., Авдеева Н.Н., Галигузова Л.Н, Мещерякова С.Ю. Аттестация и аккредитация дошкольных образовательных учреждений. – М., АСТ, 1996.

31. Ушинский К. Человек как предмет воспитания Т. 1 Опыт педагогической антропологии / Константин Ушинский. – М., 2012. – 892 с.
32. Шкалы для комплексной оценки качества образования в дошкольных образовательных организациях / под ред. В.К. Загвоздкина, И.В. Кириллова. – М.: Издательство «Национальное образование», 2015. – 116 с.
33. Шулешко Е. Понимание грамотности. О педагогическом решении проблем преемственности в начальном образовании детей от пяти до одиннадцати лет. Книга первая. Условия успеха. Общая организация жизни детей и взрослых в детском саду и начальной школе, их взаимоотношений вне занятий и на занятиях по разным родам деятельности / Под ред. А. Рускова. – СПб.: Образовательные проекты, Участие, Агентство образовательного сотрудничества, 2011. – 288 с.
34. Эльконин Д.Б. Детская психология: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Д.Б. Эльконин; – 4-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 384 с.
35. Эльконин Д.Б. Избранные психологические труды. – М., 1989.
36. Эльконин Д.Б. Психология игры. – М., Владос, 1999.
37. Эриксон Э. Детство и общество / 2-е изд., перераб. и доп.; пер. с англ. – СПб.: Ленато: АСТ: Фонд «Университетская книга», 1996.
38. Юдина Е.Г., Степанова Г.Б., Денисова Е.Н. (Ред. и введение Е.Г. Юдиной) Педагогическая диагностика в детском саду. – М.: Просвещение, 2005.

3.1.6. Кадровые условия реализации Программы

| | | | | | |
|---|--|---|---|--|---|
| ФИО педагога | Гринник Светлана Викторовна | | | | |
| Образование | | | | | |
| Уровень образование | высшее образование | | | | |
| Место обучения | федеральное Государственное Образовательное Учреждение Высшего профессионального образования «Нижевартовский Государственный Университет» г Нижневартовска окончено 2014 году по специальности физическая культура- педагог по физической культуре | | | | |
| Стаж работы и квалификационная категория | | | | | |
| Общий | 14 лет, | | | | |
| Педагогический | 4 года | | | | |
| В данном учреждении | 2 год | | | | |
| Квалификационная категория | первая | | | | |
| Курсы повышение квалификации | | | | | |
| Место обучения | Город Нижневартовск | | | | |
| Тема курсов повышения квалификации | Горизонтальный пластический балет. Технология оздоровительной работы по методике Н.Н. Ефименко ПК-08/19-18-01 | «Психолого-педагогическое сопровождение детей с ограниченными возможностями здоровья», г. Нижневартовск, 2018 А000919 | «Детский фитнес в работе с детьми старшего дошкольного и младшего школьного возраста» № 1448 от 5.10.2017 | Организация и технологии реализации образовательной области «физическое развитие в ДОО в контексте требований ФГОС ДО» № 17069 от 30.10.2015 | Аттестация на первую квалификационную категорию |
| Объем курсов повышения квалификации | 72 часа | 16 часов | 72 часа | 72 часа | 3.03.2017 приказ №385 |

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Система мониторинга достижений детьми планируемых результатов при освоении

образовательной области «Физическая культура»

Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения Программы предполагает *мониторинг промежуточных результатов* освоения программы и *оценку итоговых результатов* ее освоения.

Если тот или иной показатель сформирован у ребенка и соответственно наблюдается в его деятельности, воспитатель ставит уровень «достаточный». Если тот или иной показатель находится в состоянии становления, проявляется неустойчиво, ставится оценка «уровень, близкий к достаточному». Эти оценки отражают состояние нормы развития и освоения программы. Если тот или иной показатель не проявляется в деятельности ребенка (ни в совместной со взрослым, ни в самостоятельной деятельности), возможно создание специальных ситуаций, провоцирующих его проявление (воспитатель может предложить соответствующее задание, попросить ребенка что-либо сделать и т.д.). Если же указанный показатель не проявляется ни в одной из ситуаций, ставится оценка «недостаточный уровень».

Результаты мониторинга к концу каждого психологического возраста интерпретируются следующим образом.

Преобладание оценок «достаточный уровень» свидетельствует об успешном освоении детьми требований основной общеобразовательной программы дошкольного образования. Если по каким-то направлениям преобладают оценки «близкий к достаточному», следует усилить индивидуальную педагогическую работу с ребенком по данным направлениям с учетом выявленных проблем в текущем и следующем учебном году, а также взаимодействие с семьей по реализации основной общеобразовательной программы дошкольного образования. Если по каким-то направлениям присутствуют оценки «недостаточный уровень», процесс мониторинга переходит на второй уровень, предполагает: проведение комплексного психологического диагностического обследования. Оно должно проводиться инструктором по физической культуре и педагогом-психологом, порезультатам оценки составляются индивидуальные; программы и рекомендации по педагогической и психологической коррекции развития ребенка.

Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы

Низкий - Ребенок напряжен, неуверенно выполняет большинство упражнений, движения скованные, координация движений низкая (в ходьбе, беге, лазании); не умеет действовать по указанию педагога, согласовывать свои движения с движениями других детей; отстает от общего темпа выполнения упражнений: необходим обязательный показ движения. Активно и заинтересованно участвует в подвижных играх.

Средний - Ребенок уверенно, с небольшой помощью воспитателя выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения, соблюдает нужное направление, основную форму и последовательность действий; действует в соответствии с указаниями в общем ритме и темпе; с желанием включается и осваивает новые разнообразные движения; соблюдает правила в подвижных играх.

Высокий- Ребенок уверенно, самостоятельно и точно выполняет задания, действует в общем для всех темпе; легко находит свое место при совместных построениях и в играх; быстро реагирует на сигнал, переключается с одного движения на другое; с большим удовольствием участвует в играх; строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре.

Карта индивидуального развития ребенка – дошкольника.

ФИО ребенка:
 Дата рождения:
 Образовательное учреждение:
 Дата поступления в ДОУ:
 1. Раннее развитие.....
 1.1. Индивидуальные особенности (тип темперамента)
 1.2. Перенесенные заболевания.....
 2. Физическое развитие
 2.1. Группа здоровья,
 диагноз.....
 2.2. Наблюдения специалистами
 рекомендации.....
 2.3. Социальный статус семьи.....

| Показатели развития | Не сформировано | Сформировано не полностью | Сформировано полностью | Примечания |
|---|-----------------|---------------------------|------------------------|------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Физическое развитие 1.1. Развитие движений: - мелкая моторика рук; - прыжки в длину с места; - сохранение статичного равновесия; - бег с преодолением препятствий; - отбивание мяча об пол. 1.2. Наличие полного спектра эмоционального состояния в движениях 1.3. Владеет КГН и понимает их необходимость | | | | |

План взаимодействие взрослых с детьми младший и средний дошкольный возраст

Логическим продолжением работы на занятии являются домашние задания, которые помогут повысить объем двигательной активности детей, улучшить их физическую подготовленность, укрепить здоровье, внедрить физкультуру в быт. Общее время выполнения домашнего задания не должно превышать 15-20 минут. Чаще всего в домашние задания включаются следующие упражнения:

| Месяц | Задание |
|----------|---|
| сентябрь | 1. Ходьба на месте с правильной осанкой, высоким подниманием бедер и движением рук (у зеркала). |
| октябрь | 2. Прыжки на месте (высота 20-30 см) с мягким приземлением. |
| ноябрь | 3. Сохранение равновесия согнутой и выпрямленной ноги. |
| декабрь | 4. Упражнения из и.п.: лежа на животе, руки согнуты в локтевых суставах и разведены в стороны, кисти – одна на другой под подбородком, ступни вместе. Поднимание головы и рук назад или в стороны; поднимание головы и рук, согнутых в локтевых суставах (локти назад, лопатки соединены); поднимание головы и туловища, руки на поясе. |
| декабрь | 5. Упражнения из и.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища: |
| январь | поднимание головы с одновременным сгибанием ступней; попеременное поднимание ног (под разными углами), движения велосипедиста; поднимание туловища с опорой руками о пол, то же – руки на пояс. |
| январь | 6. Упражнения на расслабление рук и поочередно ног, выполняемые из и.п.: стоя. |
| февраль | 7. Упражнение из и.п.: стоя, руки в стороны: пяткой правой ноги прикоснуться к левому колену, зафиксировать это положение, сохраняя равновесие. То же – с закрытыми глазами. |
| февраль | 8. Приседания на полной стопе, вытягивание рук вперед. Приседания на носках, руки впереди. То же – руки на поясе. |
| март | 9. Упражнения для мышц стопы: захват легких предметов (малого мяча, коробка спичек и т.п.) пальцами ног, сгибая стопу в положении сидя. |
| март | 10. Ходьба по гимнастической скамейке (линиям на полу) с подбрасыванием мяча, ударами его о пол и ловлей. |
| апрель | 11. Упражнения с гимнастической палкой: наклон вперед, палку горизонтально вверх, за голову, за лопатки (одним движением занести палку, удерживаемую перед собой двумя руками, за спину). |
| апрель | 12. Равновесие на левой (правой) ноге («ласточка»). |
| май | 13. Прыжки через скакалку на одной и обеих ногах с мягким приземлением на носки. |
| май | 14. Прыжки через скакалку на одной и обеих ногах с мягким приземлением на носки. |

План взаимодействие взрослых с детьми старший дошкольный возраст

Логическим продолжением работы на занятии являются домашние задания, которые помогут повысить объем двигательной активности детей, улучшить их физическую подготовленность, укрепить здоровье, внедрить физкультуру в быт. Общее время выполнения домашнего задания не должно превышать 15-20 минут. Чаще всего в домашние задания включаются следующие упражнения:

| Месяц | Задание |
|----------|--|
| сентябрь | Подтягивание, в висе лежа (опираясь о пол только пятками) - 3х7(м) 3х5(д) Вис на согнутых руках - 8 сек. (м), 5 сек. (д). Передвижение, лежа на животе по скамейке с одновременным и поочередным перехватом. - 3 перехвата. - (мальчики) 2 перехвата. (девочки.) Передвижение, лежа на спине с перехватом. - 3 п. (м) 2п. (д) |
| октябрь | Лазание по Шведской стенке 5 раз Подтягивание в висе на перекладине (кто сколько сможет) Ходьба на месте с правильной осанкой, высоким подниманием бедер и движением рук (у зеркала). Прыжки на месте (высота 20-30 см) с мягким приземлением. |
| ноябрь | Сохранение равновесия согнутой и выпрямленной ноги. Упражнения из и.п.: лежа на животе, руки согнуты в локтевых суставах и разведены в стороны, кисти – одна на другой под подбородком, ступни вместе. |
| декабрь | Поднимание головы и рук назад или в стороны; поднимание головы и рук, согнутых в локтевых суставах (локти назад, лопатки соединены); поднимание головы и туловища, руки на поясе. |
| декабрь | лыжная подготовка Прямой спуск в высокой стойке. Прямой спуск с переносом веса тела с ноги на ногу. Спуск прямо – руки в стороны. Спуск с выдвиганием правой (левой) лыжи вперед. Спуск на правой - левой лыже. Спуск наискось. Спуск с преодолением ворот из лыжных палок. Спуск с поворотом переступанием. |
| январь | поднимание головы с одновременным сгибанием ступней; попеременное поднимание ног (под разными углами), движения велосипедиста; поднимание туловища с опорой руками о пол, то же – руки на пояс. |
| январь | Упражнения на расслабление рук и поочередно ног, выполняемые из и.п.: стоя. Лежа на спине, поднимая туловище, коснуться руками носков –10 раз (д) 12раз(м). |

| | |
|---------|---|
| | <p>Лежа на спине поднимание прямых ног -10 раз (м) 8 раз (д).</p> <p>Сед углом: разведение ног в стороны и сведение; сгибание ног, подтягивание коленей к груди; разведение и сведение ног со скрещиваниями. 1x10 (м), 1x8 (д)</p> <p>Лежа на животе отрывая ноги и руки от пола выполнить (лодочку) 10 раз (м), 8раз (д)</p> |
| февраль | Упражнение из и.п.: стоя, руки в стороны: пяткой правой ноги прикоснуться к левому колену, зафиксировать это положение, сохраняя равновесие. То же – с закрытыми глазами. |
| февраль | Приседания на полной стопе, вытягивание рук вперед. Приседания на носках, руки впереди. То же – руки на поясе. |
| март | <p>Многоскоки -2x10 (м), 2x8 (д)</p> <p>Продвижение на двух ногах вперед. - 2x10 (м), 2x8 (д)</p> <p>Прыжки со скакалкой. - 40 раз (м), 50 раз (д)</p> <p>Выпрыгивание из глубокого приседа. - 15 раз (м) 10 раз (д)</p> <p>Прыжки с возвышения на пол и обратно на возвышение. 15раз (м), 10 раз (д)</p> <p>Прыжки ноги врозь и ноги вместе на скамейке - 2x15раз (м) 2x10 раз (д)</p> <p>Прыжки через скамейку боком. 2 подхода</p> <p>Прыжки вверх на месте с поворотом на 90°,180°,360°. - 10 раз (м) 8 раз (д)</p> <p>Прыжки с высоты с мягким приземлением. – 10 раз (м), 8 раз (д)</p> <p>Прыжок вверх с разведением ног и мягким приземлением. -10 раз (м) 8 раз (д).</p> <p>Из упора лежа толчком ног прийти в упор, стоя, согнувшись ноги врозь. - 8 раз (м), 6 раз (д)</p> <p>Упражнения для мышц стопы: захват легких предметов (малого мяча, коробка спичек и т.п.) пальцами ног, сгибая стопу в положении сидя.</p> |
| апрель | <p>Ходьба по гимнастической скамейке (линиям на полу) с подбрасыванием мяча, ударами его о пол и ловлей.</p> <p>Упражнения с гимнастической палкой: наклон вперед, палку горизонтально вверх, за голову, за лопатки (одним движением занести палку, удерживаемую перед собой двумя руками, за спину).</p> <p>Равновесие на левой (правой) ноге («ласточка»).</p> <p>Прыжки через скакалку на одной и обеих ногах с мягким приземлением на носки.</p> |
| май | <p>Угол в висе.</p> <p>Приседания на одной ноге.</p> <p>Сидя, ноги закреплены, руки на поясе, наклоны назад с последующим возвращением в исходное положение.</p> <p>Поднимание груза (гантели, гири, мешочки с песком) на прямых руках.</p> <p>Вращение обруча вокруг туловища.</p> <p>Прыжки со скакалкой в максимальном (индивидуальном) темпе.</p> <p>Лазание по гимнастической лестнице.</p> <p>Прыжки с касанием рукой ориентира.</p> <p>Броски мяча в стену в максимальном темпе. Многоскоки.</p> |

Работа с родителями

| № | Содержание | Месяц |
|----|--|------------|
| 1 | Консультации: «Задачи физического воспитания»; «Как выбрать спортивную секцию для ребёнка» Участие родителей в празднике «Кросс Нации»; | сентябрь |
| 2 | Консультация: «Закаливание детей в современных условиях» | октябрь |
| 3 | Рекомендации: «Игры и упражнения на развитие силы в домашних условиях» | ноябрь |
| 4 | Рекомендации: «Профилактика плоскостопия и нарушения осанки» Участие родителей и детей «Лыжня города» | декабрь |
| 5 | Консультация: «Движения ребёнка и его здоровье». Рекомендации: «Упражнения в паре с папой», «Упражнения на спортивном уголке дома» | январь |
| 6 | Консультация: «Семейный отдых» Развлечение «Мой папа-спортсмен» | февраль |
| 7 | Рекомендации: «Поддержание двигательной активности детей дома» (с мячом) | март |
| 8 | Участие родителей в соревнованиях «Губернаторские состязания» | апрель |
| 9 | Рекомендации для поддержания уровня физического развития детей в летний период | май |
| 10 | Консультации по физическому воспитанию и оздоровлению детей | по запросу |

**Комплексно – тематическое планирование образовательной деятельности в ДОУ
для детей младшего возраста**

| Тема | период | Содержание образовательной работы группа младшего дошкольного возраста |
|---|----------|---|
| До свидания лето! День знаний. День нефтяников | 1 неделя | Учить ходить и бегать всей группой в одном направлении за инструктором, бегать врассыпную; упражнять в прыжках на двух ногах на месте (с опорой на ладони и колени), в прокатывании мяча по скамейке, от черты, придерживая его одной, двумя руками. Развивать внимание, движения, речь, носовое дыхание, смыкание губ. Вариативная часть: рассказать об играх народов Севера. |
| Правила дорожного движения | 2 неделя | Продолжать учить ходить и бегать всей группой в одном направлении за инструктором, бегать врассыпную; упражнять в прыжках на двух ногах на месте (с опорой на ладони и колени), в прокатывании мяча по скамейке, от черты, придерживая его одной, двумя руками. Развивать внимание, движения, речь, носовое дыхание, смыкание губ. Вариативная часть: рассказать об играх народов Севера. |
| Золотая осень – признаки, приметы, изменения в природе, жизни людей, животных | 3 неделя | Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, всей группой, парами за инструктором, в прыжках на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой, в подлезании под шнур на четвереньках; учить сохранять равновесие в ходьбе и беге по ограниченной площади; знакомить с действиями с мячом (как держать мяч двумя руками, переносить его на другую сторону зала, прокатывать вперёд, догонять и поднимать вверх, скатывать по наклонной доске). Вариативная часть: изучить игры народов Севера |
| Что нам осень подарила? Огород – овощи. Труд людей осенью. Профессии, связанные с огородом | 4 неделя | Продолжать упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, всей группой, парами за инструктором, в прыжках на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой, в подлезании под шнур на четвереньках; учить сохранять равновесие в ходьбе и беге по ограниченной площади; знакомить с действиями с мячом (как держать мяч двумя руками, переносить его на другую сторону зала, прокатывать вперёд, догонять и поднимать вверх, скатывать по наклонной доске). Вариативная часть: изучить игры народов Севера |
| Что нам осень подарила? Сад - фрукты. Цветы-ягоды. Профессии. День пожилых людей. | 5 неделя | Учить переходить с ходьбы на бег и обратно по сигналу; упражнять в ходьбе в колонне по одному, в сохранении устойчивого равновесия, в ходьбе и беге по уменьшенной площади, в мягком приземлении при прыжках, в подлезании под верёвку, в прокатывании мяча друг другу; развивать силу и глазомер; закреплять умение ловить и бросать мяч; учить подбрасывать мяч невысоко вверх и ловить его. |

| | | |
|--|-----------|---|
| Всемирный день животных. Лес. Растительность леса. Профессии, связанные с лесом | 6 неделя | Продолжать учить переходить с ходьбы на бег и обратно по сигналу; упражнять в ходьбе в колонне по одному, в сохранении устойчивого равновесия, в ходьбе и беге по уменьшенной площади, в мягком приземлении при прыжках, в подлезании под верёвку, в прокатывании мяча друг другу; развивать силу и глазомер; закреплять умение ловить и бросать мяч; учить подбрасывать мяч невысоко вверх и ловить его. |
| Дикие животные (птицы) и их детеныши. | 7 неделя | Упражнять в ходьбе и беге по кругу друг за другом, в рассыпную, используя всю площадь зала, в ходьбе по уменьшенной площади под дугу; учить ходить змейкой, прыгать в обруч, бросать и ловить мяч, отбивать мяч от пола; закреплять умение бросать мяч двумя руками из-за головы вдаль. |
| Домашние животные (птицы) и их детеныши | 8 неделя | Упражнять в ходьбе и беге по кругу друг за другом, в рассыпную, используя всю площадь зала, в ходьбе по уменьшенной площади под дугу; учить ходить змейкой, прыгать в обруч, бросать и ловить мяч, отбивать мяч от пола; закреплять умение бросать мяч двумя руками из-за головы вдаль. |
| Транспорт. Назначение ПДД | 9 неделя | Закреплять умение ходить и бегать по кругу вокруг кубиков с остановкой по сигналу; повторить упражнения в ходьбе и беге между двумя линиями; упражнять в прыжках на двух ногах вокруг предметов, в подлезании под дугу, в метании; учить перепрыгивать через шнур, расположенный на полу. Вариативная часть: познакомить детей с природой и птицами родного края. |
| Перелетные птицы. День примирения и согласия. | 10 неделя | Закреплять умение ходить и бегать по кругу вокруг кубиков с остановкой по сигналу; повторить упражнения в ходьбе и беге между двумя линиями; упражнять в прыжках на двух ногах вокруг предметов, в подлезании под дугу, в метании; учить перепрыгивать через шнур, расположенный на полу. Вариативная часть: познакомить детей с природой и птицами родного края. |
| Зимующие птицы. Синичкин день. Поздняя осень. Изменения в природе, погоде. | 11 неделя | Упражнять в ходьбе и беге по кругу друг за другом, в рассыпную, используя всю площадь зала, в ходьбе по уменьшенной площади под дугу; учить ходить змейкой, прыгать в обруч, бросать и ловить мяч, отбивать мяч от пола; закреплять умение бросать мяч двумя руками из-за головы вдаль. |
| Профессии | 12 неделя | Упражнять в ходьбе и беге по кругу друг за другом, в рассыпную, используя всю площадь зала, в ходьбе по уменьшенной площади под дугу; учить ходить змейкой, прыгать в обруч, бросать и ловить мяч, отбивать мяч от пола; закреплять умение бросать мяч двумя руками из-за головы вдаль. |
| Моя семья. День матери | 13 неделя | Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную, используя всю площадь зала, с остановкой по сигналу, в прокатывании мяча; закреплять умения ходить змейкой, прыгать с небольшой высоты; учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске; развивать ловкость и глазомер. Вариативная часть: познакомить детей с и птицами занятиями населения нашего края. |
| Здравствуй зимушка | 14 неделя | Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную, используя всю площадь зала, с остановкой по сигналу, в |

| | | |
|---|-----------|---|
| зима | | прокатывании мяча; закреплять умения ходить змейкой, прыгать с небольшой высоты; учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске; развивать ловкость и глазомер. Вариативная часть: познакомить детей с и птицами занятиями населения нашего края. |
| Зимняя одежда и обувь. Труд людей зимой. Зимние игры детей. День рождение ХМАО-Югра. | 15 неделя | Учить построению парами и ходьбе в парах, пролезать в обруч на четвереньках; закреплять умение правильно координировать движения рук и ног. Метать; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по доске, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед. Вариативная часть познакомить детей с играми народов Севера. |
| Народная культура и традиции | 16 неделя | Продолжать учить построению парами и ходьбе в парах, пролезать в обруч на четвереньках; закреплять умение правильно координировать движения рук и ног. Метать; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по доске, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед. Вариативная часть познакомить детей с играми народов Севера. |
| Новый год | 17 неделя | Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, в ходьбе парами, с высоким подниманием бедра, в метании, лазании; закреплять умение детей прыгать в глубину; учить правильно приземляться (на обе ноги сразу, сгибая ноги в коленях, смотреть вперед. Вариативная часть: познакомить детей с играми народов Севера |
| Животные севера | 18 неделя | Продолжать упражнять в ходьбе и беге врассыпную, в ходьбе парами, с высоким подниманием бедра, в метании, лазании; закреплять умение детей прыгать в глубину; учить правильно приземляться (на обе ноги сразу, сгибая ноги в коленях, смотреть вперед. Вариативная часть: познакомить детей с играми народов Севера |
| Наш дом | 19 неделя | Учить ходить переменным шагом через шнуры; упражнять в прыжках из обруча в обруч, в прокатывании мяча между предметами, в подлезании под дугу; развивать глазомер и ловкость. Вариативная часть: закрепить знания детей о животных нашего края. |
| Посуда | 20 неделя | Учить ходить переменным шагом через шнуры; упражнять в прыжках из обруча в обруч, в прокатывании мяча между предметами, в подлезании под дугу; развивать глазомер и ловкость. Вариативная часть: закрепить знания детей о животных нашего края. |
| Животные жарких стран | 21 неделя | Продолжать учить ходить переменным шагом через шнуры; упражнять в прыжках из обруча в обруч, в прокатывании мяча между предметами, в подлезании под дугу; развивать глазомер и ловкость. Вариативная часть: закрепить знания детей о животных нашего края. |

| | | |
|--|-----------|---|
| Я и мой организм. Человек и части тела, лица. Гигиена, назначение основных органов | 22 неделя | Закреплять умения правильно координировать движения рук и ног, сохранять равновесие при ходьбе по доске; упражнять в мягком приземлении при прыжках с продвижением вперёд, в отбивании мяча о пол, в прокатывании мяча друг другу, стоя на коленях, в подлезании под палку. Вариативная часть: познакомить детей с играми народов Севера. |
| Защитники Отечества. Военные профессии. Мальчик - будущий мужчина | 23 неделя | Продолжать закреплять умения правильно координировать движения рук и ног, сохранять равновесие при ходьбе по доске; упражнять в мягком приземлении при прыжках с продвижением вперёд, в отбивании мяча о пол, в прокатывании мяча друг другу, стоя на коленях, в подлезании под палку. Вариативная часть: познакомить детей с играми народов Севера. |
| Мой город. Труд людей по благоустройству города | 24 неделя | Закреплять умение ходить с перешагиванием через набивные мячи; упражнять в прокатывании мяча по скамейке, в ползании на четвереньках. |
| Международный женский день. Труд и роль женщины в семье, обществе. Девочка - будущая женщина. | 25 неделя | Закреплять умение ходить с перешагиванием через набивные мячи; упражнять в прокатывании мяча по скамейке, в ползании на четвереньках. |
| Светит солнышко в окошко. Ранняя весна. | 26 неделя | Упражнять в ходьбе колонной по одному с разворотом в противоположную сторону по сигналу инструктора в прыжках в длину с места, в лазании по наклонной лестнице, в прокатывании и сбивании мячом кегли; учить ходить по шнуру; приставляя пятку одной ноги к носку другой. Вариативная часть: закрепить знания детей о насекомых нашего края. |
| Подводный мир | 27 неделя | Упражнять в ходьбе колонной по одному с разворотом в противоположную сторону по сигналу инструктора в прыжках в длину с места, в лазании по наклонной лестнице, в прокатывании и сбивании мячом кегли; учить ходить по шнуру; приставляя пятку одной ноги к носку другой. Вариативная часть: закрепить знания детей о насекомых нашего края. |
| Театральная неделя | 28 неделя | Упражнять в ходьбе и беге, в прыжках, в метании, в лазании по наклонной лестнице; учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке. |
| Моя страна | 29 неделя | Упражнять в ходьбе и беге, в прыжках, в метании, в лазании по наклонной лестнице; учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке. |

| | | |
|--|-----------|---|
| Космос | 30 неделя | Упражнять в ходьбе и беге друг за другом по кругу, врассыпную, в ползании по скамейке на четвереньках; закреплять умения бросать мяч вверх и ловить его, отбивать мяч о пол, мягко приземляться при выполнении прыжка в длину с места; учить перебрасывать мяч через верёвку. |
| Здоровый образ жизни | 31 неделя | Упражнять в ходьбе и беге друг за другом по кругу, врассыпную, в ползании по скамейке на четвереньках; закреплять умения бросать мяч вверх и ловить его, отбивать мяч о пол, мягко приземляться при выполнении прыжка в длину с места; учить перебрасывать мяч через верёвку. |
| 1 мая – День весны и труда. Дружба народов | 32 неделя | Упражнять в ходьбе и беге друг за другом по кругу, врассыпную, в ползании по скамейке на четвереньках; закреплять умения бросать мяч вверх и ловить его, отбивать мяч о пол, мягко приземляться при выполнении прыжка в длину с места; учить перебрасывать мяч через верёвку. |
| 9 мая – День Победы | 33 неделя | Упражнять в ходьбе и беге парами с разворотом в противоположную сторону, в подлезании под шнур, в перепрыгивании через шнур; учить ходить и бегать со сменой ведущего; закреплять умения энергично катать мяч по полу, не отрывая от него рук, бросать мяч от груди. Вариативная часть: закрепить знания детей о животных нашего края. |
| Пожарная безопасность | 34 неделя | Упражнять в ходьбе и беге парами с разворотом в противоположную сторону, в подлезании под шнур, в перепрыгивании через шнур; учить ходить и бегать со сменой ведущего; закреплять умения энергично катать мяч по полу, не отрывая от него рук, бросать мяч от груди. Вариативная часть: закрепить знания детей о животных нашего края. |
| Поздняя весна. Признаки, приметы. Пробуждения природы (деревья, цветов) | 35 неделя | Упражнять в ходьбе и беге врассыпную с нахождением своего места, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре, в прыжках через скакалку, в подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя руками, в отбивании мяча о пол, в подлезании под дугу; развивать ловкость; воспитывать смелость Вариативная часть: закрепить знания детей о погодных условиях и растениях нашего края. |
| Животные. Птицы, насекомые весной | 36 неделя | Упражнять в ходьбе и беге врассыпную с нахождением своего места, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре, в прыжках через скакалку, в подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя руками, в отбивании мяча о пол, в подлезании под дугу; развивать ловкость; воспитывать смелость Вариативная часть: закрепить знания детей о погодных условиях и растениях нашего края. |

**Комплексно – тематическое планирование образовательной деятельности в ДОУ
для детей среднего дошкольного возраста**

| Тема | период | Содержание образовательной работы |
|---|----------|--|
| группа среднего дошкольного возраста | | |
| До свидания лето! День знаний. День нефтяников | 1 неделя | Упражнять в равновесии при выполнении прыжков в высоту до предмета, в лазании, в бросании мяча вдаль двумя руками из-за головы, от груди, из разных положений; закреплять умения метать вдаль правой и левой рукой от плеча, катать обруч между предметами. Вариативная часть: закрепить знания детей о птицах нашего края |
| Правила дорожного движения | 2 неделя | Упражнять в равновесии при выполнении прыжков в высоту до предмета, в лазании, в бросании мяча вдаль двумя руками из-за головы, от груди, из разных положений; закреплять умения метать вдаль правой и левой рукой от плеча, катать обруч между предметами. Вариативная часть: закрепить знания детей о птицах нашего края |
| Золотая осень – признаки, приметы, изменения в природе, жизни людей, животных | 3 неделя | Упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя руками; в равновесии; в прыжках в длину с места; в подлезании под шнур; закрепить умение бросать мяч из-за головы и ловить его в парах Вариативная часть: закрепить знания детей о климате и о растительности нашего края |
| Что нам осень подарила? Огород – овощи. Труд людей осенью. Профессии, связанные с огородом | 4 неделя | Упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя руками; в равновесии; в прыжках в длину с места; в подлезании под шнур; закрепить умение бросать мяч из-за головы и ловить его в парах Вариативная часть: закрепить знания детей о климате и о растительности нашего края |
| Что нам осень подарила? Сад - фрукты. Цветы-ягоды. Профессии. День пожилых людей. | 5 неделя | Упражнять в равновесии, в прыжках в высоту, в прыжках из обруча в обруч, в катании мяча перед собой двумя руками по полу; закреплять умение прокатывать мяч между двумя линиями, подлезать под верёвку, не касаясь руками пола; учить перебрасывать друг другу по кругу из-за головы, бросать мяч от головы через сетку. Вариативная часть: закрепить знания детей о птицах и климате нашего края. |
| Всемирный день животных. Лес. Растительность леса. Профессии, связанные | 6 неделя | Упражнять в равновесии, в прыжках в высоту, в прыжках из обруча в обруч, в катании мяча перед собой двумя руками по полу; закреплять умение прокатывать мяч между двумя линиями, подлезать под верёвку, не касаясь руками пола; учить перебрасывать друг другу по кругу из-за головы, бросать мяч от головы через |

| | | |
|---|-----------|---|
| с лесом | | сетку. Вариативная часть: закрепить знания детей о птицах и климате нашего края. |
| Дикие животные (птицы) и их детеныши. | 7 неделя | Учить отбивать мяч о пол одной рукой, бросать из-за головы через сетку; упражнять в равновесии, в лазании по гимнастической лестнице, в прыжках боком с продвижением вперед через верёвку. Вариативная часть: закрепить знания детей о животных и птицах нашего края. |
| Домашние животные (птицы) и их детеныши | 8 неделя | Учить отбивать мяч о пол одной рукой, бросать из-за головы через сетку; упражнять в равновесии, в лазании по гимнастической лестнице, в прыжках боком с продвижением вперед через верёвку. Вариативная часть: закрепить знания детей о животных и птицах нашего края. |
| Транспорт. Назначение ПДД | 9 неделя | Упражнять в равновесии, лазании по гимнастической лестнице; закреплять умения спрыгивать с высоты 20-25 см, прыгать в высоту до предмета, катать мяч друг другу, лазать по гимнастической лестнице; развивать мелкие мышцы рук. Вариативная часть: изучить растительность нашего края. |
| Перелетные птицы. День примирения и согласия. | 10 неделя | Упражнять в равновесии, лазании по гимнастической лестнице; закреплять умения спрыгивать с высоты 20-25 см, прыгать в высоту до предмета, катать мяч друг другу, лазать по гимнастической лестнице; развивать мелкие мышцы рук. Вариативная часть: изучить растительность нашего края |
| Зимующие птицы. Синичкин день. Поздняя осень. Изменения в природе, погоде. | 11 неделя | Упражнять в ходьбе и беге по кругу друг за другом, в рассыпную, используя всю площадь зала, в ходьбе по уменьшенной площади под дугу; учить ходить змейкой, прыгать в обруч, бросать и ловить мяч, отбивать мяч от пола; закреплять умение бросать мяч двумя руками из-за головы вдаль. |
| Профессии | 12 неделя | Упражнять в ходьбе и беге по кругу друг за другом, в рассыпную, используя всю площадь зала, в ходьбе по уменьшенной площади под дугу; учить ходить змейкой, прыгать в обруч, бросать и ловить мяч, отбивать мяч от пола; закреплять умение бросать мяч двумя руками из-за головы вдаль. |
| Моя семья. День матери | 13 неделя | Упражнять в равновесии, в прыжках в длину с места, в ползании по скамейке на животе; закреплять умения бросать мяч из-за головы через сетку, скатывать мяч по наклонной доске с попаданием в предмет. |
| Здравствуй зимушка зима | 14 неделя | Вариативная часть: закрепить знания детей о птицах, растительности нашего края. Изучить народные игры народов Севера. |
| Зимняя одежда и обувь. Труд людей | 15 неделя | Упражнять в равновесии, в прыжках, в метании, в ползании на четвереньках; развивать координацию движений, мелкие мышцы руки. Вариативная часть: закрепить знания детей о птицах и играх нашего |

| | | |
|---|-----------|---|
| зимой. Зимние игры детей. День рождение ХМАО-Югра. | | края. |
| Народная культура и традиции | 16 неделя | Упражнять в равновесии, в прыжках, в метании, в ползании на четвереньках; развивать координацию движений, мелкие мышцы руки. Вариативная часть: закрепить знания детей о птицах и играх нашего края. |
| Новый год | 17 неделя | Упражнять в равновесии; закреплять умения прыгать на двух ногах через предметы, спрыгивать со скамейки, ползать по наклонной доске (вверх и вниз) на четвереньках, отбивать мяч одной рукой о пол, метать в горизонтальную цель правой и левой рукой. Вариативная часть: изучить погодные условия нашего края и игры народов Севера. Упражнять в метании, в равновесии, в прыжках через обручи, в прыжках со скамейки, в подлезании под верёвкой прямо и боком. |
| Животные севера | 18 неделя | Упражнять в равновесии; закреплять умения прыгать на двух ногах через предметы, спрыгивать со скамейки, ползать по наклонной доске (вверх и вниз) на четвереньках, отбивать мяч одной рукой о пол, метать в горизонтальную цель правой и левой рукой. Вариативная часть: изучить погодные условия нашего края и игры народов Севера. Упражнять в метании, в равновесии, в прыжках через обручи, в прыжках со скамейки, в подлезании под верёвкой прямо и боком. |
| Наш дом | 19 неделя | Вариативная часть: закрепить знания об играх народов Севера. |
| Посуда | 20 неделя | Вариативная часть: закрепить знания об играх народов Севера. |
| Животные жарких стран | 21 неделя | Упражнять в равновесии, в прыжках в длину с места, в прыжках в высоту, в спрыгивании с высоты, в подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя руками, в отбивании о пол правой и левой рукой и ловле после отскока, в пролезании в обруч прямо и боком, в скатывании мяча по наклонной доске с попаданием в предмет; закреплять умение выполнять основные виды движения в быстром темпе; учить катать мяч двумя руками. Вариативная часть: закрепить знания детей о природных условиях. Познакомить с играми народов Севера. |

| | | |
|--|-----------|---|
| Я и мой организм. Человек и части тела, лица. Гигиена, назначение основных органов | 22 неделя | Упражнять в равновесии, в прыжках в длину с места, в прыжках в высоту, в спрыгивании с высоты, в подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя руками, в отбивании о пол правой и левой рукой и ловле после отскока, в пролезании в обруч прямо и боком, в скатывании мяча по наклонной доске с попаданием в предмет; закреплять умение выполнять основные виды движения в быстром темпе; учить катать мяч двумя руками. Вариативная часть: закрепить знания детей о природных условиях. Познакомить с играми народов Севера. |
| Защитники Отечества. Военные профессии. Мальчик - будущий мужчина | 23 неделя | Развивать координацию движения; упражнять в равновесии, в прыжках со скамейки, в ползании на четвереньках по скамейке, в подбрасывании мяча вверх и ловле двумя руками, в ударе о пол и ловле после отскока; закреплять умение перебрасывать мяч двумя и одной руками через препятствия. Вариативная часть: закрепить с детьми климатические условия Севера и изучить игру народов ХМАО. |
| Мой город. Труд людей по благоустройству города | 24 неделя | Развивать координацию движения; упражнять в равновесии, в прыжках со скамейки, в ползании на четвереньках по скамейке, в подбрасывании мяча вверх и ловле двумя руками, в ударе о пол и ловле после отскока; закреплять умение перебрасывать мяч двумя и одной руками через препятствия. Вариативная часть: закрепить с детьми климатические условия Севера и изучить игру народов ХМАО. |
| Международный женский день. Труд и роль женщины в семье, обществе. Девочка - будущая женщина. | 25 неделя | Упражнять в равновесии, в прыжках из обруча в обруч, в лазании по лестнице, в катании обруча между предметами; закреплять умения лазать по лестнице приставным и чередующимся шагом, пролезать прямо и боком в обруч. Вариативная часть: закрепить с детьми климат нашего края. |
| Светит солнышко в окошко. Ранняя весна. | 26 неделя | Упражнять в равновесии, в прыжках из обруча в обруч, в лазании по лестнице, в катании обруча между предметами; закреплять умения лазать по лестнице приставным и чередующимся шагом, пролезать прямо и боком в обруч. Вариативная часть: закрепить с детьми климат нашего края. |
| Подводный мир | 27 неделя | Упражнять в беге змейкой между предметами, в равновесии, в метании; закреплять умение прыгать в длину с места Вариативная часть: Закрепить с детьми знания о птицах и деревьях нашего края. |
| Театральная неделя | 28 неделя | Упражнять в беге змейкой между предметами, в равновесии, в метании; закреплять умение прыгать в длину с места Вариативная часть: Закрепить с детьми знания о птицах и деревьях нашего края. |

| | | |
|--|-----------|--|
| Моя страна | 29 неделя | Закреплять умения выполнять основные виды движений осознанно, быстро и ловко, метать, лазать; учить выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой; упражнять в равновесии, в прыжках в длину с места. Вариативная часть: познакомить детей с учить играм с элементами соревнования; закреплять умение бросать мяч в баскетбольное кольцо из-за головы, от груди; упражнять в лазании по гимнастической стенке, в прыжках в длину с места, через веревку боком, в пролезании прямо игрой народов ХМАО. |
| Космос | 30 неделя | Закреплять умения выполнять основные виды движений осознанно, быстро и ловко, метать, лазать; учить выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой; упражнять в равновесии, в прыжках в длину с места. Вариативная часть: познакомить детей с учить играм с элементами соревнования; закреплять умение бросать мяч в баскетбольное кольцо из-за головы, от груди; упражнять в лазании по гимнастической стенке, в прыжках в длину с места, через веревку боком, в пролезании прямо игрой народов ХМАО. |
| Здоровый образ жизни | 31 неделя | Вариативная часть: познакомить детей с учить играм с элементами соревнования; закреплять умение бросать мяч в баскетбольное кольцо из-за головы, от груди; упражнять в лазании по гимнастической стенке, в прыжках в длину с места, через веревку боком, в пролезании прямо игрой народов ХМАО. |
| 1 мая – День весны и труда. Дружба народов | 32 неделя | Вариативная часть: познакомить детей с учить играм с элементами соревнования; закреплять умение бросать мяч в баскетбольное кольцо из-за головы, от груди; упражнять в лазании по гимнастической стенке, в прыжках в длину с места, через веревку боком, в пролезании прямо игрой народов ХМАО. |
| 9 мая – День Победы | 33 неделя | Учить выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, играть в игры с элементами соревнования, лазать по гимнастической стенке и переходить с одного пролета на другой; закреплять умение выполнять основные виды движений осознанно, быстро и ловко; упражнять в прыжках через веревку боком. |
| Пожарная безопасность | 34 неделя | Учить выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, играть в игры с элементами соревнования, лазать по гимнастической стенке и переходить с одного пролета на другой; закреплять умение выполнять основные виды движений осознанно, быстро и ловко; упражнять в прыжках через веревку боком. |
| Поздняя весна. Признаки, приметы. Пробуждения природы (деревья, цветов) | 35 неделя | Развивать координацию движений; упражнять в равновесии, в подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя руками, в ударениях о пол и ловле после от скакалки от пола, в метании мешочков в вертикальную цель, в равновесии, в прыжках в длину с места; учить прыгать через короткую скакалку. |
| Животные. Птицы, насекомые весной | 36 неделя | Развивать координацию движений; упражнять в равновесии, в подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя руками, в ударениях о пол и ловле после от скакалки от пола, в метании мешочков в вертикальную цель, в равновесии, в прыжках в длину с места; учить прыгать через короткую скакалку. |

**Комплексно – тематическое планирование образовательной деятельности в ДОУ
для детей старшего дошкольного возраста**

| Тема | период | Содержание образовательной работы группа старшего дошкольного возраста |
|---|----------|--|
| До свидания лето! День знаний. День нефтяников | 1 неделя | Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по сигналу инструктора, в равновесии, в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладонях и коленях; учить прыгать по кругу с мячом, зажатым между колен; развивать глазомер. Вариативная часть: закрепить знания детей о рыболовном промысле народов Севера. |
| Правила дорожного движения | 2 неделя | Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по сигналу инструктора, в равновесии, в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладонях и коленях; учить прыгать по кругу с мячом, зажатым между колен; развивать глазомер. Вариативная часть: закрепить знания детей о рыболовном промысле народов Севера. |
| Золотая осень – признаки, приметы, изменения в природе, жизни людей, животных | 3 неделя | Упражнять в ходьбе, в беге, в пролезании в обруч боком, в равновесии, в прыжках с продвижением вперёд; развивать ловкость, глазомер, координацию движений Вариативная часть: закрепить знания детей о растительности нашего края. |
| Что нам осень подарила? Огород – овощи. Труд людей осенью. Профессии, связанные с огородом | 4 неделя | Упражнять в ходьбе, в беге, в пролезании в обруч боком, в равновесии, в прыжках с продвижением вперёд; развивать ловкость, глазомер, координацию движений Вариативная часть: закрепить знания детей о растительности нашего края. |
| Что нам осень подарила? Сад - фрукты. Цветы-ягоды. Профессии. День пожилых людей. | 5 неделя | Развивать точность движений; упражнять в равновесии, в лазании, в прыжках, в подлезании под дугу прямо и боком; закреплять умение владеть мячом. Вариативная часть: закрепить знания детей о птицах нашего края. |
| Всемирный день животных. Лес. Растительность леса. Профессии, связанные с лесом | 6 неделя | Развивать точность движений; упражнять в равновесии, в лазании, в прыжках, в подлезании под дугу прямо и боком; закреплять умение владеть мячом. Вариативная часть: закрепить знания детей о птицах нашего края. |

| | | |
|---|-----------|--|
| Дикие животные (птицы) и их детеныши. | 7 неделя | Упражнять в ходьбе и беге, равновесии, прыжках, ползании по скамейке на животе; развивать ловкость и координацию движений, глазомер. Вариативная часть: закрепить знания детей о птицах и дарах леса в нашем регионе. |
| Домашние животные (птицы) и их детеныши | 8 неделя | Упражнять в ходьбе и беге, равновесии, прыжках, ползании по скамейке на животе; развивать ловкость и координацию движений, глазомер. Вариативная часть: закрепить знания детей о птицах и дарах леса в нашем регионе. |
| Транспорт. Назначение ПДД | 9 неделя | Упражнять в беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в противоположную сторону, в равновесии, в прыжках; закреплять умения ползать по гимнастической скамейке на четвереньках, перебрасывать мяч друг другу разными способами. Вариативная часть: закрепить знания детей о многообразии растительности наших лесов. |
| Перелетные птицы. День примирения и согласия. | 10 неделя | Упражнять в беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в противоположную сторону, в равновесии, в прыжках; закреплять умения ползать по гимнастической скамейке на четвереньках, перебрасывать мяч друг другу разными способами. Вариативная часть: закрепить знания детей о многообразии растительности наших лесов. |
| Зимующие птицы. Синичкин день. Поздняя осень. Изменения в природе, погоде. | 11 неделя | Упражнять в ходьбе и беге змейкой, в равновесии, в метании, в лазании; закреплять умение прыгать через шнур; научить детей называть друг друга ласковыми именами; формировать доброжелательное отношение друг другу, расширять словарь. Вариативная часть: познакомить детей с национальной одеждой нашего края. |
| Профессии | 12 неделя | Упражнять в ходьбе и беге змейкой, в равновесии, в метании, в лазании; закреплять умение прыгать через шнур; научить детей называть друг друга ласковыми именами; формировать доброжелательное отношение друг другу, расширять словарь. Вариативная часть: познакомить детей с национальной одеждой нашего края. |
| Моя семья. День матери | 13 неделя | Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с сохранением определённой дистанции друг от друга, в равновесии, в прыжках, в метании, в лазании. Вариативная часть: закрепить знание детей о животных и рыбах нашего края. |
| Здравствуй зимушка зима | 14 неделя | Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с сохранением определённой дистанции друг от друга, в равновесии, в прыжках, в метании, в лазании. Вариативная часть: закрепить знание детей о животных и рыбах нашего края. |
| Зимняя одежда и обувь. Труд людей зимой. Зимние игры детей. День рождения ХМАО-Югра. | 15 неделя | Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в прыжках на двух ногах с зажатым между ног мячом; формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; развивать ловкость и глазомер Вариативная часть: закрепить знания детей о птицах, климате и играх нашего края. |

| | | |
|---|-----------|--|
| Народная культура и традиции | 16 неделя | Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в прыжках на двух ногах с зажатым между ног мячом; формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; развивать ловкость и глазомер Вариативная часть: закрепить знания детей о птицах, климате и играх нашего края. |
| Новый год | 17 неделя | Закреплять умения перебрасывать мяч в парах разными способами, влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в перепрыгивании через шнуры на двух ногах без паузы; развивать равновесие. Вариативная часть: закрепить знания детей о деревьях и климате нашего края. |
| Животные севера | 18 неделя | Закреплять умения перебрасывать мяч в парах разными способами, влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в перепрыгивании через шнуры на двух ногах без паузы; развивать равновесие. Вариативная часть: закрепить знания детей о деревьях и климате нашего края. |
| Наш дом | 19 неделя | Упражнять в пролезании в обруч, в равновесии, в прыжках, в метании; учить лазать по гимнастической стенке, переходить с пролёта на пролёт гимнастической стенки по диагонали. Вариативная часть: Закрепить знания детей о птицах и играх нашего края. |
| Посуда | 20 неделя | Упражнять в пролезании в обруч, в равновесии, в прыжках, в метании; учить лазать по гимнастической стенке, переходить с пролёта на пролёт гимнастической стенки по диагонали. Вариативная часть: Закрепить знания детей о птицах и играх нашего края. |
| Животные жарких стран | 21 неделя | Учить метать мешочки в горизонтальную цель; закреплять умение подниматься по гимнастической стенке, не пропуская реек; упражнять в прыжках с ноги на ногу с продвижением вперёд Вариативная часть: познакомить детей с играми народов Севера. |
| Я и мой организм. Человек и части тела, лица. Гигиена, назначение основных органов | 22 неделя | Учить метать мешочки в горизонтальную цель; закреплять умение подниматься по гимнастической стенке, не пропуская реек; упражнять в прыжках с ноги на ногу с продвижением вперёд Вариативная часть: познакомить детей с играми народов Севера. |

| | | |
|--|-----------|--|
| Защитники Отечества. Военные профессии. Мальчик - будущий мужчина | 23 неделя | Закреплять умение подниматься по гимнастической стенке, не пропуская реек; учить лазать по веревочной лестнице; упражнять в сохранении равновесия, в прыжках из обруча в обруч, в забрасывании мяча в баскетбольное кольцо; развивать ловкость, глазомер. Вариативная часть: познакомить детей к играми народов ХМАО. |
| Мой город. Труд людей по благоустройству города | 24 неделя | Закреплять умение подниматься по гимнастической стенке, не пропуская реек; учить лазать по веревочной лестнице; упражнять в сохранении равновесия, в прыжках из обруча в обруч, в забрасывании мяча в баскетбольное кольцо; развивать ловкость, глазомер. Вариативная часть: познакомить детей к играми народов ХМАО. |
| Международный женский день. Труд и роль женщины в семье, обществе. Девочка - будущая женщина. | 25 неделя | Упражнять в ходьбе в колонне по одному с перестроением в пары и обратно, в подлезании под шнур правым и левым боком, в равновесии, в прыжках через короткий шнур; закреплять умение метать в горизонтальную цель, перекачивать набивной мяч в парах. Вариативная часть: познакомить детей видом деятельности народов манси. |
| Светит солнышко в окошко. Ранняя весна. | 26 неделя | Упражнять в ходьбе в колонне по одному с перестроением в пары и обратно, в подлезании под шнур правым и левым боком, в равновесии, в прыжках через короткий шнур; закреплять умение метать в горизонтальную цель, перекачивать набивной мяч в парах. Вариативная часть: познакомить детей видом деятельности народов манси. |
| Подводный мир | 27 неделя | Упражнять в ходьбе колонной по одному с разворотом в противоположную сторону по сигналу инструктора, в равновесии, в ходьбе по канату с мешочком на голове, в прыжках в высоту с разбега в подлезании под дугу; ловкость и глазомер. Вариативная часть: познакомить детей с играми нашего края. |
| Театральная неделя | 28 неделя | Упражнять в ходьбе колонной по одному с разворотом в противоположную сторону по сигналу инструктора, в равновесии, в ходьбе по канату с мешочком на голове, в прыжках в высоту с разбега в подлезании под дугу; ловкость и глазомер. Вариативная часть: познакомить детей с играми нашего края. |
| Моя страна | 29 неделя | Упражнять в ходьбе и беге, прыжках и метании; закреплять умение сохранять устойчивое равновесие. Вариативная часть: закрепить знания детей о животных нашего края |
| Космос | 30 неделя | Упражнять в ходьбе и беге, прыжках и метании; закреплять умение сохранять устойчивое равновесие. Вариативная часть: закрепить знания детей о животных нашего края |
| Здоровый образ жизни | 31 неделя | Упражнять в ходьбе и беге с чередованием в бросании мяча через сетку, в перепрыгивании через шнур, в ползании по скамейке на животе; учить лазать по металлической поверхности; закреплять |

| | | |
|--|-----------|---|
| | | умение лазать по верёвочной лестнице. |
| 1 мая – День весны и труда. Дружба народов | 32 неделя | Упражнять в ходьбе и беге с чередованием в бросании мяча через сетку, в перепрыгивании через шнур, в ползании по скамейке на животе; учить лазать по металлической поверхности; закреплять умение лазать по верёвочной лестнице. |
| 9 мая – День Победы | 33 неделя | Упражнять в ходьбе и беге парами с разворотом в противоположную сторону, в непрерывном беге между предметами (до 2 минут), в подлезании под шнур, в перепрыгивании через шнур, в перебрасывании набивного мяча друг другу, в забрасывании мяча в кольцо. |
| Пожарная безопасность | 34 неделя | Упражнять в ходьбе и беге парами с разворотом в противоположную сторону, в непрерывном беге между предметами (до 2 минут), в подлезании под шнур, в перепрыгивании через шнур, в перебрасывании набивного мяча друг другу, в забрасывании мяча в кольцо. |
| Поздняя весна. Признаки, приметы. Пробуждения природы (деревья, цветов) | 35 неделя | Упражнять в ходьбе и беге врассыпную с нахождением своего места, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре, в прыжках через скакалку, в подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя руками, в отбивании мяча о пол, в подлезании под дугу; развивать ловкость; воспитывать смелость Вариативная часть: закрепить знания детей о погодных условиях и растениях нашего края. |
| Животные. Птицы, насекомые весной | 36 неделя | Упражнять в ходьбе и беге врассыпную с нахождением своего места, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре, в прыжках через скакалку, в подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя руками, в отбивании мяча о пол, в подлезании под дугу; развивать ловкость; воспитывать смелость Вариативная часть: закрепить знания детей о погодных условиях и растениях нашего края. |

КОМПЛЕКСНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
Группа общеразвивающей направленности детей
младшего дошкольного возраста (3-4 года)

СЕНТЯБРЬ

| | | | | |
|-----------------------|--|-------------------------------|---|--|
| Учебные недели | 1. До свиданье, лето! День знаний. День Нефтяника | 2. Правила дорожного движения | 3. Золотая осень | 4. Что нам осень подарила? Огород-овощи. Труд людей осенью. День дошкольного работника |
| Задачи | <p>Учить ходить и бегать всей группой в одном направлении за инструктором, бегать врассыпную; упражнять в прыжках на двух ногах на месте (с опорой на ладони и колени), в прокатывании мяча по скамейке, от черты, придерживая его одной, двумя руками.</p> <p>Развивать внимание, движения, речь, носовое дыхание, смыкание губ. Вариативная часть: рассказать об играх народов Севера.</p> <p>Учить ходить и бегать всей группой в одном направлении за инструктором, бегать врассыпную; упражнять в прыжках на двух ногах на месте (с опорой на ладони и колени), в прокатывании мяча по скамейке, от черты, придерживая его одной, двумя руками.</p> | | <p>Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, всей группой, парами за инструктором, в прыжках на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой, в подлезании под шнур на четвереньках; учить сохранять равновесие в ходьбе и беге по ограниченной площади; знакомить с действиями с мячом (как держать мяч двумя руками, переносить его на другую сторону зала, прокатывать вперёд, догонять и поднимать вверх, скатывать по наклонной доске).</p> <p>Вариативная часть: изучить игры народов Севера</p> | |
| 1-я часть: Вводная | Ходьба и бег небольшими группами в одном направлении за инструктором, бег врассыпную. | | Ходьба и бег колонной по одному всей группой, парами за инструктором. | |
| № занятия | 1-2 | 3-4 | 5-6 | 7-8 |
| | б/п | | с султанчиками | |
| 2-я часть: ОРУ | <p>И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища. Руки поднять через стороны вверх, выполнить «хватательное» движение кистями рук. Вернуться в и. п.</p> <p>2.И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поворот туловища вправо, с отведением правой руки (ладонь вверх). То же влево, с левой руки.</p> <p>3. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.</p> | | <p>И. п.: ноги на ширине плеч, султанчики в обеих руках опущены вниз. Руки поднять к груди (согнутые в локтях) и вернуться в и. п.</p> <p>И. п.: ноги на ширине плеч, султанчики в обеих руках, опущены вниз. Поднимать поочередно руки вверх (вначале правую, потом левую).</p> <p>3.И. п.: ноги на ширине плеч, султанчики в обеих руках</p> | |

| | | |
|----------------|---|--|
| | <p>Полуприседс одновременным хлопком по коленям кистями рук, вернуться в и.п.</p> <p>4. И. п.: о. с. (основная стойка) - руки развести в стороны. Поочерёдно ставить ногу на пятку, начиная с правой ноги.</p> <p>5. И. п.: о. с. - руки на поясе. Поднять правую ногу, согнуть в колене и притопнуть ногой. То же левой ногой (притопы на месте).</p> <p>6. И. п.: сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Прямые ноги развести в стороны и вернуться в и. п.</p> <p>7. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги выпрямлены. Согнуть ноги в коленях («горка») и вернуться в и. п.</p> <p>8. И. п.: лёжа на животе, руки вытянуты вперед, повернуться на правый бок и вернуться в и. п. То же налево.</p> <p>9. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Выполнять прыжки на двух ногах, чередуя с ходьбой.</p> | <p>опущены вдоль туловища. Руки вытянуть вперед и ударить султанчик об султанчик. Вернуться в и. п.</p> <p>И. п.: о. с. - султанчики в стороны. Присесть, султанчики спрятать за спину и вернуться в и. п.</p> <p>И. п.: о. с. - руки с султанчиками согнуты в локтях перед грудью. Круговое вращение руками («завели моторчик»).</p> <p>5.И. п.: сидя, ноги врозь, султанчики около груди. Наклониться вперед, постучать султанчиками о пол и вернуться в и. п.</p> <p>6.И. п.: лежа на спине, руки с султанчиками за головой, ноги выпрямлены. Руки привести к животу, ноги согнуть в коленях. Вернуться в и. п.</p> <p>7.И. п.: о. с. - руки с султанчиками внизу. Прыгать на двух ногах с потряхиванием султанчиков.</p> |
| ОВД | <p>Прыжки на двух ногах на месте (подпрыгивание) (2-3 раза).</p> <p>Метание: прокатывание мяча по скамейке придерживая его одной или двумя руками вперёд от черты.</p> <p>Лазание: ползание на четвереньках по прямой с опорой на ладони и колени на расстояние 4-5 м.</p> | <p>Равновесие: ходьба и бег между двумя линиями (расстояние 20см).</p> <p>Прыжки на двух ногах на месте (подпрыгивание) (2-3 раза).</p> <p>Метание: прокатывание мяча двумя руками от черты в прямом направлении; скатывание мяча по наклонной доске.</p> <p>Лазание: подлезание под шнур (высота шнура от пола 50 см) на четвереньках с опорой на ладони и колени (3-4 раза).</p> <p>Ходьба в колонне по одному.</p> |
| Подвижные игры | <p>«Кто быстрее до игрушки».</p> <p>Вариативная часть: народная игра народов Севера «Позвони в колокольчик» (дети должны под прыгнуть, достать колокольчик, а затем позвонить в него. Колокольчик держать над детьми).</p> | <p>Вариативная часть «Запасливые хомячки» (инструктор рассказывает детям о том, что хомячки носят запасы в щёчках. Затем предлагает перенести через «болото» зерно. Необходимо от одного обруча до другого («болото»), шагая по листам бумаги, преодолеть «болото» и перенести все фанты на другую сторону. Ребёнок берёт в руку фант, надувает щёки и переходит через «болото» по «кочкам» (листам бумаги). На другой</p> |

| | | |
|--------------------|--|--|
| | | стороне оставляет фант в обруче, хлопает себя по щекам и возвращается так же по «кочкам» обратно. Затем начинает снова, пока не перенесёт все фанты.) |
| Малоподвижные игры | Логоритмическая игра «Скажи и покажи» (дети стоят перед инструктором, говорят «Вот так!» и показывают движения в соответствии с текстом, который произносит инструктор). | «Мой веселый звонкий мяч». «Пойдем в гости к другу». Вариативная часть игра народов Севера «Пастушок дудит в рожок» (ребёнок (пастушок) громко дудит в рожок или в дудочку, чтобы созвать всех оленей. Необходимо вдохнуть воздух через нос и резко выдохнуть в рожок. Побеждает тот, кто продудит громче всех). |

ОКТАБРЬ

| | | | | |
|--------------------|---|-----------------------------------|--|------------------------------------|
| Учебные недели | 5 Осень золотая. Сад-фрукты. Цветы, ягоды | 6.. Профессии. День пожилых людей | 7 Дикие животные и их детеныши | 8 Домашние животные и их детеныши. |
| Задачи | Закреплять умение ходить и бегать по кругу вокруг кубиков с остановкой по сигналу; повторить упражнения в ходьбе и беге между двумя линиями; упражнять в прыжках на двух ногах вокруг предметов, в подлезании под дугу, в метании; учить перепрыгивать через шнур, расположенный на полу. Вариативная часть: познакомить детей с природой и птицами родного края. | | Упражнять в ходьбе и беге между двумя линиями, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед, в перепрыгивании через шнур; закреплять умения катать мяч друг другу, стоя на коленях, подлезать под шнур; учить ловить мяч от инструктора; развивать внимание. Вариативная часть: познакомить детей с природой и птицами нашего края. | |
| 1-я часть: Вводная | Ходьба на носках, ходьба и бег по кругу друг за другом вокруг; кубиков, с остановкой по сигналу, пятках, с высоким подниманием колен. | | Ходьба и бег по кругу друг за другом вокруг кубиков, с остановкой по сигналу; бег врассыпную; ходьба с приседанием. | |
| № занятия | 9-10 | 11-12 | 13-14 | 15-16 |
| | с кубиками | | с мячом | |

| | | |
|---------------------------|---|--|
| <p>2-я часть: ОРУ</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. И. п.: ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках опущены вниз. Руки поднять через стороны вверх и вернуться в и. п. 2. И. п.: ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках опущены вниз. Вытянуть руки вперед, спрятать за спину и вернуться в и. п. 3. И. п.: ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках опущены вниз. Руки поднять через стороны вверх, ударить кубик об кубик и вернуться в и. п. 4. И. п.: ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках опущены вниз. Присесть, постучать кубиками по полу и вернуться в и. п. вокруг себя, посмотреть на кубики. Повторить то же, поменяв руки. 6. И. п.: о. с. - подбросить один кубик, поймать его двумя руками 7. И. п.: о. с. - кубики лежат на полу. Перевернуть кубик пальцами правой ноги. То же повторить левой ногой. 8. И. п.: о. с. - кубики лежат на полу. Прыгнуть через прыгнуть через кубики и т. д., чередуя с ходьбой на месте. | <p>И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу перед собой. Поднять мяч вверх, посмотреть на него и вернуться в и. п.</p> <p>И. п.: о. с. - мяч в обеих руках перед грудью. Руки выпрямить вперед - мяч от себя. Вернуться в и. п.- мяч к себе.</p> <p>И. п.: о. с. - мяч в двух руках, согнутых перед грудью. Переложить мяч из одной руки в другую.</p> <p>И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках перед грудью. Повернуть туловище в разные стороны: вправо-влево.</p> <p>И. п.: о. с. - руки опущены вниз, мяч в обеих руках. Присесть на корточки, руки вытянуть с мячом вперед и вернуться в и. п.</p> <p>И. п.: о.с. - правая нога на мяче. Катать мяч ногой вперед-назад, то же повторить левой ногой.</p> <p>И. п.: о. с. - мяч в руках. Прыгать на двух ногах, чередуя с ходьбой на месте.</p> |
| <p>ОВД</p> | <p>Равновесие: ходьба и бег между двумя линиями (расстояние 20 см).</p> <p>Прыжки: перепрыгивание через шнур положенный на пол.</p> <p>Метание: перекачивание мяча друг другу в парах в положении сидя, ноги врозь (расстояние между детьми 1-1,5 м); прокатывание в парах мяча в ворота (ноги детей раздвинуты) из положения стоя (расстояние между детьми 1,5 м).</p> <p>Лазание: ползание на четвереньках по прямой (расстояние 5 м); подлезание под дугу (высота дуги 40-50 см).</p> | <p>Равновесие: ходьба и бег между двумя линиями (расстояние 20 см).</p> <p>Прыжки: перепрыгивание через шнур положенный на пол.</p> <p>Метание: перекачивание мяча друг другу в парах в положении сидя, ноги врозь (расстояние между детьми 1-1,5 м); прокатывание в парах мяча в ворота (ноги детей раздвинуты) из положения стоя (расстояние между детьми 1,5 м).</p> <p>Лазание: ползание на четвереньках по прямой (расстояние 5 м); подлезание под дугу (высота дуги 40-50 см).</p> |

| | | |
|-------------------------------|---|-----------------------------|
| Подвижные игры | «Наседка и цыплята». «Кошка и мышки» (инструктор-«кошка», натягивает верёвку – это «норка». Дети- «мышки» подлезают под верёвку, начинают бегать в «амбаре» и собирать «зёрна»-кубики. Вдруг выбегает «кошка» и мяукает, дети убегают. | «Огуречик». «Пузырь». |
| 3-я часть: Малоподвижные игры | Игра «Найди цыпленка» (инструктор заранее прячет игрушку - цыплёнка и предлагает детям найти и принести ее). | Ходьба в колонне по одному. |

НОЯБРЬ

| | | | | |
|--------------------|--|---|---|---------------|
| Учебные недели | 9 Транспорт | 10 Перелетные птицы Зимующие птицы Поздняя осень. | 11 Изменения в природе, погоде. | 12 Профессии. |
| Задачи | Учить переходить с ходьбы на бег и обратно по сигналу; упражнять в ходьбе в колонне по одному, в сохранении устойчивого равновесия, в ходьбе и беге по уменьшенной площади, в мягком приземлении при прыжках, в подлезании под верёвку, в прокатывании мяча друг другу; развивать силу и глазомер; закреплять умение ловить и бросать мяч; учить подбрасывать мяч невысоко вверх и ловить его. | | Упражнять в ходьбе и беге по кругу друг за другом, в рассыпную, используя всю площадь зала, в ходьбе по уменьшенной площади под дугу; учить ходить змейкой, прыгать в обруч, бросать и ловить мяч, отбивать мяч от пола; закреплять умение бросать мяч двумя руками из-за головы вдаль. | |
| 1-я часть: Вводная | Ходьба по кругу друг за другом с переходом на бег и наоборот; ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, в полуприседе. | | Ходьба и бег по кругу друг за другом, в рассыпную; ходьба на носках, на пятках с высоким подниманием колен, змейкой. | |
| № занятия | 17-18 | 19-20 | 21-22 | 23-24 |
| | с гантелями | | с малым обручем | |
| 2-я часть: ОРУ | 1.И. п.: о. с. - в руках детские гантели, опущенные вниз. Повороты головы влево- вправо, вверх-вниз. 2.И. п.: ноги на ширине плеч, в руках гантели, опущенные вниз. Сгибать и разгибать руки в локтях. 3.И. п.: ноги на ширине плеч. Руки с гантелями опущены вниз. Не сгибая коленей, наклониться вперед под углом 90°, одну | | 1. И. п.: ноги на ширине плеч. Обруч в согнутых руках у груди (хват руками с боков обруча). Руки с обручем выпрямить вперед, вернуться в и.п. 2. И. п.: ноги на ширине плеч. Руки с обручем опущены поднять обруч вперед-вверх, посмотреть на обруч и вернуться в и.п. | |

| | | |
|----------------|---|--|
| | <p>руку вытянуть вперёд, вернуться в и. п. То же с другой рукой.</p> <p>4.И. п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями опущены вниз. Поднять гантели через стороны вверх и вернуться в и. п.</p> <p>5.И. п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями опущены. Присесть, постучать поочередно одной и другой гантелями по полу, вернуться в и. п.</p> <p>6.И. п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями перед грудью, согнуты в локтях. Руки попеременно резко вытягивать вперед, от себя - к себе («бокс») и возвращаться в и. п.</p> <p>7.И. п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями опущены вниз спереди. Наклониться вниз, гантели опустить вдоль ног до пола.</p> <p>И. п.: о. с. - руки на поясе. Гантели лежат на полу. Прыгать на двух ногах вокруг гантелей.</p> <p>9. И. п.: о. с. — руки опущены вниз, гантели на полу. Ходить вокруг гантелей, высоко поднимая колени.</p> | <p>3. И. п.: ноги на ширине плеч. Руки с обручем согнуты в локтях и прижаты к груди. Присесть, вынести обруч вперед, вернуться в и.п.</p> <p>4. И. п.: ноги на ширине плеч. Руки с обручем внизу Обруч поднять вверх, наклониться вправо, выпрямиться, вернуться в и. п. То же влево.</p> <p>5. И. п.: о. с. - обруч держать в согнутых руках (хват с боков) около груди. Поднять правую ногу, согнутую в колене, коснуться ободом обруча. Вернуться в и. п. То же левой ногой</p> <p>6. И. п.: о. с. - обруч стоит впереди на полу, держать правой рукой. Крутить обруч, не отрывая пальцы рук. То же левой рукой.</p> <p>7. И. п.: о. с. - стоя в лежащем на полу обруче, руки на поясе. Ходить по обручу, касаясь пальцами ног</p> <p>8. И. п.: о. с. - стоя в лежащем на полу обруче, руки на поясе. Прыгать на двух ногах в обруче.</p> |
| ОВД | <p>Равновесие: ходьба и бег между двумя линиями (расстояние 20 см). Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (на расстояние 1,5-2 м).</p> <p>Метание: прокатывание мяча между предметами; бросание и ловля мяча от инструктора (расстояние от инструктора до ребенка 70-100 см); подбрасывание мяча невысоко вверх, и ловля его).</p> | <p>Равновесие: ходьба по доске, расположенной на полу (ширина доски 20 см).</p> <p>Прыжки из обруча в обруч (диаметр обруча 30 см).</p> <p>Лазание: подлезание под дугу на четвереньках (высота дуги 40-50 см).</p> <p>Метание: ловля мяча от инструктора и бросание его обратно инструктору (расстояние от ребёнка до инструктора 70-100 см) бросание мяча двумя руками из-за головы вдаль; отбивание мяча о пол.</p> |
| Подвижные игры | <p>«Мыши в кладовой», «Ёж с ежатами» (дети - «ежата», инструктор - «ёж»). Под огромную сосной (бег за инструктором «ежом») На полянке на лесной (произносить звуки: «Фрр-фрр-фрр!»). Ёж с ежатами бежит. Ну, вокруг всё оглядим, на пенёчках посидим (присесть, вытягивая шею вверх). А потом все дружно спляшем (покружиться). И иголки все покажем (раскрыв пальцы рук). Показали, покружились и домой заторопились (убежать и сесть на скамейку). Игру можно повторить.</p> | <p>«Лягушки».</p> <p>«Догони мяч!» (дети с мячом в руках стоят свободно перед инструктором).</p> <p>Инструктор читает стихотворение Маршака Мой веселый, звонкий мяч Ты куда пустился вскачь, Желтый, красный, голубой, не угнаться за тобой.</p> <p>Я тебя ладонью хлопал,</p> |

Спортивно-дидактическая игра «Построй пирамидку» (на бегу взять из корзины два кубика, вернуться на своё место и построить пирамиду на полу, потом взять ещё кубик и поставить на верх пирамиды, пока пирамида не упадёт. Как упадёт, кубики убрать в корзину.)

«Где спрятался мышонок?»

«Поиграем» (дети стоят свободно около инструктора, выполняют движения по его сигналу. Инструктор напевает слова в каждой строчке: - Пальчик о пальчик тук, да и тук (выполнять команду указательными пальцами). Весело пляшут пальчики наши (руки вверх, вращать кистями — «фонарики»). Ручками хлоп, да и хлоп, да и хлоп (хлопки руками). Весело хлопают ручки наши (ритм убыстряется). Ножками топ да топ, да и топ (топать ногами.)

Быстро топают ножки наши (ритм убыстряется). Приседай, приседай, ещё раз приседай (присесть, руки на поясе). Весело пляшут детки наши (повороты на месте вокруг себя). Игру можно повторить.)

Вариативная часть

«Перелёт птиц» (дети стоят на одной стороне зала, они - «птицы». На другой стороне зала - «домики» скамейка или лестница); по сигналу инструктора Птички улетают» дети, подняв руки- «крылья» в стороны, бегают по залу. По сигналу «Буря» дети бегут в «домики». «Букет листьев» (на земле лежат разноцветные листья. Жёлтые собирают мальчики, а красные - девочки).

Ты скакал и звонко топал,
Ты пятнадцать раз подряд
Прыгал в угол и назад.
А потом ты покатился
И уже не возвратился,
Закатился в огород,
Докатился до ворот.
Вот подкатился под ворота,
Добежал до поворота,
Там попал под колесо,
Лопнул, хлопнул, вот и все.

| | | |
|---|--|--|
| <p>3-я часть Малоподвижные игры</p> | <p>Вариативная часть: игра «Деревья и птицы» (дети выполняют движения в соответствии с текстом, который произносит и Руки подняли и помахали - это деревья в лесу. Локти согнули, кисти встряхнули - ветер сбивает росу. Плавно руками помашем - это к нам птицы летят. Как они сядут - покажем: крылья сложили назад.</p> | <p>Игра «Воздушный шар» (дети стоят по кругу, взявшись за руки, и выполняют движения в соответствии с текстом и попоказу инструктора. Мы в магазин ходили, Шар себе купили. (Взявшись за руки, идти по кругу.) Будем шар надувать. Надувайся, шар, надувайся большой, да не лопайся (остановившись, идти маленькими шагами назад.) «Надуваем» шар. Он летел, летел, летел, (Повернувшись, идти в другую сторону.) За веточку задел и лопнул!</p> |
|---|--|--|

ДЕКАБРЬ

| | | | | |
|-----------------------|--|------------------------------|---|---------------------------------|
| Учебные недели | 13 День матери. Моя семья | 14. Здравствуй зимушка, зима | 15 Зима. Зимняя одежда и обувь. День рождения ХМАО-Югра | 16 Народная культура и традиции |
| Задачи | <p>Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, используя всю площадь зала, с остановкой по сигналу, в прокатывании мяча; закреплять умения ходить змейкой, прыгать с небольшой высоты; учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске; развивать ловкость и глазомер. Вариативная часть: познакомить детей с и птицами занятиями населения нашего края.</p> | | <p>Учить построению парами и ходьбе в парах, пролезать в обруч на четвереньках; закреплять умение правильно координировать движения рук и ног. Метать; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по доске, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед. Вариативная часть познакомить детей с играми народов Севера.</p> | |
| 1-я часть: Вводная | <p>Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу, врассыпную; ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, змейкой.</p> | | <p>Построение и ходьба парами по кругу, не держась за руки; бег врассыпную; ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом с продвижением в сторону.</p> | |
| № занятия | 25-26 | 27-28 | 29-30 | 31-32 |

| | с платочком | с кольцом (от кольцеброса) |
|-------------------|---|---|
| 2-я часть: ОРУ | <p>1-И. п.: о. с.- платочек в правой руке внизу. Поднять платочек правой рукой вверх и отпустить платочек. Наклониться и поднять платочек с пола. То же левой рукой.</p> <p>2-И. п.: - ноги на ширине плеч, платочек на голове, руки на поясе. Присесть («Мы присели, мы присели, а платки не улетели») и вернуться в и. п.</p> <p>3-И. п.: о. с. - платочек в правой руке внизу. Поднять платочек и подуть на него. Вернуться в и. п. То же левой рукой.</p> <p>4-И. п.: о. с. - платочек внизу в обеих руках. Присесть, платочек расположить перед лицом («спрятаться за платочком»). Вернуться в и. п.</p> <p>5-И. п.: о. с. - платочек в правой руке внизу. Руки поднять вперед, переложить платочек в левую руку. Вернуться в и. п.</p> <p>6-И. п.: о. с. - платочек на полу, руки на поясе. Поднять платочек пальцами правой ноги и положить на пол. То же повторить левой ногой.</p> <p>7-И. п.: сидя, ноги прямые вместе, платочек на пальцах ног, руки в упоре сзади. Поднять ноги вверх и вернуться в и. п.</p> <p>8-И. п.: о. с. - платочек на полу, ноги около платочка, руки на поясе. Прыгнуть через платочек на двух ногах вперед, развернуться, опять прыгнуть вперед через платочек и т. д., чередуя с ходьбой на месте.</p> | <p>1-И. п.: ноги на ширине плеч, кольцо в руках перед грудью (хват руками с боков кольца). Руки выпрямить вперед - кольцо от себя, вернуться и и. п. - кольцо к себе.</p> <p>2-И. п.: ноги на ширине плеч, кольцо и правой руке внизу. Поворот вправо, одновременно прямую правую руку отвести в сторону. Вернуться в и. п. То же выполнить в левую сторону.</p> <p>3-И. п.: о. с. кольцо в руках, руки опущены вниз. Присесть, поднять прямые руки с кольцом вперед, вернуться в и. п.</p> <p>4-И. и.: сидя на полу, ноги прямые вместе, кольцо в руках. Поднять кольцо вверх и наклониться вперед, достать кольцом пальцы ног, колени и сгибать. Вернуться в и. п.</p> <p>5-И. п.: лежа на животе, ноги вместе, кольцо в руках. Поднять кольцо вверх и наклониться вперед, достать кольцом пальцы ног, колени не сгибать. Вернуться в и. п.</p> <p>6-И. п.: лежа на животе, ноги вместе, кольцо в руках. Поднять одновременно вверх прямые руки с кольцом и ноги («лодочка»). Вернуться в и. п.</p> <p>7-И. п.: кольцо лежит на полу, руки на поясе. Выполнять поочередно прыжки и ходьбу вокруг.</p> |
| ОВД | <p>Равновесие: ходьба по доске (ширина доски 20 см).</p> <p>Прыжки: мягкое спрыгивание на полусогнутые ноги со скамейки (высота скамейки 20 см).</p> <p>Метание: катание мяча друг другу в приседе на корточках (расстояние между детьми 1,5 м); отбивание мяча о пол.</p> <p>Лазание: подлезание под дугу (высота дуги 40 см) на четвереньках.</p> | <p>Равновесие: ходьба по доске, руки на поясе (ширина доски 20 см).</p> <p>Прыжки: спрыгивание с куба (высота куба 20 см); прыжки на двух ногах с продвижением вперед.</p> <p>Метание: скатывание мяча по наклонной доске; подбрасывание мяча невысоко вверх, и ловля его.</p> <p>Лазание: пролезание в обруч на четвереньках (обруч в вертикальном положении на полу).</p> |
| Подвижные игры | «Воробышки и кот» Вариативная часть | «Кролики». Вариативная часть |

| | | |
|--|--|---|
| | <p>«Рыбаки и рыбки» («пруд» - площадка, за пределы которого выходить нельзя. Дети плавно разводят руками: «рыбки» плавают. Инструктор пытается дотронуться скакалкой до «рыбки». Когда будет поймана «рыбка», она становится «рыбаком» вместе с инструктором, и уже вдвоём «рыбаки» растягивают скакалку - «сети», пытаются окружить и поймать «рыбок»).</p> <p>«Гуси» (дети - «гуси», присев на корточки, ходят «гусиным шагом», руки лежат на коленях, «щиплют» травку и гогочут, как гуси. Когда появляется на «лугу» «коршун» -инструктор, дети, изображающие гусей, поднимают и опускают руки, ударяя ими по бокам (хлопают «крыльями») и встав с корточек, убегают, а «коршун» их догоняет.)</p> | <p>«Мороз Красный нос и Мороз Синий нос». (Выбирается двое детей - «Морозов». Площадку делят на два дома. Играющим необходимо перебежать через всю площадку так, чтобы их не «заморозили» Деда Морозы. Начиная игру, Мороз Красный нос и Мороз Синий нос, стоя посреди площадки, вместе с инструктором говорят слова:</p> <p>Мы два брата молодые, Два Мороза удалые! Я - Мороз Красный нос, Я - Мороз Синий нос, Кто из вас решится В путь-дороженьку пуститься? Дети: Не боимся мы угроз, и не страшен нам Мороз! Все играющие перебегают через площадку в другой дом, а оба «Мороза» стараются их «заморозить».</p> |
| <p>3-я часть Малоподвижные игры</p> | <p>Через ручеек. «Куры» (ребёнок стоит, наклонившись, свободно свесив руки- «крылья» и опустив голову. Произносит: «Так, так, так», одновременно похлопывая себя по коленям, - выдох, выпрямляется. Поднимает руки и плечи - вдох. Инструктор делает это движение вместе с ребенком.</p> | <p>Вариативная часть «Пингвины на льдинах». (Дети-«пингвины» стоят свободно по залу. Между ступнями у них зажаты маленькие пластмассовые кубики. Инструктор произносит слова, а дети выполняют движения в соответствии с текстом. Бело-чёрные пингвины Далеко видны на льдинах. Как они шагают дружно? Показать вам это нужно. Оттопырили ладошки И попрыгали немножко. А моржа вдруг увидали, Руки вверх чуть приподняли И быстрее, быстрее на льдину Энергично зашагали) Хоровод «В лесу родилась елочка»</p> |

ЯНВАРЬ

| Учебные недели | 17 Новый год | 18 Животные севера | 19 Наш дом | 20 Посуда. |
|-----------------------|--|--|--|------------|
| Задачи | Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, в ходьбе парами, с высоким подниманием бедра, в метании, лазании; закреплять умение детей прыгать в глубину; учить правильно приземляться (на обе ноги сразу, сгибая ноги в коленях, смотреть вперед. Вариативная часть: познакомить детей с играми народов Севера | Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, в ходьбе парами, с высоким подниманием бедра, в метании, лазании; закреплять умение детей прыгать в глубину; учить правильно приземляться (на обе ноги сразу, сгибая ноги в коленях, смотреть вперед. Вариативная часть: познакомить детей с играми народов Севера. | Учить ходить переменным шагом через шнуры; упражнять в прыжках из обруча в обруч, в прокатывании мяча между предметами, в подлезании под дугу; развивать глазомер и ловкость. Вариативная часть: закрепить знания детей о животных нашего края. | |
| | Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, в ходьбе парами, с высоким подниманием бедра, в метании, лазании; закреплять умение детей прыгать в глубину; учить правильно приземляться (на обе ноги сразу, сгибая ноги в коленях, смотреть вперед. Вариативная часть: познакомить детей с играми народов Севера. | Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, в ходьбе парами, с высоким подниманием бедра, в метании, лазании; закреплять умение детей прыгать в глубину; учить правильно приземляться (на обе ноги сразу, сгибая ноги в коленях, смотреть вперед. Вариативная часть: познакомить детей с играми народов Севера. | | |
| 1-я часть: Вводная | Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, парами, с выполнением заданий для рук (руки вперёд, в стороны). | | Ходьба на носках, на месте с высоким подниманием бедра, ходьба парами, с приседанием); бег врассыпную. | |
| № занятия | 33-34 | 35-36 | 37-38 | 39-40 |
| | с мячом | | с кубиками | |
| 2-я часть: | 1-И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. | | 1.И. п.: ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках | |

| | | |
|-----|--|---|
| ОРУ | <p>Поднять мяч вверх, посмотреть на него и вернуться в и. п.</p> <p>2-И. п.: о. с. - мяч в обеих руках перед грудью. Руки выпрямить - мяч от себя. Вернуться в и. п. — мяч к себе.</p> <p>3-И. п.: о. с. - мяч в двух руках перед грудью. Вращать мяч пальцами рук.</p> <p>4-И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках перед грудью. Повороты туловища в разные стороны: вправо-влево.</p> <p>5-И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Подбросить мяч вверх (невысоко), поймать двумя руками.</p> <p>6-И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках. Ударить мяч о пол, поймать двумя руками.</p> <p>7-И. п.: — ноги на ширине плеч мяч в обеих руках внизу. Наклониться вниз, прокатить мяч от правой ноги к левой и наоборот, от левой к правой. Вернуться в и. п.</p> <p>8-И. п.: о. с. - мяч в обеих руках. Прыгать на двух ногах на месте.</p> | <p>опущены вниз. Вытянуть руки вперед, спрятать за спину и вернуться в и. п.</p> <p>2. И. п.: ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках опущены вниз. Полу присед, постучать кубиками по коленам и вернуться в и. п.</p> <p>3. И. п.: о. с. - поставить на правую ладонь оба кубика. Поворот вокруг себя, посмотреть на кубики. Повторить то же, поменяв кубики.</p> <p>4. И. п.: о. с. - подбросить один кубик, поймать его двумя руками.</p> <p>5. И. п.: о. с. - кубики лежат на полу. Перевернуть кубик пальцами правой ноги. То же повторить левой ногой.</p> <p>6. И. п.: о. с. - кубики лежат на полу. Прыгнуть через кубики на двух ногах вперед, развернуться, опять прыгнуть через кубики вперед и т. д., чередуя с ходьбой на месте.</p> |
| ОВД | <p>Равновесие: ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки в стороны (расстояние между мячами 10-15 см).</p> <p>Прыжки: спрыгивание с куба (высота куба 25 см).</p> <p>Метание: бросание мяча двумя руками о пол, и ловля его; перебрасывание мяча друг другу в парах (расстояние между детьми 1,5 м). Лазание: подлезание под шнур (высота шнура от пола 40-50 см).</p> | <p>Равновесие: ходьба с перешагиванием через шнуры, лежащие на полу.</p> <p>Прыжки из обруча в обруч (диаметр обруча 30 см).</p> <p>Метание: игра «Попади в воротца». Описание: дети с расстояния 1,5 м прокатывают мяч руками в воротца, состоящие из двух кубиков (расстояние от ребёнка до ворот 60 см).</p> <p>Лазание: подлезание под дугу (высота дуги 40 см).</p> |

| | | |
|--------------------|---|--|
| Подвижные игры | <p>«Найди свой цвет». «Не боимся мы ката». «Угадай, кто кричит?».</p> <p>Вариативная часть</p> <p>«Снежок» (в середине круга становится ребёнок со снежком. Инструктор вместе с детьми водит хоровод и читает стихотворение: -</p> <p>Встали дети в кружок, Увидали снежок. Кому дать? Кому дать? Кому снежок передать? Ребёнок со снежком указывает на одного из детей, передаёт ему снежок и при этом говорит: - Даю снежок... (называет имя ребенка). В середину круга выходит выбранный ребёнок со снежком. После слов «Кому снежок передать?» протягивает снежок другому ребёнку и говорит: «Даю снежок... (называет имя ребенка)» и т.д.)</p> | <p>«Лохматый пес».</p> <p>Вариативная часть:</p> <p>«Медведь» (дети становятся в круг. Водящий - медведь. Играющие, взявшись за руки, хором произносят слова и выполняют движения в соответствии с текстом: -</p> <p>Как-то мы в лесу гуляли и медведя повстречали (ходьба по кругу, взявшись за руки). Он под ёлкою лежит, растянулся и храпит (остановиться и послушать). Мы вокруг него ходили (ходьба в другую сторону на носочках). Косолапого будили. (Погрозив указательным пальцем, сказать «Ну ка, Мишенька, вставай и быстрее нас догоняй!») Дети разбегаются, а «медведь» догоняет их).</p> |
| Малоподвижные игры | <p>Вариативная часть</p> <p>«Снежки» (инструктор разбрасывает снежки из ваты.</p> <p>- Раз, два, три! Играть в снежки начни! Дети под весёлую музыку играют в снежки, с окончанием музыки останавливаются и собирают снежки</p> | <p>Игра «Воздушный шар». Игровые движения «Весёлые медвежата».</p> |

ФЕВРАЛЬ

| | | | | |
|----------------|--------------------------|---|------------------------|---|
| Учебные недели | 21 Животные жарких стран | 22 Я и мой организм. Человек, части тела, лица. Гигиена, назначение основных органов. | 23 Защитники Отечества | 24 Мой город. Труд людей по благоустройству города |
|----------------|--------------------------|---|------------------------|---|

| | | | | |
|-----------------------|---|-------|--|-------|
| Задачи | Закреплять умения правильно координировать движения рук и ног, сохранять равновесие при ходьбе по доске; упражнять в мягком приземлении при прыжках с продвижением вперёд, в отбивании мяча о пол, в прокатывании мяча друг другу, стоя на коленях, в подлезании под палку. Вариативная часть: познакомить детей с играми народов Севера. | | Закреплять умение ходить с перешагиванием через набивные мячи; упражнять в прокатывании мяча по скамейке, в ползании на четвереньках. | |
| 1-я часть: Вводная | Ходьба парами, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом вперёд; ходьба и бег с остановкой по сигналу. | | Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий инструктора по его сигналу (ходьба на носках, с приседанием, с перешагиванием предметов); бег врассыпную. | |
| № занятия | 41-42 | 43-44 | 45-46 | 47-48 |
| | с косичкой (короткий шнур) | | с детскими гантелями | |
| 2-я часть: ОРУ | <p>1.И. п.: ноги на ширине плеч. Натянутая косичка в обеих руках внизу, руки прямые. Поднять натянутую косичку вперед, вверх и вернуться в и. п.</p> <p>2.И. п.: ноги на ширине плеч, натянутая косичка в двух согнутых перед грудью руках. Вынести руки вперед и вернуться в и. п.</p> <p>3.И. п.: ноги на ширине плеч, косичка внизу в обеих руках. Поднять натянутую косичку вперед, руки прямые. Полуприсесть и вернуться в и. п.</p> <p>4.И. п.: ноги на ширине плеч, в обеих руках натянутая косичка. Руки вытянуты вперед. Поворот туловища вправо, вернуться в и. п. То же в левую сторону.</p> <p>5.И. п.: ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед, косичку натянуть. Одну руку поднять вверх, другую опустить вниз и наоборот.</p> <p>6.И. п.: о. с. – косичка на полу, руки на поясе. Прыгнуть через косичку на двух ногах вперёд, развернуться, опять прыгнуть через косичку вперёд и т. д.</p> | | <p>1.И. п.: о. с. – в руках детские гантели, руки опущены вниз. Повороты головы влево, вправо, вверх, вниз.</p> <p>2.И. п.: ноги на ширине плеч, в руках гантели, руки опущены вниз. Сгибание и разгибание в локтях.</p> <p>3.И. п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями опущены вниз. Не сгибая коленей наклониться вперед, одну руку вытянуть вперёд, вернуться в и. п. То же другой рукой.</p> <p>4.И. п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями опущены вниз. Поднять гантели через стороны вверх и вернуться в и.п.</p> <p>5.И. п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями опущены вниз. Присесть, постучать поочередно гантелями по полу, вернуться в и. п.</p> <p>6.И. п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями перед грудью, согнуты в локтях. Руки попеременно резко вытягивать вперед, от себя – к себе («бокс») и возвращаться в и. п.</p> <p>7.И. п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями опущены вниз спереди. Наклониться вниз, гантели опущены. Наклониться гантели опустить вдоль ног на</p> | |

| | | |
|----------------|--|--|
| | | <p>пол.</p> <p>8.И. п.: о. с. – руки на поясе, гантели лежат на полу. Прыгать на двух ногах вокруг гантелей.</p> <p>9.И. п.: о. с. – руки опущены вниз, гантели на полу. Ходить вокруг гантелей с высоким подниманием коленей</p> |
| ОВД | <p>Равновесие: ходьба по ребристой доске, руки на поясе.</p> <p>Прыжки на двух ногах вокруг себя, чередуя с ходьбой на месте.</p> <p>Метание: отбивание мяча о пол; перекачивание мяча друг другу двумя руками в парах, стоя на коленях (расстояние между детьми 1,5 м).</p> <p>Лазание: подлезание под палку (высота палки от пола 40-50 см).</p> | <p>Равновесие: ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки в стороны (расстояние между мячами 10-15 см).</p> <p>Прыжки на двух ногах вокруг себя, чередуя с ходьбой на месте.</p> <p>Метание: катание мяча по полу друг другу в положении стоя (расстояние между детьми 1,5 м); прокатывание мяча по скамейке (придерживать мяч руками).</p> <p>Лазание: ползание на четвереньках (на расстояние 4-5 м).</p> |
| Подвижные игры | <p>«Лягушки».</p> <p>Вариативная часть:</p> <p>«Санная путаница» (дети колонной за инструктором бегут то к одним, то к другим расставленным по краям площадки санкам. Добежав до санок, колонна обегает их и только потом направляется к другим санкам).</p> | <p>«Воробышки и кот».</p> <p>«Цветные автомобили» (инструктор читает слова: Вот бегут машины, Шуршат своими шинами. Жёлтые и красные Вот такие разные. Дети делятся на две команды «машины»: одни двигаются по часовой стрелке, другие – против неё. Инструктор стоит с карточками красного и зелёного цвета. На зелёный цвет автомобили двигаются, а на красный – стоят</p> |

| | | |
|---|---|--|
| 3-я часть Малоподвижные игры | «Скажи и покажи». «Покажи, что я назову» (инструктор поочередно называет стоящее в спортивном зале оборудование, дети должны найти его в зале и подойти к нему). | Игра «Едет-едет паровоз» (дети становятся друг за другом, согнув руки в локтях (они «вагончики» поезда), и выполняют движения согласно тексту. Инструктор становится впереди детей и произносит слова: - Едет-едет паровоз, Две трубы и сто колёс. Машинистом – рыжий пёс. Ту-ту-ту-у! (Ходьба друг за другом с выпрямлением согнутых в локтях рук.) При желании игра повторяется. |
| <p>Вариативная часть</p> <p>«Снежки» (для игры в снежки понадобятся бутафорские снежки из ваты. Играют две команды по 5 человек. Они строятся в шеренгу друг за другом у линии, обозначенной инструктором. В двух метрах от каждой команды ставится корзина, каждому игроку выдаётся по 3 снежка. Дети по очереди бросают снежки, стараясь попасть в корзину. Выигрывают те, у кого больше снежков окажется в корзине.)</p> | | |

МАРТ

| Учебные недели | 25 Моя мама. Международный женский день | 26 Ранняя весна. | 27 Подводный мир. | 28 Театральная неделя |
|-----------------------|--|------------------|---|-----------------------|
| Задачи | Учить ходить по шнуру, прыгать в длину с места, отбивать мяч о пол и ловить его двумя руками, после удара об стену, лазать по наклонной лесенке; упражнять в ходьбе парами, беге врассыпную. | | Упражнять в ходьбе колонной по одному с разворотом в противоположную сторону по сигналу инструктора в прыжках в длину с места, в лазании по наклонной лестнице, в прокатывании и сбивании мячом кегли; учить ходить по шнуру; приставляя пятку одной ноги к носку другой. Вариативная часть: закрепить знания детей о насекомых нашего края. | |
| 1-я часть: Вводная | Ходьба по кругу парами, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, с приседанием; ходьба и бег врассыпную. | | Ходьба и бег по кругу в колонне по одному; ходьба парами, в колонне по одному, с разворотом в противоположную сторону по сигналу инструктора; бег врассыпную. | |
| № занятия | 49-50 | 51-52 | 53-54 | 55-56 |

| | с мячом среднего размера | с ленточками, привязанными к палочке |
|-------------------|---|---|
| 2-я часть: ОРУ | <p>1. И. п.- о. с. – мяч в обеих руках перед грудью. Руки выпрямить – мяч от себя. Вернуться в и. п.- мяч к себе и. п.</p> <p>2.И.и.- о. с. – мяч в двух руках перед грудью. Вращать мяч пальцами рук.</p> <p>3.И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках перед грудью. Поворачивать туловище в разные стороны: вправо-влево.</p> <p>4.И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Подбросить мяч вверх (невысоко), поймать двумя руками.</p> <p>5.И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках. Ударить мяч о пол, поймать двумя руками.</p> <p>6.И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Наклониться вниз, прокатить мяч от правой ноги к левой и наоборот, от левой к правой. Вернуться в и. п.</p> <p>7.И. п.: сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади, мяч на ступнях ног. Поднять прямые ноги. Скатить мяч на грудь, поймать его. Вернуться в и. п.</p> <p>8.И. п.: о. с. – мяч в обеих руках. Прыгать на двух ногах на месте.</p> | <p>1.И. п.: ноги на ширине плеч, ленточки в обеих руках опущены вниз. Поднять ленточки вверх, помахать ими и вернуться в и. п.</p> <p>2..И. п.: ноги на ширине плеч, ленточки в обеих руках, опущены вниз. Поднимать поочередно руки вверх (вначале правую, потом левую).</p> <p>3.И. п.: ноги на ширине плеч, ленточки опущены вдоль туловища. Руки вытянуть вперед и ударить концами палочку о палочку. Вернуться в и. п.</p> <p>4.И. п.: о. с. – ноги вместе, ленточки опущены вдоль туловища. Поворачиваться на месте на носках (вначале направо, потом налево), руки в стороны.</p> <p>5.И. п.: о. с. – ленточки в стороны. Присесть, ленточки спрятать за спину и вернуться в и. п.</p> <p>6.И. п.: сидя, ноги врозь, ленточки в согнутых руках около груди. Наклон вперед, постучать концами палочек о пол и вернуться в и. п.</p> <p>7.И. п.: о. с. – ленточки внизу. Прыгать на двух ногах с потряхиванием ленточек.</p> |
| ОВД | <p>Равновесие: ходьба по шнуру, расположенному ровно на полу (длина шнура 3 м). Прыжки в длину с места до предмета (расстояние от черты до предмета 40-50 см).</p> <p>Метание: отбивание мяча о пол и ловля его двумя руками после удара о стену. Лазание по наклонной лестнице вверх-вниз (на высоту трёх реек).</p> | <p>Равновесие: ходьба по шнуру, выложенному по кругу на полу (длина шнура 4 м). Прыжки в длину с места до ориентира (расстояние от линии до ориентира 45 см).</p> <p>Метание: игровое упражнение «Прокати и сбей»; сбивание мячом кегли (расстояние от ребёнка до кегли 1—1,5м). Лазание по наклонной лестнице вверх-вниз (на высоту 4реек).</p> |

| | | |
|---------------------------------|---|--|
| Подвижные игры | Подвижная игра «Кот и мышки» («Мышки» ходят по массажной дорожке, по сигналу убегают от «кота»). Игровой конкурс для детей и мам (дети вместе с мамами катают фитболы вокруг стойки. Та команда, которая придёт на финишную прямую быстрее, победит). «Помощники». «Автобус». | Подвижные игры: «Кто больше соберёт бытовых приборов ногами» (детский фен, утюг, щипцы) (в этой игре помогают мамы: они в паре с ребёнком. Дети сидят на полу и опираются руками сзади, слева находится пустая коробка, справа – детские бытовые приборы. По команде ведущего дети должны захватить прибор стопами ног, поднять и положить в коробку. Выигрывает тот, кто больше соберёт приборов в коробку). |
| 3-я часть Малоподвижные игры | «Пузырь». «Держи не урони!» (продержать на одной ладони блюдо – тарелку из папье-маше, положить в неё любой муляж – овощ, фрукт или ягоду и спокойно повернуться вокруг себя так, чтобы блюдо не упало. Вариативная часть: «Поймай комара» | Ходьба «змейкой» за инструктором. Игра «Великаны и гномы» (ходьба в колонне по одному. На сигнал инструктора «Великаны» дети идут на носочках, подняв руки вверх, затем следует обычная ходьба. На следующий сигнал «Гномы» - ходьба в полуприседе. И так продолжать ходьбу в чередовании). «Пожарная машина». |

АПРЕЛЬ

| | | | | |
|-----------------------|--|------------|--|--|
| Учебные недели | 29 Моя страна | 30 Космос. | 31 Здоровый образ жизни! | 32 Мая – день весны и труда Дружба народов. |
| Задачи | Упражнять в ходьбе и беге, в прыжках, в метании, в лазании по наклонной лестнице; учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке. Упражнять в ходьбе и беге, в прыжках, в метании, в лазании по наклонной лестнице; учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке. | | Упражнять в ходьбе и беге друг за другом по кругу, в рассыпную, в ползании по скамейке на четвереньках; закреплять умения бросать мяч вверх и ловить его, отбивать мяч о пол, мягко приземляться при выполнении прыжка в длину с места; учить перебрасывать мяч через верёвку. | |
| 1-я часть: Вводная | Ходьба и бег с разворотом в противоположную сторону по сигналу инструктора в рассыпную, в колонне по одному. | | Ходьба и бег по кругу, в рассыпную; ходьба на носках, на пятках, с одной стороны зала на другую, с приседанием. | |
| № занятия | 57-58 | 59-60 | 61-62 | 63-64 |

| ОРУ | с обручем | с платочком |
|--|---|--|
| <p>2-я часть: Основные виды движений</p> | <p>1.И. п.: ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди (хват руками с боков обруча). Обруч вынести вперед, руки прямые. Вернуться в и. п.</p> <p>2.И. п.: ноги на ширине плеч, руки с обручем опущены, хват рук с боков. Обруч вынести вперед, вверх, посмотреть на обруч и вернуться в и. п. То же влево.</p> <p>3.И. п.: о. с. – обруч держать в согнутых руках с боков около груди. Поднять правую ногу, согнутую в колене, коснуться ободом обруча. Вернуться в и. п. То же левой ногой.</p> <p>4.И. п.: о. с. – обруч стоит на полу в правой руке. Вращать обруч, не отрывая пальцы рук. То же левой рукой.</p> <p>5.И. п.: о. с. – стоя в лежащем на полу обруче, руки на поясе. Ходить внутри обруча, касаясь его пальцами ног.</p> <p>6.И. п.: о. с. – стоя в лежащем на полу обруче, руки на поясе.</p> | <p>1.И. п.: о. с.- платочек в правой руке поднять платочек правой рукой вверх и отпустить платочек. Наклониться и поднять платочек с пола. То же левой рукой.</p> <p>2.И. п.: - ноги на ширине плеч, платочек на голове, руки на поясе. Присесть («Мы присели, мы иресе ли, а платки не улетели») и вернуться в и. п.</p> <p>3.И. п.: о. с. – платочек в правой руке внизу. Поднять платочек и подуть на него. Вернуться в и. п. То же левой рукой.</p> <p>4.И. п.: о. с. – платочек внизу в обеих руках. Присесть, платочек расположить перед лицом («Спрятаться за платочком»). Вернуться в и. п.</p> <p>5.И. п.: о. с. – платочек в правой руке внизу. Руки поднять вперед, переложить платочек в левую руку. Вернуться в и. п.</p> <p>6.И. п.: о. с. – платочек на полу, руки на поясе. Поднять платочек пальцами правой ноги и положить на пол. То же повторить левой ногой.</p> <p>7.И. п.: сидя, ноги вместе, платочек на пальцах ног, руки в упоре сзади. Поднять ноги вверх и вернуться в и. п.</p> <p>8.И. п.: о. с. – платочек на полу, ноги около платочка, руки на поясе. Прыгнуть через платочек на двух ногах вперед, развернуться, опять прыгнуть через платочек на двух ногах вперед и т. д., чередуя с ходьбой на месте.</p> |
| <p>ОВД</p> | <p>Равновесие: ходьба по скамейке (высота скамейки 15-20 см). Прыжки из обруча в обруч на двух ногах. Метание: отбивание мяча о пол и ловля его двумя руками; перебрасывание мяча друг другу в парах (расстояние между детьми 1.5-2м). Лазание по наклонной лестнице вверх-вниз (на высоту 4 реек).</p> | <p>Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке со свободными движениями рук (высота скамейки 15-20 см). Прыжки: перепрыгивание через шнур (высота шнура над полом – 5 см). Метание: бросание мяча о пол и ловля его двумя руками; подбрасывание мяча вверх, и ловля его двумя руками; перебрасывание мяча через верёвку с расстояния 1,5 м (высота верёвки над полом – на уровне глаз детей).</p> |

| | | |
|---------------------------------|---|--|
| | | Лазание: ползание по скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени (высота скамейки 30 см, ширина – 20 см). |
| Подвижные игры | Подвижные игры: «Найди свой домик». «Сидячий футбол» (дети сидят на полу на ковре. Ноги сомкнуты в колене и прижаты к животу. Одна шеренга располагается лицом к другой. Движением ног вперёд нужно отбросить мяч сидящему напротив ребёнку. Последний ловит его руками, а затем ногами отбрасывает мяч своему партнёру. Можно усложнить игру, сбивая мячом кегли, которые стоят на равном расстоянии между играющими). | Подвижные игры: «Кто быстрее займет домик» («не опоздай»). «Журавли и лягушки» (инструктор делит детей на «журавлей» и «лягушек» (их большинство). «Журавли» стоят и прыгают на одной ноге, ловят «лягушек», убегающих в «болото» (один из углов комнаты, где они спасаются). Затем дети меняются местами. «Журавлям» разрешается встать на другую, если они устали). «Лягушки ловят жучков». |
| 3-я часть Малоподвижные игры | «Угадай, кто кричит?». «Поймай бабочку» (дети стоят по кругу, инструктор – в центре круга, в руках у него бабочка, изготовленная из ткани. Вращая бабочку по кругу, дети должны поймать ее). | «Пузырь». «Кто тише» (дети идут очень тихо на носочках с одного конца площадки на другой. Инструктор стоит посередине и дотрагивается рукой до ребенка, который идет неслышно, тот возвращается назад). |

МАЙ

| | | | | |
|----------------|--|---------------------------|---|---------------------------------------|
| Учебные недели | 33 9 мая- День Победы | 34 Пожарная безопасность. | 35 Поздняя весна | 36 Животные, птицы, насекомые весной. |
| Задачи | Упражнять в ходьбе и беге парами с разворотом в противоположную сторону, в подлезании под шнур, в перепрыгивании через шнур; учить ходить и бегать со сменой ведущего; закреплять умения энергично катать мяч по полу, не отрывая от него рук, бросать мяч от груди. Вариативная часть: закрепить знания детей о животных нашего края. | | Упражнять в ходьбе и беге врассыпную с нахождением своего места, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре, в прыжках через скакалку, в подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя руками, в отбивании мяча о пол, в подлезании под дугу; развивать ловкость; воспитывать смелость Вариативная часть: закрепить знания детей о погодных условиях и растениях нашего края. | |
| | Упражнять в ходьбе и беге парами с разворотом в противоположную сторону, в подлезании под шнур, в | | | |

| | | | |
|-----------------------|---|--|---|
| | | перепрыгивании через шнур; учить ходить и бегать со сменой ведущего; закреплять умения энергично катать мяч по полу, не отрывая от него рук, бросать мяч от груди. Вариативная часть: закрепить знания детей о животных нашего края. | |
| 1-я часть: Вводная | Ходьба и бег парами; перестроение в колонну по одному; бег со сменой ведущего. | | Ходьба и бег по кругу; бег врассыпную с нахождением своего места в колонне. |
| № занятия | 65-66 | 67-68 | 69-70 |
| | с косичкой (короткий шнур) | | с мячом среднего размера |
| 2-я часть: ОРУ | <p>1. И. п.: ноги на ширине плеч, натянутая косичка в обеих руках, согнутых в локтях. Вынести руки вперед и вернуться в и. п.</p> <p>2. И. п.: ноги на ширине плеч, косичка внизу в обеих руках. Поднять косичку вперед, руки прямые. Полуприсесть и вернуться в и. п.</p> <p>3. И. п.: ноги на ширине плеч, в обеих руках натянутая косичка, руки вытянуты вперед. Повернуть туловище вправо, вернуться в и. п. То же в левую сторону</p> <p>4. И. п.: ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед, косичку натянуть. Одну руку поднять вверх другую опустить вниз и наоборот.</p> <p>5. И. п.: о. с. – косичка на полу, руки на поясе. Прыгнуть через косичку на двух ногах вперед, развернуться, опять прыгнуть через косичку на двух ногах вперед и т. д.</p> | | <p>1.И. п.: о. с. – мяч в обеих руках перед грудью. Руки выпрямить мяч от себя. Вернуться в и. п.- мяч к себе.</p> <p>2.И. п.: о. с. – мяч в обеих руках, согнутых перед грудью. Переключивать мяч из одной руки в другую.</p> <p>3.И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках перед грудью. Поворачивать туловище в разные стороны — вправо-влево.</p> <p>4.И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Подбросить мяч вверх (невысоко), поймать двумя руками.</p> <p>5.И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках. Ударить мяч о пол, поймать двумя руками.</p> <p>6.И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Наклониться вниз, прокатить мяч от правой ноги к левой и наоборот, от левой к правой. Вернуться в и. п.</p> <p>7.И. п.: ноги прямые, руки в упоре сзади, мяч на ступнях ног. Поднять прямые ноги, скатить мяч на грудь, поймать его, вернуться в и. п.</p> <p>8.И. п.: о. с. – мяч в обеих руках. Прыгать на двух ногах на месте</p> |
| ОВД | Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, руки на поясе (высота | | Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке (высота скамейки 30 см, ширина скамейки 20 см). |

| | | |
|------------------------------|--|--|
| | кубиков 25 см. Прыжки: перепрыгивание через шнур (высота шнура над полом 5 см). Метание: катание мяча по полу, не отрывая от него рук, в колонне по одному; бросание мяча двумя руками от груди вдаль. Лазание: подлезание под шнур (высота шнура от пола 40 см). | Прыжки на двух ногах через неподвижную скакалку с места. Метание: подбрасывание мяча вверх, и ловля его двумя руками; отбивание о пол и ловля его двумя руками; бросание двумя руками из-за головы вдаль. Лазание: подлезание под 3-4 дуги (высота дуг 40 см). |
| Подвижные игры | «Добежать до флажка». «Перебрось мяч» (команды мальчиков и девочек находятся по разным сторонам зала, у каждого игрока по одному мячу. По сигналу игроки перебрасывают мячи на сторону соперников через волейбольную сетку или веревку – границу между командами). | «Прокати мячик к своему флажку». «Солнышко и дождик» (на слова «Солнышко» светит, дети гуляют!) играющие разбегаются в рассыпную под музыкальное сопровождение. На слова «Солнышко спряталось! Дождик кап, кап!» дети должны найти педагога с зонтом и быстро спрятаться под зонтом. При этом педагог каждый раз располагается в разных местах). |
| 3-я часть Малоподвижные игры | «Кто быстрее доползёт до мяча». Дети встают на четвереньки на одной стороне спортивного зала. Инструктор толчком толкает мяч, тот, кто первый доползет до мяча, коснется его рукой, тот и выиграл. Вариативная часть: «Найди игрушку» (олень). | «Угадай, кто кричит?». Вариативная часть: «Найди свой цветок» (цветы нашей местности). «Угощаю арбузом» (родители и ребёнок сидят в кругу. Быстро перекатывают большой мяч друг другу). |

4.6.3. КОМПЛЕКСНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
Группа общеразвивающей направленности детей
среднего дошкольного возраста (4-5 года)

СЕНТЯБРЬ

| | | | | |
|-----------------------|--|------------------------------|---|--|
| Учебные недели | 1 До свидания, лето! День знаний. День Нефтяника. | 2 Правила дорожного движения | 3 Золотая осень | 4 Что нам осень подарила? Огород- овощи. Труд людей осенью. День дошкольного работника |
| Задачи | Упражнять в равновесии при выполнении прыжков в высоту до предмета, в лазании, в бросании мяча вдаль двумя руками из-за головы, от груди, из разных положений закреплять умения метать вдаль правой и левой рукой от плеча, катать обруч между предметами. Вариативная часть: закрепить знания детей о птицах нашего края. Упражнять в равновесии при выполнении прыжков в высоту до предмета, в лазании, в бросании мяча вдаль двумя руками из-за головы, от груди, из разных положений | | Упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя руками; в равновесии; в прыжках в длину с места; в подлезании под шнур; закрепить умение бросать мяч из-за головы и ловить его в парах Вариативная часть: закрепить знания детей о климате и о растительности нашего края | |
| 1-я часть: Вводная | «Муравьишки» (средние четвереньки на ладонях и коленях), ходьба «обезьянки» (высокие четвереньки), обычная ходьба, легкий бег, быстрый бег. | | Ходьба на носочках, руки в стороны; на пятках, руки на поясе; с подниманием бедра, Ходьба на носках, руки в стороны, с подниманием бедра; с разведением носков; с разведением пяток врозь; обычная ходьба; легкий бег. | |
| № занятия | 1-2 | 3-4 | 5-6 | 7-8 |
| | с обручем | | с большим мячом | |
| 2-я часть: ОРУ | И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, обруч на плечах. Обруч поднять вверх, посмотреть на него и вернуться в и.п. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях перед грудью. Вращать обруч перехватывая по нему руками. И. п.: о. с., обруч опущен вниз (хват боков). Наклониться и продеть в обруч в правую ногу, потом левую (надеть обруч на себя), поднять обруч вверх. И. п.: сидя в обруче, ноги согнуть РУКИ в упоре сзади. | | И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч перед грудью. Руки выпрямить, мяч отвести от себя, вернуться в и. п. – мяч к себе. И. п.: стоя, мяч внизу. Поднять мяч вверх, посмотреть. Вернуться в и. п. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч перед грудью, руки выпрямлены. Вращать мяч пальцами рук. И. п.: стоя, о. с. Подбрасывать мяч вверх и ловить пальцами рук. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч. Ударить мячом о пол и | |

| | | |
|----------------------------|---|---|
| | <p>Прямые ноги развести врозь и вернуться в и. п.</p> <p>5. И. п.: стоя, о. с., обруч стоя НА полу раскрутить обруч.</p> <p>И. п.: стоя в обруче. Ходить внутри обруча, касаясь его пальцами ног, пятками.</p> <p>7.И. п.: стоя, о. е., ноги в обруче, прыгать на двух ногах, чередуя с ходьбой</p> | <p>поймать двумя руками после отскока.</p> <p>И. п.: сесть на колени, мяч опустить на пол перед собой.</p> <p>Прокатывать мяч вокруг себя вправо-влево.</p> <p>И. п.: сидя, мяч зажат между ступнями, упор руками сзади.</p> <p>Поднять ноги вверх и вернуться в и. п.</p> <p>И. п.: о. е., мяч в руках. Прыгать на двух ногах, чередуя с ходьбой на месте.</p> |
| ОВД | <p>Равновесие: ходьба по скамейке (высота скамейки 30 см), по «следам», из обруча в обруч.</p> <p>Прыжки: упражнение «Достань платочек»; прыжок в высоту (платочек на 15 см выше поднятой руки ребёнка); запрыгивание на мат (высота мата 15 см).</p> <p>Метание вдаль правой и левой руками (расстояние не менее 3,5- 6,5 м); катание обруча между предметами (расстояние между предметами 40-50 см); бросание мяча вдаль двумя руками из-за головы, от груди, из разных положений (стоя, сидя).</p> <p>Лазание: ползание под дугами (3 дуги высотой 40 см на расстоянии 1,5 м друг от друга).</p> | <p>Равновесие: ходьба с перешагиванием через набивные мячи, по верёвке боком.</p> <p>Прыжки в длину с места до ориентира (расстояние между чертой и ориентиром 20 см).</p> <p>Метание: подбрасывание и ловля мяча; отбивание мяча о пол и ловля его двумя руками; бросание мяча снизу и из-за головы, и ловля его в парах (расстояние между детьми 1,5 м).</p> <p>Лазание: подлезание под шнур, не касаясь пола руками (расстояние от пола до шнура 40 см).</p> |
| Подвижные игры | <p>«Спрячься за матрёшку».</p> <p>(В зале по кругу расставлены фигуры различных форм (куб, арка, треугольник, квадрат и др.) На них закреплены крупные изображения верхних и нижних частей игрушек-матрёшек. Под музыку дети бегают. Как только музыка прекращается, дети бегут к матрёшкам прячутся за них. Поднимаю перед собой изображения верхней части матрёшек. Игра повторяется.</p> | <p>Подвижные игры: Вариативная часть: «Солнышко и дождик» (по кругу разложены обручи. На слово «Солнышко» дети бегут по кругу. На слово «Дождик» становятся в обруч.)</p> <p>«Сбор урожая» (в каждой команде лежат на полу по 2 обруча, в них лежат у мальчиков – морковки, у девочек – помидоры. Дети выстраиваются в две колонны, капитанам дают по ведру.</p> <p>По сигналу дети должны поочередно подойти к первому лежащему обручу, взять овощ и положить в ведро. Затем подойти ко второму обручу, взять овощ, положить в ведро. Рядом стоит корзина, в которую ребёнок высыпает урожай с овощами и возвращается на место.)</p> |
| 3-я часть Малоподвижные | <p>Вариативная часть: Игра «Все спортом занимаются» (дети стоят по всему залу</p> | |

| | | |
|------|--|--|
| игры | <p>и выполняют движения в соответствии с текстом. Скачет лягушонок: «Ква- ква-ква!» (руки согнуты в локтях, наклоны в стороны. Сжимать и разжимать прямые пальцы в кулак.) Плавает утёнок: «Кря-кря- кря!» (имитировать плавание. Сжимать и разжимать прямые пальцы рук.) Все вокруг стараются — спортом занимаются (одна рука вверх, другая вниз. Менять положение рук.) Игра «Играй, играй, обруч не теряй!» (дети парами встают друг против друга, у одного из них обруч. По сигналу ребёнок катит обруч своему товарищу, а другой ловит. Затем наоборот).</p> <p>Быстрая синица - «тюр- лю-лю». В воздухе кружится –тюр-лю-лю. Игру можно повторить.</p> | |
|------|--|--|

ОКТАБРЬ

| | | | | |
|--------------------|--|---|--------------------------------|------------------------------------|
| Учебные недели | 5. Осень золотая. Сад-фрукты. Цветы, ягоды. Профессии. День пожилых людей. | 6 Лес. | 7 Дикие животные и их детеныши | 8 Домашние животные и их детеныши. |
| Задачи | <p>Упражнять в равновесии, в прыжках в высоту, в прыжках из обруча в обруч, в катании мяча перед собой двумя руками по полу;</p> <p>закреплять умение прокатывать мяч между двумя линиями, подлезать под верёвку, не касаясь руками пола;</p> <p>учить перебрасывать друг другу по кругу из-за головы, бросать мяч от головы через сетку.</p> <p>Вариативная часть: закрепить знания детей о птицах и климате нашего края.</p> | <p>Учить отбивать мяч о пол одной рукой, бросать из-за головы через сетку; упражнять в равновесии, в лазании по гимнастической лестнице, в прыжках боком с продвижением вперёд через верёвку.</p> <p>Вариативная часть: закрепить знания детей о животных и птицах нашего края.</p> | | |
| 1-я часть: Вводная | Ходьба на носках, на пятках, спиной вперёд, с перешагиванием через предметы, обычная; легкий бег, быстрый бег, бег враспынную; дыхательные упражнения. | Ходьба на носках, пятках, наружных сторонах стоп, приседанием, руки на поясе, «обезьянки», спиной вперёд, обычная ходьба; легкий бег, бег. | | |
| № занятия | 9-10 | 11-12 | 13-14 | 15-16 |
| | с платочком | | с большим мячом | |

| | | |
|---------------------------|---|--|
| <p>2-я часть: ОРУ</p> | <p>1. И. п.: о. с. Поднять платочек одной рукой вверх и отпустить. Наклониться и поднять платочек с пола. То же повторить другой рукой.</p> <p>2. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, платочек на голове. Присесть, руки на поясе, вернуться в и. п.</p> <p>3. И. п.: сидя, платочек на ступнях ног, руки в упоре сзади. Поднять ноги вверх, вернуться в и. п.</p> <p>4. И. п.: стоя, о. с. Платочек держать 2 руками за концы внизу. Поднять платочек до уровня лица и подуть на него. Вернуться в и. п.</p> <p>5. И. п.: о. с., платочек на полу. Поднять платочек пальцами правой ноги. Положить на пол. То же повторить левой ногой.</p> <p>6. И. п.: о. с., платочек держать 2 руками за концы. Присесть, платочек перед лицом, «спрятаться за платочек», вернуться в и. п.</p> <p>7. И. п.: о. с., платочек в правой руке. Руки вытянуть вперед, переложить платочек в другую руку. Вернуться в и. п.</p> <p>И. п.: о. с., руки в стороны, платочек в правой руке. Руки отвести назад за спину, переложить платочек в другую руку. Вернуться в и. п.</p> <p>9. И. п.: о. с., руки на поясе, платочек на полу. Прыгнуть через платочек на двух ногах вперед, развернуться, опять прыгнуть через платочек и т. д.</p> | <p>1. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в опущенных руках. Поднять мяч вперед, вверх, вперед и вернуться в и. п.</p> <p>2. И. п.: о. е., мяч перед собой, руки прямые. Вращать мяч пальцами рук от себя, к себе.</p> <p>3. И. п.: сидя на полу, скрестив ноги, мяч перед собой. Прокатить мяч вокруг себя в одну, затем в другую сторону.</p> <p>4. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в опущенных руках внизу. Наклониться вниз, катать мяч от одной ноги к другой. Вернуться в и. п.</p> <p>5. И. п.: сидя, ноги широко разведены, мяч на полу между ног. Прокатить мяч вперед, ноги не сгибать, затем назад и вернуться в и. п.</p> <p>руках. Поднять руки вверх, посмотреть на мяч и вернуться в и. п.</p> <p>И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч перед собой. Подбросить мяч вверх, поймать двумя руками.</p> <p>И. п.: ноги на ширине плеч, мяч перед собой. Прыгать на двух ногах, чередуя с ходьбой на месте.</p> |
| <p>ОВД</p> | <p>Равновесие: ходьба по веревке прямо, боком.</p> <p>Прыжки через веревку (высота верёвки от пола 5-10 см), из обруча в обруч лежащих на полу.</p> <p>Метание: катание мяча перед собой одной, двумя руками по полу. Прокатывание мяча между двумя линиями на расстоянии 2-3 м (расстояние между линиями 15-20 см); перебрасывание из-за головы мяча по кругу (расстояние между детьми 1,5 м); бросание мяча от груди через сетку с расстояния 1,5 м (верхний край сетки на высоте поднятой руки ребёнка, высота верёвки от пола 60 см).</p> | <p>Равновесие: ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики (высота кубиков 15 см), по веревке боком.</p> <p>Прыжки через лежащую на полу верёвку боком с продвижением вперед.</p> <p>Метание: отбивание мяча правой и левой руками о пол (3-4 раза подряд); бросание из-за головы через сетку с расстояния 1,5 м (верхний край сетки на высоте поднятой руки ребёнка).</p> <p>Лазание по гимнастической лестнице (на высоту 2 м).</p> |

| | | |
|----------------------------------|---|---|
| | Лазание: подлезание под верёвку, не касаясь пола руками, пола. | |
| Подвижные игры | «Лягушки» Вариативная часть: «Скворушки» (по кругу разложены обручи – домики птиц. Дети-птицы бегут по залу в колонне по одному, кричат Вариативная часть: «У-у-у!» и машут крыльями. Как только музыка умолкает, птицы прилетают в «гнезда», то есть в маленькие обручи. Затем игра повторяется). | «Домашние птицы» «Сторож и зайцы» («Зайцы и волк») «Найди своё дерево» (на площадке разложены 4 обруча, в них лежат листья дуба, клёна, берёзы, липы. Дети- «листочки» разделены на 4 группы в соответствии с названиями деревьев и располагаются вокруг обручей с листьями. По сигналу педагога «Дует ветер, срывает листочки!» дети разбегаются по залу. Затем даётся команда: «Найди своё дерево!» Дети собираются каждый вокруг своего обруча). |
| 3-я часть: Малоподвижные игры | «Море волнуется». (Дети стоят по кругу, раскачивают руками из стороны в сторону над головой и произносят слова: Море волнуется, раз! Море волнуется, два! Море волнуется, три! Фигура... (название животного), замри! Дети замирают в разных позах. Инструктор рассматривает фигуры, отмечает наиболее интересные). Вариативная часть: «Холодно – жарко» | «Море волнуется...» «Чего нет?» (на белую ткань выложить шарики четырёх цветов. Дети закрывают глаза, а педагог убирает один шарик. Дети, открыв глаза, стараются отгадать, какого шарика не стало). |

НОЯБРЬ

| | | | | |
|----------------|--|----------------------|---|---------------|
| Учебные недели | 9 Транспорт | 10 Перелетные птицы. | 11 Зимующие птицы Поздняя осень Изменения в природе, погоде | 12 Профессии. |
| Задачи | Упражнять в равновесии, лазании по гимнастической лестнице; закреплять умения спрыгивать с высоты 20-25 см, прыгать в высоту до предмета, катать мяч друг другу, | | Упражнять в ходьбе и беге по кругу друг за другом, в рассыпную, используя всю площадь зала, в ходьбе по уменьшенной площади под дугу; учить ходить змейкой, | |

| | | | | |
|-----------------------|--|-------|--|-------|
| | лазать по гимнастической лестнице; развивать мелкие мышцы рук. Вариативная часть: изучить растительность нашего края. | | прыгать в обруч, бросать и ловить мяч, отбивать мяч от пола; закреплять умение бросать мяч двумя руками из-за головы вдаль. | |
| 1-я часть: Вводная | Ходьба на носках, пятках, правым и левым боком, с разведением пяток врозь, змейкой, обычная ходьба; лёгкий бег, быстрый бег, дыхательные упражнения: на усиленное звучание музыки (мелодия вальса) дети делают вдох, на затихание – выдох. | | Ходьба и бег по кругу друг за другом, врассыпную; ходьба на носках, на пятках с высоким подниманием колен, змейкой. | |
| № занятия | 17-18 | 19-20 | 21-22 | 23-24 |
| | с кубиками | | с мячом | |
| 2-я часть: ОРУ | <p>1. И. п.: ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках внизу. Кубики поднять через стороны вверх, ударить друг о друга и вернуться в и. п.</p> <p>2. И. п.: ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках внизу. Присесть, постучать кубиками по коленям вернуться в и. п.</p> <p>3. И. п.: стоя на правом колене, левая нога на ступне, кубик в одной из рук. Переложить кубик под коленом из одной руки в другую. Повторить то же, сменив ногу.</p> <p>4. И. п.: сидя, кубики между ступнями. Поднять ноги вверх, руки развести в стороны.</p> <p>5. И. п.: сидя «по-турецки», руки перед грудью. Встать без помощи рук.</p> <p>6. И. п.: о. с. – держать кубик двумя руками перед грудью. Подбросить его вверх и поймать двумя руками.</p> <p>7. И. п.: о. с. – руки на поясе, кубики лежат на полу. Переворачивать кубик пальцами правой ноги. То же повторить левой ногой.</p> <p>8. И. п.: о. с. – руки на поясе, кубики на полу. Прыгнуть через кубики на двух ногах вперёд, развернуться, опять прыгнуть через кубики и т. д., чередуя с ходьбой на месте.</p> | | <p>И. п.: о. с., руки в стороны, мяч в правой руке. Поднять мяч вверх, переложить его из правой руки в левую и наоборот. И. п.: о.с., мяч перед собой держать двумя руками. Подбросить мяч перед собой и поймать двумя руками.</p> <p>3.И. п.: о. с., мяч перед грудью. Вращать мяч пальцами рук.</p> <p>4.И. п.: сидя, ноги вместе, мяч в правой руке сбоку. Поднять левую ногу, переложить мяч под коленом в левую руку. То же повторить с правой ногой.</p> <p>5.И. п.: сидя, ноги врозь, мяч на полу. Наклониться вперед, ноги не сгибать, катать мяч как можно дальше.</p> <p>6.И. п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны, мяч в правой руке. Переложить мяч в левую руку за спиной. То же повторить левой рукой.</p> <p>7.И. п.: мяч зажат между ступнями, руки на поясе. Прыгать вверх на двух ногах, чередуя с ходьбой.</p> | |
| ОВД | Равновесие: ходьба по скамейке (высота скамейки 35 см), по веревке боком; с перешагиванием через набивные мячи. Прыжки: спрыгивание с высоты 20-30 см; упражнение | | Равновесие: перешагивание через предметы (высота предметов 15—20 см, расстояние между предметами 70 см); ходьба по наклонной доске (высота поднятого края доски 30 см от пола, ширина доски 25 см). | |

| | | |
|------------------------------|--|--|
| | <p>«Достань платочек»; прыжок в высоту (платочек на 15 см выше поднятой руки ребёнка).</p> <p>Метание: катание мяча друг другу из разных положений (сидя, стоя) на расстояние 1,5 м; скатывание мяча по наклонной доске с попаданием в предмет.</p> <p>Лазание по гимнастической лестнице (на высоту 2 м).</p> | <p>Прыжки: спрыгивание с кубов (высота кубов 30 см).</p> <p>Метание: бросание мяча в баскетбольное кольцо двумя руками от груди, из-за головы с расстояния 1,5-2 м (высота баскетбольного кольца от пола 1,5 м).</p> <p>Лазание: упражнение «Разведчики»; ползание на животе по полу.</p> |
| Подвижные игры | <p>«Кто быстрее дотронется до стула» (по команде инструктора дети движутся по кругу в колонне по одному под ритмическую музыку. В центре круга в обруче на полу – стул. По команде, как только музыка перестаёт звучать, дети бегут в центр зала к стулу, кто дотронется – тот победит).</p> <p>Вариативная часть: «Найди свое дерево»</p> | <p>«Мотылек»</p> <p>«Золушка» (золушка, как трудолюбивая хозяйка, может легко справиться с разной работой и даже перебрать 2 чашечки, в которых смешаны горох и фасоль. По команде инструктора девочки собирают горох, а мальчики – фасоль.)</p> <p>«Подружись» (участники игры бегают врассыпную, держа обруч двумя руками вертикально перед грудью, хват снаружи, локти слегка согнуты. По свистку нужно найти себе пару и соединить два обруча. Игра повторяется, игроки должны становиться в пары с разными партнёрами).</p> |
| 3-я часть Малоподвижные игры | <p>«Прокати не отпусти» (дети катят мяч в двух руках по полу под музыку, ноги расставлены на ширине плеч. С окончанием музыки игроки должны остановиться и поднять мяч над головой. Следует отметить тех, кто поднимает мяч первым, кто ни разу не потерял его).</p> <p>Вариативная часть: «Тишина у пруда»</p> | <p>Игра «Что в пакете?» (дети стоят по кругу. Инструктор в центре садится на пятки, кладёт руки на пол и ложится лицом на свои руки. Он стал «пакетом с сюрпризом». Внезапно «пакет» встаёт на колени, поднимает руки вверх – он открыт. А в нём – варежки вперемешку. Необходимо подобрать попарно правильно по цвету варежки).</p> |

ДЕКАБРЬ

| | | | | |
|----------------|----------------------------|------------------------------|---|----------------------------------|
| Учебные недели | 13 День матери. Моя семья. | 14 Здравствуй зимушка, зима. | 15 Зима. Зимняя одежда и обувь. День рождения ХМАО-Югра | 16 Народная культура и традиции. |
|----------------|----------------------------|------------------------------|---|----------------------------------|

| | | | | |
|-----------------------|---|--|-----------------|-------|
| Задачи | Упражнять в равновесии, в прыжках в длину с места, в ползании по скамейке на животе; закреплять умения бросать мяч из-за головы через сетку, скатывать мяч по наклонной доске с попадание в предмет. Вариативная часть: закрепить знания детей о птицах, растительности нашего края. Изучить народные игры народов Севера. | Упражнять в равновесии, в прыжках, в метании, в ползании на четвереньках; развивать координацию движений, мелкие мышцы руки. Вариативная часть: закрепить знания детей о птицах и играх нашего края. | | |
| 1-я часть: Вводная | Ходьба на носках, руки на поясе, на пятках, на наружных сторонах стоп, правым и левым боком, «обезьянки», спиной вперед; ходьба и бег парами в колонне; обычная ходьба; лёгкий бег; прыжки вперёд на двух ногах. | Ходьба на носках, пятках, левым и правым боком, в полуприседе, с разведением носков врозь, с разведением пяток врозь, в полуприседе, обычная ходьба; легкий бег, бег враспынную с остановкой по сигналу инструктора. | | |
| № занятия | 25-26 | 27-28 | 29-30 | 31-32 |
| | с плоской палкой | | с большим мячом | |
| 2-я часть: ОРУ | И. п.: о. с., палка внизу. Палку поднять вверх и опустить вниз. И. п.: о. с., палка на плечах, ноги чуть согнуты. Поднять палку вверх, посмотреть на неё и вернуться в и. п. И. п.: ноги на ширине плеч, палку держать правой рукой за конец. Поднять палку вверх и опустить в и. п., то же повторить левой рукой. И. п.: сидя на полу, ноги вместе, палка лежит на ногах. Поднять ноги, согнуть в коленях, перенести их через палку и вернуться в и. п. И. п.: сидя на полу, ноги вместе, палка в руках. Поднять палку вверх, наклониться вперед, достать палкой пальцы ног (колени не сгибать), вернуться в и. п. И. п.: ноги на ширине плеч, палка сзади спины, хват снизу. Наклониться вперёд, вниз, руки поднять вверх и вернуться в и. п. И. п.: лежа на животе, ноги вместе, палка в руках. Поднять вверх прямые руки и посмотреть на палку. И. п.: палка лежит на полу. Ходить по палке. И. п.: палка лежит на полу, руки на поясе. Прыгать через | И. п.: о. с., мяч к груди. Выпрямить руки, мяч отвести от себя и в и. п.- мяч к себе; И. п.: о. с., мяч перед собой, руки прямые. Вращать мяч пальцами рук от себя, к себе. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч перед собой в согнутых руках. Ударить мячом о пол, поймать после отскока от пола двумя руками и вернуться в и. п. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч перед собой. Подбросить мяч двумя руками вверх и поймать. И. п.: ноги на ширине плеч. Подбросить мяч вверх и поймать двумя руками. 6.И. п.: ноги на ширине плеч, руки вперёд, мяч в руках. Поворачиваться в стороны: вправо-влево. 7.И. п.: сидя «по-турецки», спина прямая, мяч лежит справа. Прокатывать руками мяч вокруг себя в правую сторону, потом в левую сторону. 8.И. п.: сидя, мяч зажат между ступнями, руки на полу. Поднять ноги вверх, руки развести в стороны и вернуться в и. п. 9.И. п.: мяч на полу, одна нога на мяче. Прокатывать мяч пальцами ног вперед-назад. То же другой ногой | | |

| | | |
|----------------------------|--|--|
| | палку, чередуя с ходьбой. | 10.И. п.: ноги на ширине плеч, мяч зажат между ступнями, руки на поясе. Прыгать на двух ногах, чередуя с ходьбой. |
| ОВД | <p>Равновесие: ходьба по «следам», по веревке боком.</p> <p>Прыжки в длину с места до ориентира (расстояние от черты до ориентира 50 см).</p> <p>Метание: бросание мяча из-за головы через сетку с расстояния 1,5 м (верхний край сетки на высоте вытянутой руки ребёнка); скатывание мяча по наклонной доске с попаданием в предмет.</p> <p>Лазание: ползание по скамейке на животе (высота скамейки 20-25 см).</p> | <p>Равновесие: перешагивание через кегли по прямой (расстояние между кеглями 70-80 см).</p> <p>Прыжки через предметы (высота предметов 5-10 см).</p> <p>Метание: бросание мяча двумя руками от груди через сетку с расстояния 1,5 м (верхний край сетки на высоте поднятой руки ребёнка); прокатывание мяча между предметами на расстояние 1,5 м (расстояние между предметами 40-50 см).</p> <p>Лазание: прокатывание мяча головой вперёд из положения на четвереньках, стараясь не отпускать мяч далеко от себя, при необходимости придерживая его рукой.</p> |
| Подвижные игры | <p>«Мы веселые ребята»</p> <p>Вариативная часть: «Домашние птицы» (дети встают в круг. Выбирается водящий - «кот», который встает в сторонку и ждёт своего выхода. Звучат слова:</p> <p>- Наши уточки с утра: «Кря-кря- кря! Кря-кря-кря!» (Дети идут по кругу вперевалочку, подражая походке уток.)</p> <p>Наши гуси у пруда: «Гага-га! Гага-га!» (Идут по кругу, вытянув шеи вперёд и отставив руки-«крылья» назад.)</p> <p>Наши курочки в окно: «Коко-ко!» (Останавливаются, встают лицом в круг, хлопают руками по бокам.)</p> <p>А как Петя-петушок рано-рано по утру нам споет: «КУ-КА-РЕ-КУ!» А как выйдет Васька-кот, лапкой мордочку утрёт, разбегайся кто куда (выходит в круг водящий - «кот», имитирует движение кошки, когда она умывается), А то птичек ждёт беда! (Дети разбегаются по залу в рассыпную, «кот» ловит их). Игру можно повторить.</p> | <p>Вариативная часть: «Снежинки и ветер» («Весёлые снежинки»)</p> <p>«Весёлые снегири» (дети становятся в круг, перед каждым у ног по одному снежку. В центре водящий - «кошка».</p> <p>Дети- «снегири» прыгают через снежок в круг и обратно. «Кошка» старается дотронуться до «снегирей», прежде чем они прыгнут из круга. Через 20 секунд игру останавливают, подсчитывают количество проигравших, и игра повторяется с другим водящим).</p> |
| 3-я часть Малоподвижные | <p>Вариативная часть: «Зимние забавы»,</p> <p>«Тишина у пруда» (дети идут друг за другом и говорят:</p> | <p>«Найди игрушку»</p> <p>Вариативная часть:</p> |

| | | |
|------|---|--|
| игры | Тишина у пруда, не колыхнется вода. Не шумите, камыши, Засыпайте, малыши. На последнее слово дети останавливаются, приседают, наклоняют голову вниз и закрывают глаза). | «Снежинки и ветер» (выполняют движения в соответствии с текстом: Снежинки, снежинки по ветру летят. Снежинки, снежинки на землю хотят (лёгкий бег на носках в разных направлениях, руки в стороны.) А ветер всё дует сильнее и сильнее, Снежинки кружатся быстрее и быстрее. (Бегают с поворотом вокруг себя, руки в стороны). Вдруг ветер утих, стало тихо кругом, Снежинки слетелись в большой снежный ком (бегут к инструктору, приседают на корточки рядом с ним). При желании игра повторяется. |
|------|---|--|

ЯНВАРЬ

| Учебные недели | 17 Новый год | 18 Животные севера. | 19 Наш дом. | 20 Посуда. |
|----------------|---|---|--|------------|
| Задачи | <p>Упражнять в равновесии; закреплять умения прыгать на двух ногах через предметы, спрыгивать со скамейки, ползать по наклонной доске (вверх и вниз) на четвереньках, отбивать мяч одной рукой о пол, метать в горизонтальную цель правой и левой рукой.</p> <p>Упражнять в равновесии; закреплять умения прыгать на двух ногах через предметы, спрыгивать со скамейки, ползать по наклонной доске (вверх и вниз) на четвереньках, отбивать мяч одной рукой о пол, метать в горизонтальную цель</p> | <p>Вариативная часть: изучить погодные условия нашего края и игры народов Севера. Упражнять в метании, в равновесии, в прыжках через обручи, в прыжках со скамейки, в подлезании под верёвкой прямо и боком.</p> <p>Вариативная часть: изучить погодные условия нашего края и игры народов Севера. Упражнять в метании, в равновесии, в прыжках через обручи, в прыжках со скамейки, в подлезании под верёвкой прямо и боком.</p> | Вариативная часть: закрепить знания об играх народов Севера. | |

| | | | |
|-----------------------|--|-------|--|
| | <p>правой и левой рукой. Вариативная часть: изучить погодные условия нашего края и игры народов Севера. Упражнять в метании, в равновесии, в прыжках через обручи, в прыжках со скамейки, в подлезании под верёвкой прямо и боком.</p> | | |
| 1-я часть: Вводная | <p>Ходьба на носочках, руки вверх, на пятках, правым и левым боком, «муравьишки», «обезьянки», с разведением носков врозь, с выполнением упражнения на дыхание по методу К. Бутейко (детям предлагается «нырнуть» под воду за рыбкой и долго не «выныривать»); лёгкий бег, быстрый бег.</p> | | <p>Ходьба на носочках, руки вверх, на пятках, «муравьишки», «обезьянки» с разведением носков врозь, пяток врозь, в полуприседе, обычная ходьба; прыжки на двух ногах, бег, бег спиной вперёд.</p> |
| № занятия | 33-34 | 35-36 | 37-38 |
| | с косичкой (короткий шнур) | | с мячом среднего размера |
| 2-я часть: ОРУ | <p>1.И. п.: ноги на ширине плеч, натянутая косичка в обеих руках опущена вниз. Поднять косичку вперёд, вверх, вперёд и вернуться в и. п. 2.И. п.: ноги на ширине плеч, натянутая косичка в обеих руках внизу. Поворачивать туловище в стороны. 3.И.п.: ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперёд, косичку натянуть. Поднять одну руку вверх, другую вниз. Затем наоборот. 4.И. п.: о. с., натянутая косичка внизу перед собой. Поднять одну ногу, перенести через косичку, поднять другую ногу, перенести через косичку. Вернуться в и. п. 5.И. п.: ноги на ширине плеч, натянутая косичка сзади (хват снизу). Наклониться вниз, руки поднять вверх, вернуться в и. п. 6.И. п.: о. с., косичка в правой руке, рука внизу сбоку. Вращать косичку кистью и прыгать на двух ногах на месте. То же повторить лев1.И. п.: о. с. – руки внизу, мяч в одной из рук. Руки поднять через стороны вверх, подняться на</p> | | <p>2.И. п.: о. с., мяч перед собой. Подбросить мяч вверх и поймать обеими руками. 3.И. п.: сидя, ноги вместе, мяч в правой руке сбоку. Поднять левую ногу, переложить мяч под коленом в левую руку и вернуться в и. п. Те же движения повторить с правой ногой. И. п.: сидя, ноги врозь, мяч на полу перед собой. Наклониться вперед, ноги не сгибать, катать мяч как можно дальше и вернуться в и. п. И. п.: ноги на ширине плеч. Подбросить мяч вверх и поймать его2 руками. И. п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны, мяч в правой руке. Переложить мяч в левую руку за спиной и вернуться в и. п. 7.И. п.: мяч зажат между ступнями, руки на поясе. Прыгать вверх на двух ногах, чередуя с ходьбой.</p> |

| | | |
|---------------------------------|---|---|
| | <p>носочках, переложить мяч в другую руку и вернуться в и. п. ой рукой.</p> <p>7.И. п.: о. с., косичка на полу. Прыгнуть через платочек на двух ногах вперёд, развернуться, опять прыгнуть через платочек и т. д., чередуя с ходьбой на месте.</p> | |
| ОВД | <p>Равновесие: ходьба по ребристой доске.</p> <p>Прыжки: на двух ногах через набивные мячи, со скамейки (высота скамейки 20 см).</p> <p>Метание: отбивание мяча правой и левой руками о пол (4-5 раз подряд); метание в горизонтальную цель с расстояния 2—2,5 м правой и левой руками.</p> <p>Лазание: ползание по наклонной доске вверх и вниз на четвереньках (высота поднятого края доски 35 см, ширина доски 15 см).</p> | <p>Равновесие: ходьба по верёвке, приставляя пальцы одной ноги к пятке другой ноги.</p> <p>Прыжки на двух ногах через обручи, со скамейки (высота скамейки 20-25 см).</p> <p>Метание: катание мяча в парах из разных положений (сидя, стоя); перебрасывание мяча из-за головы друг другу.</p> |
| Подвижные игры | <p>Вариативная часть: «Вьюга»</p> <p>«Катание на лошадках» (дети делятся на группы по четверо – три «лошади» и «наездник». «Лошади» «запрягаются» в длинные скакалки, «наездник» берётся за их концы. Вся группа бежит до стойки и обратно, скакалки служат поводьями и передаются как эстафетная палочка. Главная задача «лошадей» - бежать слаженно, задача «всадника» - не опустить поводья, не выпасть из повозки).</p> | <p>«Цветные автомобили»;</p> <p>Вариативная часть: «Верхом на санках»</p> |
| 3-я часть Малоподвижные игры | <p>Вариативная часть: «Снежок»</p> <p>«Игра со снежком» (дети стоят по кругу. Тот, кому инструктор передаёт снежок, должен изменить слово и произнести его ласково. Например, снег-снежок ком-комочек, сани – саночки, зима — зимушка, лёд — ледок, ветер-ветерок ветерочек).</p> | <p>«Ехали – ехали...» (игра на координацию речи).</p> <p>Вариативная часть: «Поймай снежок». (Бросание мяча вверх, и ловля его двумя руками).</p> |

ФЕВРАЛЬ

| | | | | |
|----------------|---------------------------|---|-------------------------|---|
| Учебные недели | 21 Животные жарких стран. | 22 Я и мой организм. Человек, части тела, лица. Гигиена, назначение основных органов. | 23. Защитники Отечества | 24 Мой город. Труд людей по благоустройству города. |
|----------------|---------------------------|---|-------------------------|---|

| | | | | |
|-----------------------|--|-------|--|---|
| Задачи | <p>Упражнять в равновесии, в прыжках в длину с места, в прыжках в высоту, в спрыгивании с высоты, в подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя руками, в отбивании о пол правой и левой рукой и ловле после отскока, в пролезании в обруч прямо и боком, в скатывании мяча по наклонной доске с попаданием в предмет; закреплять умение выполнять основные виды движения в быстром темпе; учить катать мяч двумя руками.</p> <p>Вариативная часть: закрепить знания детей о природных условиях. Познакомить с играми народов Севера.</p> | | <p>Развивать координацию движения; упражнять в равновесии, в прыжках со скамейки, в ползании на четвереньках по скамейке, в подбрасывании мяча вверх и ловле двумя руками, в ударе о пол и ловле после отскока;</p> | <p>Развивать координацию движения; упражнять в равновесии, в прыжках со скамейки, в ползании на четвереньках по скамейке, в подбрасывании мяча вверх и ловле двумя руками, в ударе о пол и ловле после отскока; закреплять умение перебрасывать мяч двумя и</p> |
| | | | <p>закреплять умение перебрасывать мяч двумя и одной руками через препятствия. Вариативная часть: закрепить с детьми климатические условия Севера и изучить игру народов ХМАО.</p> | <p>одной руками через препятствия. Вариативная часть: закрепить с детьми климатические условия Севера и изучить игру народов ХМАО.</p> |
| 1-я часть: Вводная | <p>Ходьба на носочках, руки в стороны, на пятках, подскоки, «раки» (сидя, ноги согнуты в коленях, руки упор сзади, на руках и ногах и приподнятыми ягодицами над полом с продвижением вперёд ногами или руками), «обезьянки», в полуприседе, обычна ходьба; боковой галоп вправо, влево; бег спиной вперед, лёгкий бег.</p> | | <p>Ходьба на носочках, руки вверх, на пятках, руки за голову, «муравьишки», спиной вперед, в полуприседе, приставным шагом боком, змейкой, обычная ходьба; быстрый бег; прыжки на двух ногах с продвижением вперёд спиной вперед, полуприседе, приставным шагом боком, змейкой, обычная ходьба; быстрый бег; прыжки на двух ногах с продвижением вперёд.</p> | |
| № занятия | 41-42 | 43-44 | 45-46 | 47-48 |
| | с кубиками | | с мячом большого размера | |
| 2-я часть: ОРУ | <p>1.И. п.: ноги на ширине плеч, кубики в обеих ру1.И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу Кубики поднять через стороны вверх, ударить друг о друга и вернуться в и. п. 2.И. п.: стоя на правом колене, левая нога на ступне.</p> | | <p>1.И. п.: ноги на ширине плеч, кубики в обеих ру1.И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. Поднять мяч вперёд, вверх, вперёд и вернуться в и. п. 2.И. п.: о. е., мяч в руках перед собой. Вращать мяч</p> | |

| | | |
|----------------|--|---|
| | <p>Поменять кубики под коленом и вернуться в и. п.</p> <p>3.И. п.: сидя, кубики зажать между ступнями. Поднять ноги вверх, руки развести в стороны.</p> <p>4.И. п.: сидя «по-турецки», руки перед грудью. Встать без помощи рук.</p> <p>5.И. п.: о.с., оба кубика поставить на правую ладонь. Поворачиваться вокруг себя, смотреть на кубики. Повторить то же, поменяв руки.</p> <p>6.И. п.: о. с. Подбросить кубик, поймать его двумя руками.</p> <p>7.И. п.: о. с., кубики лежат на полу. Переворачивать кубик пальцами.</p> <p>8.И. п.: о. с., кубик зажать между ступнями. Шагать вперёд, стараясь не потерять кубики.</p> <p>9.И. п.: о. с., кубики на полу. Прыгнуть через кубики на двух ногах вперёд, развернуться, опять прыгнуть через кубики и т. д., чередуя с ходьбой правой ноги. То же повторить левой ногой.</p> | <p>пальцами от себя, к себе.</p> <p>3.И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. Наклониться вниз, катать мяч от ноги к ноге и вернуться в и. п.</p> <p>4.И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках. Ударить мячом о пол и поймать после отскока от пола двумя руками.</p> <p>5.И. п.: сидя, ноги широко разведены, мяч на полу между ног. Прокатывать мяч вперёд и назад, ноги не сгибать.</p> <p>6.И. п.: лёжа на животе, ноги вместе, мяч в руках. Поднять руки вверх, посмотреть на мяч. Вернуться в и. п.</p> <p>7.И. п.: о. с., прыгать на двух ногах, чередуя с дыхательными упражнениями.</p> |
| ОВД | <p>Равновесие: ходьба по скамейке, по веревке боком.</p> <p>Прыжки в длину с места до ориентира (расстояние от линии до ориентира 50-60 см) \ спрыгивание с высоты 25 см; прыжки в высоту до предмета (предмет на высоте 10-15 см от поднятой руки ребёнка).</p> <p>Метание: подбрасывание мяча вверх, и ловля его двумя руками; отбивание о пол и ловля двумя руками; прокатывание мяча двумя руками, правой и левой руками перед собой по полу; скатывание мяча по наклонной доске с попаданием в предмет.</p> <p>Равновесие: ходьба по ребристой доске; по наклонной доске (высота приподнятого края доски 30 см, ширина доски 25 см).</p> <p>Лазание: пролезание в обруч прямо и боком (обруч приподнят над полом на 10 см).</p> | <p>Прыжки: со скамейки (высота скамейки 20-25 см).</p> <p>Метание: подбрасывание мяча вверх, и ловля его двумя руками; отбивание мяча о пол и ловля его после отскока двумя руками; перебрасывание мяча двумя и одной руками через препятствия с расстояния 2 м.</p> <p>Лазание: прокатывание мяча головой вперёд из положения на четвереньках, стараясь не отпускать мяч далеко от себя, при необходимости придерживая его рукой.</p> |
| Подвижные игры | <p>«Ловишка с ленточкой».</p> <p>Вариативная часть:</p> <p>«Метелица» (дети строятся друг за другом вполоборота</p> | <p>«Грузовик» (папы - машины, на голове у пап мешочек с песком, в руках - руль. Папы бегут вперёд, до знака «Осторожно, дети!» и возвращаются обратно. Затем к</p> |

| | | |
|---------------------------------|--|--|
| | и берутся за руки. Первым становится наиболее подготовленный ребёнок - ведущий. Он пробегает между снежным валом, санками ведёт цепочку за собой. Главное - не разомкнуть руки и не задеть предметы.) | папам цепляется ребёнок, и они то же самое выполняют вдвоём). «Чьи сани быстрее придут» (один конец верёвки крепится к санкам, другой - к палочке. наматывают верёвку на палочку. Кто быстрее это сделает, тот и победит). |
| 3-я часть Малоподвижные игры | Вариативная часть: Игра «Зимние забавы» (инструктор произносит слова, а дети выполняют движения: Возьмём снега мы немножко, Снежки слепим мы в ладошках. Дружно ими побросались - Наши руки и размялись. А теперь пора творить, Бабу снежную лепить. Ком за комом покатили, Друг за друга водрузили. Сверху третий, малый, ком, Снег стряхнули с рук потом). | Вариативная часть: «Холодно-жарко» «Заморожу ручки» (дети вытягивают вперёд ручки, а Дед Мороз (инструктор) пробует кого-нибудь из них заморозить. Дед Мороз протягивает свою ладонь - дети должны руки сразу спрятать. Того, кто попался, придётся размораживать: он должен спеть песню или рассказать стих). |

МАРТ

| Учебные недели | 25. Моя мама. Международный женский день. | 26 Ранняя весна | 27. Подводный мир. | 28. Театральная неделя. |
|-----------------------|--|-----------------|--|-------------------------|
| Задачи | Упражнять в равновесии, в прыжках из обруча в обруч, в лазании по лестнице, в катании обруча между предметами; закреплять умения лазать по лестнице приставным и чередующимся шагом, пролезать прямо и боком в обруч. Вариативная часть: закрепить с детьми климат нашего края. | | Упражнять в беге змейкой между предметами, в равновесии, в метании; закреплять умение прыгать в длину с места Вариативная часть: Закрепить с детьми знания о птицах и деревьях нашего края. | |
| 1-я часть: Вводная | Ходьба на носочках, руки на поясе, на пятках, ходьба в полуприседе, руки вперед. | | Ходьба и бег змейкой между предметами; ходьба с заданиями (руки на пояс, к плечам, в стороны, за спину), приставным шагом, «обезьянки», змейкой, врассыпную, обычная ходьба; дыхательные упражнения «резинковые человечки» (дети закрывают глаза, расслабляют руки, инструктор поднимает детям руки, которые должны бессильно упасть вниз); боковой галоп правым и левым | |

| | | | боком; бег в ускоренном и замедленном темпе | |
|-------------------|---|-------|--|-------|
| № занятия | 49-50 | 51-52 | 53-54 | 55-56 |
| | с обручем | | с гимнастической палкой | |
| 2-я часть: ОРУ | <p>1. И. п.: ноги на ширине плеч, обруч на плечах. Поднять обруч вверх, посмотреть на него, вернуться в и. п.</p> <p>2. И. п.: ноги на ширине плеч, держать обруч обеими руками перпендикулярно к себе. Вращать обруч на себя, перехватывая по нему руками.</p> <p>3. И. п.: о. с., обруч стоит на полу. Раскрутить обруч.</p> <p>4. И. п.: о. с., обруч опущен вниз, хват рук с боков. Наклониться и продеть в обруч сначала правую ногу, потом левую (надеть обруч на себя). Поднять обруч вверх и вернуться в и. п.</p> <p>5. И. п.: сидя, ноги согнуть, поставить в обруч, руки в упоре сзади. Развести прямые ноги врозь и вернуться в и. п.</p> <p>6. И. п.: стоя в обруче, руки на поясе. Ходить по обручу пальцами, пятками.</p> <p>7. И. п.: стоя в обруче, руки на поясе. Прыгать на двух ногах, чередуя с ходьбой.</p> | | <p>И. п.: ноги на ширине плеч, палка на плечах, ноги чуть согнуты. Поднять палку вверх, посмотреть на нее и вернуться в и. п.</p> <p>И. п.: о. с., взять палку за конец одной рукой. Поднять палку вверх и вернуться в и. п. То же повторить другой рукой.</p> <p>И. п.: сидя на полу, ноги вместе, палка в руках. Поднять ноги, согнуть в коленях, перенести их через палку и вернуться в и. п.</p> <p>И. п.: сидя на полу, ноги вместе, палка лежит на ногах. Поднять палку вверх, наклониться, достать палкой пальцы ног (колени не сгибать) и вернуться в и. п.</p> <p>И. п.: о. с., руки прямо, хват палки широкий. Поднять один конец палки вверх, другой опустить вниз (палка вертикально) и наоборот.</p> <p>И. п.: ноги на ширине плеч, палка сзади, хват руками снизу. Наклониться вперед-вниз, руки поднять вверх и вернуться в и. п.</p> <p>И. п.: о. с., палка на полу. Ходить по палке.</p> <p>И. п.: о. с., палка лежит на полу. Прыгать через палку, чередуя с ходьбой</p> | |
| ОВД | <p>Равновесие: ходьба по скамейке боком (высота скамейки 20-25 см), по веревке прямо.</p> <p>Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.</p> <p>Метание: прокатывание обруча между предметами (расстояние между предметами 40-50 см).</p> <p>Лазание: пролезание прямо и боком в обруч (обруч приподнять над полом на высоту 10 см), лазание по лестнице вверх-вниз приставным и чередующимся шагами на высоту 1,2-1,5 м.</p> | | <p>Равновесие: перешагивание через кегли (расстояние между кеглями 70 см), ходьба и бег по наклонной доске (высота приподнятого края доски 30 см, ширина доски 25 см).</p> <p>Прыжки в длину с места до ориентира (расстояние от линии до ориентира 60 см).</p> <p>Метание: отбивание мяча правой и левой руками о пол (4—5 раз подряд) -, катание мяча в парах из разных положений (стоя, сидя) (расстояние между детьми 1,5 м); бросание и ловля мяча снизу, из-за головы в парах (расстояние между детьми 1,5 м).</p> | |

| | | |
|-------------------------------------|--|---|
| | | Лазание: упражнение «Жучок». Описание: сидя на полу, руки в упоре сзади за спиной, ноги вместе, согнуты в коленях. Ползти, продвигаясь вперёд, сгибая и выпрямляя ноги. |
| Подвижные игры «Грачи и автомобиль» | «Быстрый конь». (Ребёнок и мама верхом скачут «Перебрось мяч» чут на «лошадке» -гимнастической палке до стойки, огибая ее, и обратно). | «Чайник» (инструктор произносит слова и оказывает движения, а дети выполняют: - Я чайник - ворчун, хлопотун, сумасброд. (Руки держат на поясе, затем поднимают вверх.) Я всем напоказ выставляю живот. (Руки на поясе, повороты в стороны.) Я чай кипячу, хлопну и кричу: «Эй, люди, я с вами попить чай хочу!» (Дети бегут на другую сторону площадки, там разложены «блюдца» — обручи.) Кому не хватит блюдца, выбывает из игры. |
| 3-я часть Малоподвижные игры | «Кто лучше вращает обруч» (соревнования детей и взрослых по вращению обруча). Вариативная часть: «Холодно - жарко» | «Один — много» (инструктор называет предметы в единственном числе, бросая мяч ребёнку, который должен назвать предмет во множественном числе и бросить мяч обратно: тарелка - тарелки, кастрюля - кастрюли.) Вариативная часть: «Деревья и птицы» |

АПРЕЛЬ

| | | | | |
|----------------|---|-----------|--|------------------------------|
| Учебные недели | 29 Мая страна | 30 Космос | 31 Здоровый образ жизни! | 31 Мая – день весны и труда. |
| Задачи | Закреплять умения выполнять основные виды движений осознанно, быстро и ловко, метать, лазать; учить выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой; упражнять в равновесии, в прыжках в длину с места. Вариативная часть: познакомить детей с учить играм с элементами соревнования; закреплять умение бросать мяч в баскетбольное кольцо из-за головы, от груди; упражнять в лазании по гимнастической стенке, в прыжках | | Закреплять умения выполнять основные виды движений осознанно, быстро и ловко, метать, лазать; учить выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой; упражнять в равновесии, в прыжках в длину с места. Вариативная часть: познакомить детей с учить играм с элементами соревнования; закреплять умение бросать мяч в баскетбольное кольцо из-за головы, от груди; упражнять в лазании по гимнастической стенке, в прыжках в длину с места, через веревку боком, в пролезании прямо игрой | |

| | | | | |
|-----------------------|---|---------------|--|-------|
| | <p>в длину с места, через веревку боком, в пролезании прямо игрой народов ХМАО.</p> <p>Закреплять умения выполнять основные виды движений осознанно, быстро и ловко, метать, лазать; учить выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой; упражнять в равновесии, в прыжках в длину с места.</p> <p>Вариативная часть: познакомить детей с учить играм с элементами соревнования; закреплять умение бросать мяч в баскетбольное кольцо из-за головы, от груди; упражнять в лазании по гимнастической стенке, в прыжках в длину с места, через веревку боком, в пролезании прямо игрой народов ХМАО.</p> | народов ХМАО. | | |
| 1-я часть: Вводная | Ходьба на носках, руки вверх, на пятках, на внешнем своде стопы, в полуприседе, с выпадами, обычная ходьба; легкий бег, быстрый бег, бег спиной вперед; прыжки на двух ногах; дыхательное упражнение «Кука-ре-ку» (дети стоят прямо, ноги врозь, руки опущены, поднимают руки в стороны, хлопают ими по бёдрам и на выдохе произносят: Кука-ре-ку). | | Ходьба на носках, на пятках, приставным шагом, «обезьянки», «муравьишки», с разведением носков врозь; бег, дыхательные упражнения. | |
| № занятия | 57-58 | 59-60 | 61-62 | 63-64 |
| ОРУ | с мячом большого размера | | с косичкой (короткий шнур) | |
| 2-я часть: | И.п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. Поднять мяч | | И. п.: ноги на ширине плеч, натянутая косичка в обеих руках | |

| | | |
|-------------------------------|---|--|
| <p>Основные виды движений</p> | <p>вперёд, вверх, вперёд и вернуться в и. п. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках перед собой. Вращать мяч пальцами от себя, к себе. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. Наклониться вниз, катить мяч от ноги к ноге. И. п.: о. с., мяч в руках внизу. Подбрасывать мяч вверх двумя руками, ловить двумя руками. И. п.: сидя, мяч зажат между ступней, руки в упоре сзади на полу. Поднять ноги вверх, руки развести в стороны и вернуться в и. п. И. п.: сидя «по-турецки», мяч лежит справа. Прокатывать мяч руками вокруг себя, стараясь катать его как можно дальше от себя. Тоже повторить в другую сторону. 7. И. п.: лежа на животе, мяч в руках. Поднять руки и ноги вверх («лодочка») 8. И. п.: о. с., мяч зажат ступнями ног. Прыгать на двух ногах на месте.</p> | <p>опущена вниз. Поднять косичку вперёд, вверх, вперёд и вернуться в и. п. И. п.: ноги на ширине плеч, натянутая косичка за головой, чуть присесть. Косичку поднять вверх и вернуться в и. п. И. п.: ноги на ширине плеч, косичку натянуть внизу. Одну руку поднять вверх, другую опустить вниз. Поменять руки местами. 4. И. п.: о. с., натянутая косичка внизу. Поднять одну ногу, перенести через косичку, другую ногу перенести через косичку и вернуться в и. п. 5. И. п.: ноги на ширине плеч, натянутая косичка сзади, хват снизу. Наклониться вниз, руки поднять вверх. 6. И. п.: о. с., косичка в правой руке, рука внизу сбоку. Вращать косичку кистью руки и прыгать на двух ногах на месте. То же повторить левой рукой. 7. И. п.: косичка на полу. Прыгнуть через косичку на двух ногах вперёд, развернуться, опять прыгнуть через косичку и т. д., чередуя с ходьбой на месте.</p> |
| <p>ОВД</p> | <p>Равновесие: ходьба по канату прямо и боком приставным шагом. Прыжки в длину с места до ориентира (расстояние от линии до ориентира 60 см). Метание: бросание мяча из-за головы с разных положений (сидя, стоя) в парах (расстояние между детьми 1,5 м); через сетку с расстояния 1,5 м (верхний край сетки над полом на высоте поднятой руки ребёнка). Лазание: упражнение «Муравьи» (ползание по полу с опорой на предплечья и колени).</p> | <p>Равновесие: ходьба по ребристой доске, по гимнастической скамейке с мешочком на голове (высота скамейки 20-25 см). Прыжки через веревку боком, в длину с места до ориентира (расстояние от линии до ориентира 60 см). Метание: бросание мяча от груди, из-за головы в баскетбольное кольцо с расстояния 1,5—2 м (баскетбольное кольцо на высоте 1,5 м). Лазание: пролезание прямо и боком в обруч (обруч приподнят над полом на высоту 10 см); лазание по гимнастической стенке.</p> |
| <p>Подвижные игры</p> | <p>«Цыплята на полянке»</p> | <p>«Перебрось мяч» «Выложи солнышко» (каждому дают по флажку, напротив кладут обруч. По сигналу ребёнок бежит к обручу, кладёт около него флажок, возвращается и передаёт эстафету</p> |

| | | |
|------------------------------------|------------------------------|---|
| | | <p>следующему (дотрагиваясь до него). В итоге флажки располагаются вокруг обруча в виде солнечных лучей.)</p> <p>«Земля, вода, воздух, огонь» (дети сидят в кругу, покачиваясь на мячиках. На сигнал: «Земля!» - опускают руки вниз; «Вода!» - вытягивают руки вперед; «Воздух!» - руки вверх; «Огонь!» - делают круговые движения прямыми руками. Попоказу инструктора дети выполняют упражнения).</p> |
| 3-я часть Малоподвижные игры | Вариативная часть: «Колечко» | <p>«Узнай кто позвал?» (дети идут по кругу, держась за руки, и произносят хором текст: «Ты загадку отгадай, кто позвал тебя - узнай!» В центре - водящий с завязанными глазами. Дети останавливаются, инструктор молча показывает на кого-либо из детей, и этот ребенок произносит имя водящего. Водящий должен отгадать, кто его позвал.)</p> <p>Вариативная часть: «Холодно - жарко»</p> |

МАЙ

| Учебные недели | 33 9 мая - День Победы. Дружба народов | 34. Пожарная безопасность. | 35 Поздняя весна. | 36 Животные, птицы, насекомые весной |
|----------------|--|---|--|---|
| Задачи | <p>Учить выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, играть в игры с элементами соревнования, лазать по гимнастической стенке и переходить с одного пролета на другой; закреплять умение выполнять основные виды движений осознанно, быстро и ловко; упражнять в прыжках через веревку боком.</p> | <p>Учить выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, играть в игры с элементами соревнования, лазать по гимнастической стенке и переходить с одного пролета на другой;</p> | <p>Развивать координацию движений; упражнять в равновесии, в подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя руками, в ударениях о пол и ловле после от скакалки от пола, в метании мешочков в вертикальную цель, в равновесии, в прыжках в длину с места; учить прыгать через короткую скакалку.</p> | |

| | | | |
|-----------------------|---|--|---|
| | | закреплять умение выполнять основные виды движений осознанно, быстро и ловко; упражнять в прыжках через веревку боком. | |
| 1-я часть: Вводная | Ходьба на носочках, руки вверх, на пятках, в полуприседе, руки вперёд, с высоким подниманием колен, руки вытянуты вперёд, «обезьянки», «раки»; ходьба и бег змейкой; дыхательное упражнение «Отдых (медленно вдохнуть и медленно выдохнуть). | | Ходьба на носках, на пятках, на внешнем своде стопы, на четвереньках, «обезьянки»; легкий бег, бег (1-2 круга), обычная ходьба; боковой галоп правым и левым боком. |
| № занятия | 65-66 | 67-68 | 69-70 |
| | с мячом большого размера | | с обручем |
| 2-я часть: ОРУ | <p>1.И. п.: о. с., руки с мячом перед грудью. Руки выпрямить (мяч от себя) и вернуться в и. п.</p> <p>2.И. п.: о. с., мяч внизу. Поднять мяч вверх, посмотреть на него и вернуться в и. п.</p> <p>3.И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках перед грудью. Вращать мяч пальцами.</p> <p>И. п.: встать на колени и сесть на пятки. Пр1. И. п.: ноги на ширине плеч, обруч на плечах. Поднять вверх. окатывать мяч вокруг себя вправо-влево.</p> <p>И. п.: сидя, мяч зажат между ступнями, упор рук сзади. Поднять ноги вверх и вернуться в и. п.</p> <p>И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. Подбрасывать мяч вверх и ловить его пальцами рук.</p> <p>7.И. п.: о. с. Ударить двумя руками мяч о пол и поймать после отскока.</p> <p>8.И. п.: о. с., правая нога на мяче. Прокатывать мяч ногой вперёд-назад. То же самое левой ногой.</p> <p>9.И. п.: стоя, мяч зажат между ступнями. Прыгать вверх, чередуя с дыхательными упражнениями.</p> | | <p>2. И. п.: ноги на ширине плеч, держать обруч обеими руками перпендикулярно себе. Вращать обруч на себя с перехватами руками.</p> <p>3. И. п.: о. с., обруч стоит на полу. Раскрутит ь обруч.</p> <p>4. И. п.: о. с., обруч опущен вниз, хват руками с боков. Наклониться и продеть в обруч сначала правую ногу, потом левую (надеть обруч на себя). Поднять обруч вверх и вернуться в и. п.</p> <p>5. И. п.: сидя, ноги согнуть, поставить в обруч, руки в упоре сзади. Выпрямить ноги врозь и вернуться в и. п.</p> <p>6. И. п.: о. с., стоя внутри обруча. Ходить по обручу пальцами, пятками.</p> <p>7. И. п.: о. с., стоя внутри обруча. Прыгать на двух ногах, чередуя с ходьбой.</p> |
| ОВД | Равновесие: ходьба по ребристой доске; ходьба и бег по наклонной доске (высота поднятого края доски 35 см, ширина доски 15 см). | | Равновесие: ходьба по скамейке через предметы (высота предметов 15-20 см). Прыжки: через короткую скакалку, в длину с места до |

| | | |
|---------------------------------|--|---|
| | <p>Прыжки через веревку боком с продвижением вперед.</p> <p>Метание: метание мешочков вдаль правой и левой руками от плеча в вертикальную цель с расстояния 1,5-2 м (высота мишени 1,5 м).</p> <p>Лазание: упражнение «Жучок». (Сидя на полу, руки в упоре сзади за спиной, ноги вместе, согнуты в коленях. Ползти, продвигаясь вперед, сгибая и выпрямляя ноги).</p> | <p>ориентира (расстояние от линии до ориентира 60 - 70 см).</p> <p>Метание: подбрасывание мяча вверх, и ловля его двумя руками;</p> <p>отбивание о пол правой и левой руками и ловля после отскока;</p> <p>бросание от груди из разных положений (сидя, стоя) в парах (расстояние между детьми 1,5 м); бросание мяча от груди через сетку с расстояния 1,5 м (верхний край сетки на высоте поднятой руки ребёнка).</p> <p>Лазание: упражнение «Муравьи» (ползание по полу с опорой на предплечья и колени).</p> |
| Подвижные игры | <p>«Салют»</p> <p>«Бегемотик» (ребёнок принимает положение «упор, лёжа на пред -плечьях». Взрослые берут «бегемотика» за ноги и пытаются «вытащить из болота», двигаясь вперед-назад).</p> | <p>«Переправа» (стоят двумя колоннами. Перед ними по 5 обручей. По сигналу дети переправляются на другую сторону «реки» - друг за другом прыгают в каждый обруч двумя, ногами. Кто быстрее переправится, тот выиграл).</p> |
| 3-я часть Малоподвижные игры | <p>«Узнай, кто позвал?»</p> <p>«Антошка» (взрослые стоят в кругу, шагая на месте, и произносят: - Антошка-картошка, Костяная ножка, Сам с вершок, Голова с горшок. Затем все играющие поворачиваются спиной в круг, закрывают глаза, а инструктор накрывает покрывалом одного ребёнка, который садится на корточки. По команде: «Повернитесь» - играющие поворачиваются лицом в круг и открывают глаза. Инструктор задаёт вопрос: «Кого не стало?» Играющие должны назвать имя ребёнка, спрятанного под покрывалом. После того как будет названо имя спрятанного ребёнка, можно спросить, во что был одет, какого цвета шорты, футболка и т. д.)</p> | <p>«Море волнуется»</p> <p>«Мяч по скамейке» (дети строятся в две колонны, у каждого в руках мяч среднего размера. По сигналу дети катят мячи по скамейке друг за другом и кладут их в корзины на другой стороне зала).</p> |

4.6.4. КОМПЛЕКСНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
Группа общеразвивающей направленности детей
старшего дошкольного возраста (5-6 лет)

СЕНТЯБРЬ

| | | | | |
|-----------------------|--|---|--|--|
| Учебные недели | 1. До свидания, лето! День знаний. День Нефтяника. | 2 Правила дорожного движения | 3 Золотая осень | 4 Что нам осень подарила? Огород - овощи. Труд людей осенью. День дошкольного работника. |
| Задачи | Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по сигналу инструктора, в равновесии, в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладонях и коленях; учить прыгать по кругу с мячом, зажатым между колен; развивать глазомер. Вариативная часть: закрепить знания детей о рыболовном промысле народов Севера. | Упражнять в ходьбе, в беге, в пролезании в обруч боком, в равновесии, в прыжках с продвижением вперед; развивать ловкость, глазомер, координацию движений | Вариативная часть: закрепить знания детей о растительности нашего края. | |
| | | | Продолжать учить прыгать по кругу с мячом, зажатым между колен; развивать глазомер. | |
| 1-я часть: Вводная | Ходьба на носках, на пятках, с разведением носков, пяток врозь, в полуприседе, руки вперед, с постановкой одной ноги на пятку, другой - на носок, обычная ходьба; быстрый бег, бег в колонне по одному, бег врассыпную. | | Ходьба в колонне по одному на носках (кружась с продвижением вперед), руки на поясе; на пятках, руки за спиной, сложенные «локоть на локоть»; на внешней стороне стопы, руки согнуты в локтях; с разворотом в противоположную сторону по команде инструктора «Кругом!»; скрестным шагом; с высоким подниманием колен; со сменой положения рук по команде инструктора (вверх, к плечам, в стороны, вперед, на пояс); бег в среднем темпе с перепрыгиванием через мягкие предметы, расположенные на полу (высота предметов 20- 25 см). | |
| № занятия | 1-2 | 3-4 | 5-6 | 7-8 |
| | с мячом большого размера | | с палкой | |
| 2-я часть: | | | 1.И. п.: о. с., руки опущены вниз. Поднять палку вперед, | |

| | | |
|----------------|---|--|
| ОРУ: | <p>И. п.: о. с., мяч в правой руке. Поднять руки в стороны, вверх, переложить мяч в левую руку, опустить руки в стороны и вернуться в и. п.</p> <p>И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Повернуться вправо, ударить мячом о пол, поймать его двумя руками и вернуться в и. п.</p> <p>И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Наклониться вперед, вниз, переложить мяч в левую руку за левой ногой и выпрямиться.</p> <p>И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Присесть, ударить мячом о пол, поймать его и вернуться в и. п.</p> <p>И. п.: сидя, мяч зажат между ступнями ног, руки на полу. Поднять ноги вверх, руки развести в стороны и вернуться в и. п.</p> <p>И. п.: лёжа на животе, мяч в руках, ноги вместе. Поднять руки и ноги вверх («лодочка»), вернуться в и. п.</p> <p>И. п.: о. с., мяч на полу. Прыгать на двух ногах вокруг мяча, чередуя с ходьбой.</p> | <p>правую ногу назад на носок и вернуться в и. п. То же левой ногой.</p> <p>2.И. п.: о. с., палка вверх, руки прямые. Присесть, палку вынести вперед и вернуться в и. п.</p> <p>3.И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, палка перед грудью в согнутых руках. Повернуть туловище вправо и вернуться в и. п. То же влево.</p> <p>4.И. п.: сидя, ноги врозь, палка на коленях. Поднять палку вверх, наклониться к правой ноге, коснуться носка и выпрямиться, вернуться в и. п. То же к левой ноге.</p> <p>И. п.: лёжа на спине, палка за головой. Поднять правую прямую ногу, коснуться палкой колена ноги и вернуться в и. п. Затем поднять левую ногу, коснуться палкой колена ноги и вернуться в и. п.</p> <p>И. п.: лёжа на животе, палка в согнутых руках перед собой. Прогнуться, палку вынести вперед и вернуться в и. п.</p> <p>7.И. п.: о. с., палка внизу. Прыжком развести ноги врозь, палку поднять вперед и вернуться в и. п.</p> |
| ОВД | <p>Равновесие: ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе.</p> <p>Прыжки: упражнение «Пингвины». Описание: дети зажимают мяч между колен и прыгают на двух ногах по кругу (дистанция между детьми 0,5 м).</p> <p>Метание мешочков в обруч. Описание: дети стоят по кругу. В центре круга на расстоянии 2 м от детей обруч. Дети бросают мешочек в обруч.</p> <p>Лазание: ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях (высота скамейки 25 см).</p> | <p>Равновесие: ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки на поясе (высота скамейки 25 см).</p> <p>Прыжки на двух ногах между кеглями.</p> <p>Метание: играющие распределяются на тройки, двое перебрасывают мяч, а третий находится между ними и старается коснуться мяча или поймать его; прокатывание мяча одной и двумя руками предметами на расстояние 3-4 м (интервал между предметами 30-40 см); бросание мяча о пол и ловля его двумя руками на месте (не менее 10 раз подряд).</p> <p>Лазание: пролезание в обруч прямо и боком (обруч стоит на полу).</p> |
| Подвижные игры | <p>Вариативная часть: (вид деятельности народов ХМАО) «Удочка»</p> | <p>«Быстро возьми»</p> <p>Вариативная часть: (дары лесов нашего края)</p> <p>«Отнесём запасы в погреб» (дети делятся на две</p> |

| | | |
|---------------------------------|--|---|
| | | команды. Первые участники команды бегут по извилистой дорожке (между кеглями). Затем прыгают через «канавку», обозначенную гимнастическими палками, впереди лежит обруч, а в нём «грибы, ягоды «и корзина. Ребёнок кладёт гриб в корзину и бежит передать эстафету следующему игроку). |
| 3-я часть Малоподвижные игры | Игра «У кого мяч» Игра «Назови ласково» (дети становятся в круг, инструктор — в центре с мячом. Он бросает мяч одному из детей и называет овощ. Ребёнок должен изменить название с помощью уменьшительно-ласкательных суффиксов, то есть назвать ласково: помидор - помидорчик, редиска - редисочка, лук - лучок и т. д.) | Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений по сигналу инструктора. Игра «Назови ласково» (дети становятся в круг, инструктор — в центре с мячом. Он бросает мяч одному из детей и называет овощ. Ребёнок должен изменить название с помощью уменьшительно-ласкательных суффиксов, то есть назвать ласково: яблоко - яблочко, груша-грушовка, и т. д.) |

ОКТЯБРЬ

| | | | | |
|-----------------------|--|--------|--|------------------------------------|
| Учебные недели | 5 Осень золотая. Сад-фрукты. Цветы, ягоды. Профессии. День пожилых людей | 6 Лес. | 7 Дикие животные и их детеныши | 8 Домашние животные и их детеныши. |
| Задачи | Развивать точность движений; упражнять в равновесии, в лазании, в прыжках, в подлезании под дугу прямо и боком; закреплять умение владеть мячом. Вариативная часть: закрепить знания детей о птицах нашего края. | | Упражнять в ходьбе и беге, равновесии, прыжках, ползании по скамейке на животе; развивать ловкость и координацию движений, глазомер. Вариативная часть: закрепить знания детей о птицах и дарах леса в нашем регионе. | |
| 1-я часть: Вводная | Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, «слоники» (высокие четвереньки на прямых ногах и руках) ногами вперёд, спиной вперёд, обычная ходьба; дыхательные упражнения (вдох через левую ноздрю, правая в это время закрыта указательным пальцем, выдох через правую ноздрю, при этом закрывается левая); бег быстрый, спокойный бег (до 1,5 мин). | | Ходьба на носках, руки на поясе; на пятках, руки за головой; в полуприседе, «крабики»(сидя на полу, ноги согнуты в коленях, руки по бокам на полу, приподняться животом вверх и передвигаться вперёд), «обезьянки», с разведением носков врозь, обычная ходьба; бег змейкой, бег, лёгкий бег (1,5 минуты). | |
| № занятия | 9-10 | 11-12 | 13-14 | 15-16 |

| | с обручем | с мячом большого размера |
|-------------------|---|---|
| 2-я часть: ОРУ | <p>И. п.: о. с., обруч внизу. Поднять обруч вперёд, вверх и вернуться в и. п.</p> <p>2.И. п.: ноги на ширине плеч, обруч в прямых руках перед собой (хват с боков). Повернуться вправо и вернуться в и. п. То же повторить в левую сторону.</p> <p>3. И. п.: стоя на коленях, обруч в обеих руках перед грудью. Поднять обруч вверх и наклониться вправо, вернуться в и. п. То же в левую сторону.</p> <p>И. п.: о. с., обруч стоит на полу. Раскрутить обруч правой рукой (не брать в руки), пока он сам не остановится. То же повторить левой рукой.</p> <p>И. п.: о. с., обруч в правой руке. Подбросить обруч вверх и поймать этой же рукой. То же повторить левой рукой.</p> <p>И. п.: о. с., обруч на правой руке. Вращать его на запястье правой руки. То же повторить левой рукой.</p> <p>И. п.: стоя в обруче, ноги вместе. Прыгать: ноги врозь за обруч, ноги вместе в обруч.</p> | <p>И. п.: о. с., мяч в правой руке, внизу. Поднять руки через стороны вверх, переложить мяч над головой в левую руку, вернуться в и. п.</p> <p>И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках перед собой. Повернуть туловище вправо с отведением рук с мячом вправо и вернуться и. п. То же в левую сторону.</p> <p>И. п.: о. с., мяч в руках перед собой. Подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками.</p> <p>И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках. Ударить мяч о пол и поймать его двумя руками.</p> <p>И. п.: лёжа на спине, мяч в обеих руках за головой. Поднять правую ногу, коснуться мячом пальцев правой ноги, вернуться в и. п. То же к левой ноге.</p> <p>И. п.: лёжа на животе, мяч в руках, ноги вместе. Поднять руки и ноги вверх («лодочка»), покачаться и вернуться в и. п.</p> <p>И. п.: ноги вместе, руки на поясе, мяч на полу. Прыгать на двух ногах, на правой и левой ногах попеременно (подскоки).</p> |
| ОВД | <p>Равновесие: ходьба по скамейке прямо, боком.</p> <p>Прыжки через 5-6 предметов (высота предметов 15-20 см)</p> <p>Метание: бросание мяча о стенку и ловля его двумя руками; вверх и ловля его на месте (не менее 10раз подряд); отбивание мяча о пол одной рукой на месте (не менее 10 раз подряд).</p> <p>Лазание: подлезание под дугу прямо и боком, не касаясь руками пола (высота дуги 40-50 см).</p> | <p>Равновесие: ходьба по скамейке на носочках, руки на поясе.</p> <p>Прыжки: упражнение «Перепрыгни - не задень». Детям нужно перепрыгнуть через шнур справа и слева, продвигаясь вперёд (расстояние 35—40 см).</p> <p>Метание: забрасывание мяча в баскетбольное кольцо с расстояния 3,5 м (высота баскетбольного кольца от пола 2,2 м); подбрасывание мяча вверх с хлопком во время полёта мяча. Лазание: ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (высота скамейки 25 см).</p> |
| Подвижные игры | <p>Вариативная часть: (птицы нашего края)</p> <p>«Птицы в клетке». (Половина детей становится в круг, держась за руки. Руки подняты воротниками - это «клетка». Вторая половина детей вбегают в воротники и выбегает из них. По сигналу инструктора (хлопок в ладоши) воротники опускаются,</p> | <p>Вариативная часть: (дары лесов и птицы нашего края)</p> <p>«Гуси-лебеди»</p> <p>«Шишки, ягоды, грибы» (группа детей делится на 3 команды. Одна называется «Шишки», вторая - «Ягоды», третья - «Грибы»).</p> |

| | | |
|----------------------------------|--|--|
| | пойманные дети называют любую перелётную птицу и выходят из «клетки»); «Гуси - гуси» | |
| 3-я часть: Малоподвижные игры | «Затейники» «Чи дети?» (дети стоят по кругу. В центре круга - инструктор. Он бросает мяч одному из детей, называя птицу. Ребёнок ловит мяч и называет птенца этой птицы: например, аист — аистёнок. Ответив, ребенок бросает мяч инструктору. Игра продолжается). | «Летает - не летает» «Необычный художник» (у каждого ребёнка скакалка. По сигналу инструктора дети выкладывают разные формы облаков из скакалки на полу. Инструктор выбирает победителя). |

НОЯБРЬ

| Учебные недели | 9 Транспорт | 10. Перелетные птицы | 11 Зимующие птицы Поздняя осень. Изменения в природе, погоде | 12 Профессии |
|-----------------------|--|----------------------|---|--------------|
| Задачи | Упражнять в беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в противоположную сторону, в равновесии, в прыжках; закреплять умения ползать по гимнастической скамейке на четвереньках, перебрасывать мяч друг другу разными способами. Вариативная часть: закрепить знания детей о многообразии растительности наших лесов. | | Упражнять в ходьбе и беге змейкой, в равновесии, в метании, в лазании; закреплять умение прыгать через шнур; научить детей называть друг друга ласковыми именами; формировать доброжелательное отношение друг другу, расширять словарь. Вариативная часть: познакомить детей с национальной одеждой нашего края. | |
| 1-я часть: Вводная | Ходьба на носках, руки в стороны; на пятках, с высоким подниманием колен, гусиным шагом, «крабики», «муравьишки», «обезьянки», с разведением носков врозь, по кругу, взявшись за руки, с изменением направления движения, обычная ходьба; боковой галоп вправо, влево; бег спиной вперёд, лёгкий бег. | | Ходьба на носках, руки вверх; на пятках; со сменой положения рук по команде инструктора (вверх, к плечам, в стороны, вперёд, на поясе), «муравьишки», «крабики», с дыхательными упражнениями (вдох через нос и медленный выдох через рот), ходьба и бег змейкой; бег (1,5 минуты). | |
| № занятия | 17-18 | 19-20 | 21-22 | 23-24 |
| | с палкой | | с флажками | |
| 2-я часть: ОРУ | И. п.: о. с., палка опущена вниз. Поднять палку вперёд, одновременно правую ногу отвести назад на носок и вернуться в и. п. То же левой ногой. И. п.: о. с., палка вверху, руки прямые. Полуприсесть, руки поднять вперёд и вернуться в и. п. | | 1.И. п.: о. с., флажки в руках внизу. Поднять правую руку вверх, посмотреть на флажки опустить руку в и. п. То же левой рукой. 2.И. п.: ноги на ширине плеч, флажки в руках у груди. Наклониться вперёд, руки вытянуть вперёд, помахать флажками и вернуться в и. п. 3.И. п.: о. с., руки с флажками согнуты в локтях перед грудью. | |

| | | |
|----------------|---|--|
| | <p>И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, палку взять за конец правой рукой. Поднять палку вверх («достать до потолка»). То же повторить левой рукой.</p> <p>И. п.: сидя на полу, ноги вместе, палка лежит на ногах. Поднять ноги, согнуть в коленях, перенести их через палку и вернуться в и. п.</p> <p>И. п.: сидя на полу, ноги вместе, палка лежит на ногах. Поднять палку вверх, наклониться, достать палкой пальцы ног (колени не сгибать) и вернуться в и. п.</p> <p>И. п.: лёжа на спине, палка в прямых руках за головой. Поднять правую ногу, коснуться палкой голени ноги и вернуться в и. п. То же левой ногой.</p> <p>И. п.: лёжа на животе, палка в согнутых руках перед собой. Прогнуться, палку вынести вперёд и вернуться в и. п.</p> <p>И. п.: о. с., палка лежит на полу. Ходить по палке прямо.</p> <p>9.И. п.: о. с., палка лежит на полу. Прыгнуть через палку на двух ногах вперёд, развернуться, опять прыгнуть через палку и т. д., чередуя с ходьбой.</p> | <p>Вращать руками («моторчик работает») с полуприседанием.</p> <p>4.И. п.: сидя на полу, флажки в руках у груди. Наклониться вперёд, коснуться флажками носков ног и вернуться в и. п.</p> <p>5.И. п.: стоя на коленях, флажки в руках у груди. Повернуться вправо, руки с флажками развести в стороны и вернуться в и. п. То же повторить влево.</p> <p>6.И. п.: сидя, ноги вместе. Поднять ноги вверх, руки развести в стороны и вернуться в и. п.</p> <p>И. п.: лёжа на спине, флажки в руках возле груди. Поочередно сгибать колени к груди («велосипед»).</p> <p>И. п.: о. с., флажки в руках внизу. Подбросить флажок вверх, поймать его за палочку правой рукой. То же повторить левой рукой.</p> <p>9.И. п.: о. с., флажки лежат на полу. Прыгнуть через флажки на двух ногах вперёд, развернуться, опять прыгнуть через флажки и т. д., чередуя с ходьбой на месте.</p> |
| ОВД | <p>Равновесие: ходьба по скамейке с переключением мяча из правой руки в левую перед собой и за спиной.</p> <p>Прыжки по прямой: два прыжка на правой ноге, два - на левой и т. д.</p> <p>Метание: перебрасывание мяча двумя руками снизу, из-за головы в парах (расстояние между детьми 2,5 м); отбивание мяча о пол правой и левой руками с продвижением вперёд шагом; перебрасывание мяча в парах из разных положений (стоя, сидя).</p> <p>Лазание: ползание по гимнастической скамейке на четвереньках (высота скамейки 25 см).</p> | <p>Равновесие: ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.</p> <p>Прыжки: перепрыгивание через шнуры (расстояние между шнурами 50 см).</p> <p>Метание: подбрасывание мяча двумя руками вверх, и ловля его после хлопка в ладоши; бросание мяча о стену и ловля его двумя руками; отбивание мяча о пол одной рукой на месте (до 6 раз подряд).</p> <p>Лазание: ползание на четвереньках между кеглями, подталкивая перед собой головой мяч.</p> |
| Подвижные игры | <p>«Кто скорее добежит до флажка»</p> <p>«Разрезная мебель». (Каждому ребёнку предлагается собрать цельное изображение мебели из разрезных картинок).</p> <p>Вариативная часть: (дары лесов нашего края)</p> | <p>«Не оставайся на полу»</p> <p>«Кот в сапогах» (первому из команды ребенку выдают сапоги большого размера. Он бежит до стойки, возвращается к команде и передает сапоги следующему игроку команды).</p> |

| | | |
|---------------------------------|--|--|
| | «Собери дары леса» | |
| 3-я часть Малоподвижные игры | «Сделай фигуру» «Испорченный телефончик» (игра заключается в искажении слова. Ведущий тихим голосом передает на ухо игроку название мебели. Игрок так же тихо передает другому игроку, а тот - следующему. Последний игрок в цепочке должен громко озвучить, что он услышал). | «У кого мяч?» «Назови ласково» (дети встают в круг и называют ласково имя своего друга). Вариативная часть: (одежда ханты-манси) «Сортировка одежды» (рассортировать одежду по принципу «большой, средний, маленький».) |

ДЕКАБРЬ

| | | | | |
|-----------------------|--|------------------------------|--|----------------------------------|
| Учебные недели | 13 День матери. Моя семья. | 14 Здравствуй зимушка, зима. | 15 Зима. Зимняя одежда и обувь. День рождения ХМАО-Югра | 16 Народная культура и традиции. |
| Задачи | Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с сохранением определённой дистанции друг от друга, в равновесии, в прыжках, в метании, в лазании. Вариативная часть: закрепить знание детей о животных и рыбах нашего края. | | Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в прыжках на двух ногах с зажатым между ног мячом; формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; развивать ловкость и глазомер Вариативная часть: закрепить знания детей о птицах, климате и играх нашего края. | |
| 1-я часть: Вводная | Ходьба на носках, руки на поясе; на пятках; гусиным шагом; с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок; «котики», «муравьишки», «раки», в полуприседе, «слоники», со сменой положения рук (вверх, к плечам, в стороны, вперёд, на поясе); подскоки; лёгкий бег; бег в среднем темпе. | | Ходьба и бег между кубиками на носках, на пятках, в полу приседе, «котики» (средние четвереньки на ладонях и колен), «разведчики», «обезьянки», спиной вперёд; обычная ходьба; лёгкий бег, быстрый бег; дыхательные упражнения (сделать вдох, на выдохе произнести звук [м], постукивая пальцами по крыльям носа). | |
| № занятия | 25-26 | 27-28 | 29-30 | 31-32 |
| | с обручем | | с кубиком | |
| 2-я часть: ОРУ | 1.И. п.: ноги на ширине плеч, обруч на плечах. Поднять его вверх, посмотреть на него и вернуться в и. п. 2.И. п.: о. с., держать обруч обеими руками перпендикулярно к себе. Вращать обруч на себя, перехватывая его руками. 3.И. п.: о. с., обруч стоит на полу. Раскрыть обруч правой рукой. То же левой рукой. 4.И. п.: о. с., обруч внизу (хват руками с боков). Наклониться и продеть в обруч сначала правую ногу, | | 1.И. п.: о. с., кубик в правой руке. Руки развести в стороны, поднять вверх, переложить кубик в левую руку и опустить руки через стороны вниз. 2.И. п.: ноги на ширине плеч, кубик правой руке. Наклониться вперёд, коснуться кубиком носка правой ноги; выпрямиться и переложить кубик в левую руку. То же к левой ноге. 3.И. п.: стоя на коленях, кубик в правой руке. Повернуть туловище вправо, коснуться кубиком пальцев правой ноги, выпрямиться, переложить кубик в левую руку. То же к левой ноге. | |

| | | |
|----------------|---|---|
| | <p>потом левую (надеть обруч на себя). Поднять обруч вверх и вернуться в и. п.</p> <p>5.И. п.: сидя, ноги согнуть, поставить в обруч, руки в упоре сзади. Ноги поднять, развести врозь и вернуться в и. п.</p> <p>6.И. п.: стоя в обруче. Ходить по обручу пальцами ног, пятками.</p> <p>7.И. п.: стоя в обруче. Прыгать на двух ногах, чередуя с ходьбой.</p> | <p>4.И. п.: о. с., кубик в правой руке. Присесть, руку с кубиком вытянуть вперёд и вернуться в и. п.</p> <p>5.И. п.: лёжа на спине, кубик в обеих руках за головой. Поднять прямые ноги вверх, коснуться кубиком пальцев ног и вернуться в и. п.</p> <p>6.И. п.: о. с., оба кубика стоят на правой ладони. Повернуться вокруг себя, смотреть на кубики. Повторить то же, поменяв руки.</p> <p>7.И. п.: о. с. - подбросить кубик, поймать его двумя руками.</p> <p>8.И. п.: о. с., кубики на полу. Прыгать и ходить на двух ногах вокруг кубиков.</p> |
| ОВД | <p>Равновесие: ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребёнка (высота скамейки 25 см).</p> <p>Прыжки: перепрыгивание с ноги на ногу с продвижением вперёд на расстояние 5 м.</p> <p>Метание: бросание мяча о стену и ловля его двумя руками; перебрасывание мяча в парах и ловля его в разных положениях (стоя, сидя) различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от пола) (расстояние между детьми 2,5 м).</p> <p>Лазание: ползание на четвереньках между кеглями, подталкивая перед собой головой мяч; перелезание через верх стремянки.</p> | <p>Равновесие: ходьба и бег по наклонной доске (высота поднятого края доски 40 см, ширина доски 20 см).</p> <p>Прыжки: упражнение «Кто быстрее до предмета» (дети зажимают мяч между ног и прыгают на двух ногах до предмета и обратно).</p> <p>. Метание: упражнение «Забей шайбу в ворота» (отбивание шайбы клюшкой правой и левой руками в движении с расстояния 3-3,5 м).</p> <p>Лазание: ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь 2 руками; влезание по наклонной и вертикальной лестницам.</p> |
| Подвижные игры | <p>Вариативная часть: (животные и рыбы нашего края) «Охотники и зайцы»</p> <p>«Поймай рыбку» (у водящего (рыбака) в двух руках большой обруч (сачок). После слов «Раз, два, три - лови!» дети убегают. Кто попал в обруч, тот пойман).</p> | <p>Вариативная часть: (птицы нашего края, игры народов севера) «Мороз Красный Нос»</p> <p>«Синицы и кот» (на площадке раскладывают несколько больших обручей) - «домиков для синиц». По сигналу педагога: «Синицы, летите!» - «синицы» вылетают из «гнёзд» (домиков) и летают по всей площадке, «кот» в это время старается поймать как можно больше «синиц». По второму сигналу инструктора: «Голуби, домой!» - «птицы» летят в свои «домики». «Инструктор» подсчитывает с детьми, сколько «кот» поймал «синиц»).</p> <p>«Льдинки, ветер и мороз», «Два мороза» Пас др. другу (шайба, клюшка).</p> |

| | | |
|---|---|--|
| <p>3-я часть Малоподвижные игры</p> | <p>Вариативная часть: (рыбы нашего края) Игра «Щука» (дети становятся в круг. Выбирается «щука». Она выходит на середину круга. На первые две строчки предложенного ниже текста дети на каждое слово перекачивают мяч друг другу через центр мимо «щуки». На слова третьей строчки мяч катится к «щуке». Она берёт его в руки и произносит текст, разглядывая мяч. Затем ударяет несколько раз мяч о пол и передает его детям, которые продолжают перекачивать мяч друг другу на последние три строчки. После слов «Тебе водить!» ребёнок, у кого оказался мяч, выходит на середину. Он становится «щукой». Читалочка: Мимо леса, мимо дач плыл по речке красный мяч. Увидала щука: «Что это за штука?» Хвать, хвать, не поймать. Мячик вынырнул опять. Он пустился дальше плыть, Выходи, тебе водить).</p> | <p>«Найди предмет» «Игровая» (дети встают в круг, берутся за руки. В центре находится ведущий. Играющие ходят по кругу и произносят нараспев слова: У дядюшки Трифона Было семеро детей. Они не пили, не ели. Друг на друга смотрели. Разом делали, как я. Игру можно повторить). «Мороз» «Снежинки, сосульки, льдинки».</p> |
|---|---|--|

ЯНВАРЬ

| Учебные недели | 17 Новый год. | 18 Животные севера. | 19 Наш дом | 20 Посуда. |
|----------------|--|--|------------|--|
| Задачи | <p>Закреплять умения перебрасывать мяч в парах разными способами, влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в перепрыгивании через шнуры на двух ногах без паузы; развивать равновесие. Вариативная часть: закрепить знания детей о деревьях и климате нашего края.</p> | <p>Закреплять умения перебрасывать мяч в парах разными способами, влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в перепрыгивании через шнуры на двух ногах без паузы; развивать равновесие. Вариативная часть: закрепить знания детей о деревьях и климате нашего края.</p> | | <p>Упражнять в пролезании в обруч, в равновесии, в прыжках, в метании; учить лазать по гимнастической стенке, переходить с пролёта на пролёт гимнастической стенки по диагонали. Вариативная часть: Закрепить знания детей о птицах и играх нашего края.</p> |

| | | | |
|-----------------------|---|---|--|
| | Закреплять умения перебрасывать мяч в парах разными способами, влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в перепрыгивании через шнуры на двух ногах без паузы; развивать равновесие. Вариативная часть: закрепить знания детей о деревьях и климате нашего края. | Закреплять умения перебрасывать мяч в парах разными способами, влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в перепрыгивании через шнуры на двух ногах без паузы; развивать равновесие. Вариативная часть: закрепить знания детей о деревьях и климате нашего края. | |
| 1-я часть: Вводная | Ходьба на носках, руки вверх; на пятках, руки за головой; в полуприседе, руки на поясе; «раки»; спиной вперёд; «разведчики»; с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок; «слоники»; обычная ходьба; дыхательные упражнения (вдох через нос, выдох через рот на ладонь - «сдуваем снежинки с ладони»); лёгкий бег; бег (1,5 мин). | | Ходьба на носках; на пятках; «обезьянки»; «муравьишки»; «крабики»; с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок; «слоники»; приставным шагом; «канатоходцы»; обычная ходьба; дыхательное упражнение «Вдохни аромат цветка» (дети делают вдох, задерживают дыхание и на 3 счёта выдыхают воздух); лёгкий бег, бег спиной вперёд, спокойный бег (1.5мин). |
| № занятия | 33-34 | 35-36 | 37-38 |
| | с короткой скакалкой | | 39-40 |
| 2-я часть: ОРУ | И. п.: о. с., скакалка, сложенная вчетверо, внизу в обеих руках. Покачивать скакалку в правую сторону, затем в левую. И. п.: о. е., скакалка в обеих руках внизу. Руки поднять вперёд, вверх и опустить в и. п. И. п.: о. с., присесть, скакалка лежит на плечах. Скакалку поднять вверх, ноги выпрямить, повернуться направо и вернуться в и. п. То же повторить в левую сторону. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперёд со скакалкой. Поднять правую руку вверх, левую опустить вниз. Затем поднять левую руку вверх, правую | | 1.И. п.: о. с., мяч в правой руке. Руки поднять через стороны вверх, переложить мяч в левую руку и вернуться в и. п. То же повторить левой рукой. 2.И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Отвести руку с мячом вправо, повернуть туловище вправо, посмотреть на мяч и вернуться в и. п., переложить мяч в левую руку. То же влево. 3.И. п.: о. с., ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Поднять левую ногу, согнуть в колене, переложить мяч под коленом в левую руку и вернуться в и. п. То же правой ногой. 4.И. п.: о. с., мяч в обеих руках. Подбросить мяч вверх, поймать его после отскока от пола. |

| | | |
|----------------|---|---|
| | <p>опустить вниз. И. п.: сидя, скакалка сложена вдвое, ступни ног поставить на середину скакалки. Поднять ноги вверх и одновременно лечь на спину, вернуться в и. п. И. п.: лёжа на спине, скакалка сложена вдвое, лежит на ногах. Согнуть ноги, подтянуть колени к груди, скакалку прижать к коленям и вернуться в и. п. И. п.: стоя, развёрнутую скакалку держать за ручки в обеих руках. Прыгать через качающую скакалку. 8.И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, скакалка сложена вчетверо за спиной (хват снизу). Наклониться вниз, посмотреть на колени, скакалку поднять вверх и вернуться в и. п. 9. И. п.: стоя, скакалка лежит на полу. Прыгнуть через скакалку на двух ногах вперёд, развернуться, опять прыгнуть через скакалку и т. д., чередуя с ходьбой.</p> | <p>5.И. п.: сидя, ноги врозь, мяч лежит на полу между ногами. Прокатить мяч вперёд как можно дальше, не сгибая ног, и вернуться в и. п. 6.И. п.: сидя, мяч зажат между ступнями, руки в упоре сзади на полу. Поднять ноги вверх, руки развести в стороны и вернуться в и. п. 7.И. п. о. с. Отбивать мяч правой и левой руками, ловить двумя руками. 8.И. п.: стоя, мяч на полу, правая нога на мяче. Прокатывать мяч пальцами ног вперёд- назад. То же повторить левой ногой. 9.И. п.: стоя, мяч зажат между ступнями, руки на поясе. Прыгать вверх на двух ногах, чередуя с ходьбой.</p> |
| ОВД | <p>Равновесие: ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны. Прыжки через шнуры на двух ногах без паузы (расстояние между шнурами 50 см). Метание: перебрасывание мяча в парах и ловля его стоя, сидя разными способами (снизу, из-за головы, от груди, после отскока от пола) (расстояние между детьми 2,5 м). Лазание: влезание на гимнастическую стенку и спуск с неё, не пропуская реек.</p> | <p>Равновесие: ходьба по скамейке, руки за головой. Прыжки в длину с места до ориентира (расстояние от линии до ориентира 80-90 см). Метание: перебрасывание мяча через сетку с расстояния 3-4 м (верхний край сетки находится на расстоянии 20-25 см выше поднятой руки ребёнка). Лазание: пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола (обруч стоит на полу); лазание по гимнастической стенке (ритмично, меняя темп), не пропуская реек, по диагонали с пролёта на пролёт.</p> |
| Подвижные игры | <p>«Не оставайся на полу» Вариативная часть: (климат нашего края) «Снежная королева» (из числа играющих выбирается водящий - «Снежная королева». Дети разбегаются по площадке, а Снежная королева старается дотронуться до них. Тот, кого она коснулась, превращается в льдинку и остается на месте. При повторении игры выбирается другой водящий, но из числа не проигравших).</p> | <p>Вариативная часть: (птицы и игры нашего края) «Совушка» «Весёлый хоккей» (дети по команде начинают вести шайбу зигзагом между 3 конусами, обходят стойку и возвращаются к команде прямо, не обходя конусы).</p> |

| | | |
|--------------------|---|--|
| Малоподвижные игры | <p>«Мяч водящему» «Подкрадись неслышно» (дети садятся на пол в круг, в центре - водящий с завязанными глазами. Один из играющих (по указанию инструктора) старается неслышно подкрасться к водящему. Если водящий услышит шум, он показывает рукой соответствующее направление. Если направление указано неправильно, водящему развязывают глаза, и выигравший занимает его место).</p> <p>Вариативная часть: (деревья нашего края) «Хоровод вокруг елочки»</p> | <p>«Найди и промолчи» «Тихо - громко» (играющие образуют круг. С помощью считалки выбирается водящий, он встаёт в центр круга и закрывает глаза. Педагог даёт одному из детей маленькую игрушку (медвежонка). Все дети, кроме водящего, знают, у кого находится игрушка. Когда водящий приближается к этому ребенку, дети начинают громко хлопать в ладоши, когда отдаляется — хлопают тише. Игра продолжается, пока водящий не найдёт предмет).</p> |
|--------------------|---|--|

ФЕВРАЛЬ

| | | | | |
|-----------------------|---|--|--|--|
| Учебные недели | 21 Животные жарких стран | 22 Я и мой организм. Человек, части тела, лица. Гигиена, назначение основных органов | 23. Защитники Отечества | 24 Мой город. Труд людей по благоустройству города |
| Задачи | <p>Учить метать мешочки в горизонтальную цель; закреплять умение подниматься по гимнастической стенке, не пропуская реек; упражнять в прыжках с ноги на ногу с продвижением вперёд</p> <p>Вариативная часть: познакомить детей с играми народов Севера.</p> | | <p>Закреплять умение подниматься по гимнастической стенке, не пропуская реек; учить лазать по веревочной лестнице; упражнять в сохранении равновесия, в прыжках из обруча в обруч, в забрасывании мяча в баскетбольное кольцо; развивать ловкость, глазомер.</p> <p>Вариативная часть: познакомить детей к играми народов ХМАО.</p> | |
| 1-я часть: Вводная | <p>Ходьба на носках; на пятках; с высоким подниманием колен; «кошечки»; «муравьишки»; «раки»; с разведением носков, пяток врозь; «канатоходцы»; в полуприседе; обычная ходьба; бег спиной вперёд; быстрый бег; лёгкий бег змейкой.</p> | | <p>Ходьба на носках; с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок; «кошечки»; «обезьянки»; с разведением носков, пяток врозь; в полуприседе; скрестным шагом; с высоким пониманием колен; обычная ходьба; подскоки; боковой галоп правым и левым боком; дыхательные упражнения; быстрый бег; лёгкий бег змейкой, бег с сильным захлёстыванием ног назад.</p> | |
| № занятия | 41-42 | 43-44 | 45-46 | 47-48 |
| | с обручем | | с палкой | |
| 2-я часть: | 1.И. п.: о. с., обруч в руках внизу (хват с боков обеими | | 1.И. п.: о. с., палка в руках внизу. Поднять палку вперёд, поднести к | |

| | | |
|------------------------|--|--|
| ОРУ | <p>руками). Обруч поднять вперёд, вверх и вернуться в и. п.</p> <p>2.И. п.: о. е., обруч в руках внизу. Обруч поднять вверх, наклониться вправо (руки прямые) и вернуться в и. п. То же влево.</p> <p>3.И. п.: о. с., обруч перед грудью в согнутых в локтях руках. Присесть, обруч вынести вперёд и вернуться в и. п.</p> <p>4.И. п.: сидя на полу, обруч в согнутых руках у груди. Наклониться вперёд к пальцам правой ноги и вернуться в и. п. То же к левой ноге.</p> <p>5.И. п.: лёжа на спине, обруч в прямых руках над головой. Согнуть ноги в коленях, коснуться их ободом обруча и вернуться в и. п.</p> <p>6.И. п.: стоя, обруч в правой руке. Подбросить обруч вверх и поймать этой же рукой. То же повторить левой рукой.</p> <p>7.И. п.: о. с., руки на поясе, обруч на полу. Прыгнуть в обруч на двух ногах, развернуться, прыгнуть из обруча и т. д.</p> <p>И. п.: стоя в обруче. Ходьба по обручу пальцами ног, пятками.</p> | <p>грудь и вернуться в и. п.</p> <p>2.И. п.: о. с., палка в руках внизу. Поднять палку вверх, наклониться к правой ноге и вернуться в и. п. То же с левой ноги.</p> <p>3.И. п.: о. с., палка на плечах. Присесть (спину и голову держать прямо), вернуться в и. п.</p> <p>4.И. п.: о. с., палка в правой руке. Подбросить палку вверх, поймать её за середину правой рукой. То же повторить левой рукой.</p> <p>5.И. п.: сидя на полу, ноги вместе, палка в руках. Поднять ноги, перенести их через палку, вернуться в и. п.</p> <p>6.И. п.: лёжа на животе, палка в согнутых руках перед собой. Прогнуться, палку вынести вперёд и вернуться в и. п.</p> <p>7.И. п.: стоя, пальцы правой ноги на палке. Раскатывать палку ступнёй (от пальцев до пятки). То же левой ногой.</p> <p>8.И. п.: стоя, палка лежит на полу. Ходить по палке прямо, носки врозь.</p> <p>9.И. п.: стоя перед палкой, руки вдоль туловища. Прыгать вокруг палки, чередуя с ходьбой.</p> |
| ОВД | <p>Равновесие: ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд (расстояние между кеглями 30 см).</p> <p>Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперёд на расстояние 6 м.</p> <p>Метание: метание мешочков от плеча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 3 м.</p> <p>Лазание по гимнастической стенке с переходом на соседний пролёт, не пропуская реек.</p> | <p>Равновесие: ходьба по скамейке, руки за головой.</p> <p>Прыжки на двух ногах из обруча в обруч, находящихся на расстоянии 40 см друг от друга (6-8 обручей).</p> <p>Метание: забрасывание мяча в баскетбольное кольцо с расстояния 3,5-4 м (высота баскетбольного кольца от пола 2,2 м).</p> <p>Лазание: влезание на гимнастическую стенку и спуск вниз, не пропуская реек; лазание по верёвочной лестнице.</p> |
| Подвижные игры | <p>«Мышеловка»</p> <p>Вариативная часть: (игры народов Севера)</p> <p>«С льдинки на льдинку» (дети делятся на две команды и встают на линию старта, перед ними раскладывают 4 обруча зигзагом. По команде «Начали!» первый игрок прыгает из обруча в обруч, затем обегает снеговика и таким же образом возвращается к команде и передает эстафету).</p> | <p>«Горелки»</p> <p>«Шаги» (ребёнок ставит ноги на стопы папы, повернувшись спиной к нему. Папа держит ребёнка за туловище и шагает по сигналу до стойки и обратно).</p> <p>Вариативная часть: (игры народов ХМАО)</p> <p>«Нарты-сани»</p> |
| 3-я часть Малоподви | <p>Эстафета с передачей мяча в колонне или ходьба в колонне по одному.</p> | <p>«Летает - не летает»</p> <p>«Чей мяч выше прыгнет?» (участники одновременно по сигналу</p> |

| | | |
|-----------|--|---|
| жные игры | «Добрые слова» (дети садятся на пол в круг, в центре сидит один из играющих. Инструктор обращается к детям: «Сегодня мы будем говорить добрые слова о... (называет имя сидящего в центре). Он какой?» Дети по порядку говорят о ребенке в центре круга добрые слова: умный, скромный, трудолюбивый, ласковый, нежный, замечательный, очаровательный, ненаглядный, прекрасный родной и т. д.) | бросают мяч о землю так, чтобы он отскочил как можно выше. Побеждает тот, у кого мяч отскочил на большую высоту). |
|-----------|--|---|

МАРТ

| | | | | |
|-----------------------|---|-----------------|--|------------------------|
| Учебные недели | 25 Моя мама. Международный женский день | 26 Ранняя весна | 27 Подводный мир. | 28 Театральная неделя. |
| Задачи | Упражнять в ходьбе в колонне по одному с перестроением в пары и обратно, в подлезании под шнур правым и левым боком, в равновесии, в прыжках через короткий шнур; закреплять умение метать в горизонтальную цель, перекатывать набивной мяч в парах. Вариативная часть: познакомить детей видом деятельности народов манси. | | Упражнять в ходьбе колонной по одному с разворотом в противоположную сторону по сигналу инструктора, в равновесии, в ходьбе по канату с мешочком на голове, в прыжках в высоту с разбега в подлезании под дугу; ловкость и глазомер. Вариативная часть: познакомить детей с играми нашего края. | |
| 1-я часть: Вводная | Ходьба на носках, руки вверх; на пятках; в полуприседе; «раки»; со сменой положения рук; «обезьянки»; с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок; в колонне по одному с перестроением в пары и обратно; обычная ходьба; бег спиной вперед, бег (1,5мин), лёгкий бег; дыхательные упражнения «Лечебные звуки» (дети кладут ладонь на шею и тянут звук [з], кладут ладонь на грудь и негромко произносят звук [ж]). | | Ходьба на носках; на пятках; в полуприседе; с высоким подниманием колен; «кошечки»; «обезьянки»; «муравьишки»; «разведчики»; обычная ходьба; боковой галоп правым и левым боком; лёгкий бег; бег спиной, с сильным захлестыванием ног назад; бег с ускорением и замедлением; дыхательные упражнения (вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот). | |
| № занятия | 49-50 | 51-52 | 53-54 | 55-56 |
| | с мячом большого размера | | с обручем | |
| 2-я часть: ОРУ | 1.И. п.: о. с., мяч в руках у груди. Выпрямить руки вперед и вернуться в и. п. 2.И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке внизу. Наклониться к носку правой ноги, прокатить мяч к носку левой ноги и наоборот. | | И. п.: о. с., обруч внизу в обеих руках. Поднять обруч вверх горизонтально, посмотреть на него и вернуться в и. п. И. п.: ноги на ширине плеч, обруч держать в прямых руках перед собой (хват с боков). Повернуть туловище вправо. То же влево (ноги не сдвигать). | |

| | | |
|----------------|--|--|
| | <p>3.И. п.: стойка на коленях, мяч в обеих руках. Сесть на пятки, повернуть туловище вправо, коснуться мячом пола и вернуться в и. п. То же влево.</p> <p>4.И. п.: сидя «по-турецки». Подбрасывать мяч вверх и ловить двумя руками.</p> <p>5.И. п.: сидя на полу, мяч зажат между стопами ног, руки в упоре сзади. Поднять прямые ноги вверх, стараясь не уронить мяч и вернуться в и. п.</p> <p>6.И. п.: стоя на коленях. Отбивать мяч правой и левой рукой.</p> <p>7.И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч внизу. Описывать мячом большие круги перед собой вправо и влево.</p> <p>8.И. п.: стоя, мяч на полу, правая нога на мяче. Прокатывать мяч пальцами ног вперёд-назад. То же повторить левой ногой.</p> <p>9.И. п.: стоя, мяч зажат между ступнями, руки на поясе. Прыгать на двух ногах, чередуя с ходьбой.</p> | <p>И. п.: стоя, обруч стоит на полу. Раскрутить обруч одной рукой (не брать обруч в руки, пока он сам не остановится).</p> <p>И. п.: ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках перед собой. Присесть, обруч вынести вперёд и вернуться в и. п.</p> <p>5. И.п.- о.с., обруч в правой руке. Подбросить обруч вверх и поймать этой же рукой. То же повторить левой рукой.</p> <p>И. п.: лёжа на спине, обруч в прямых руках над головой. Согнуть ноги в коленях, коснуться их ободом обруча и вернуться в и. п.</p> <p>И. п.: о. е., руки на поясе, обруч на полу. Прыгнуть в обруч на двух ногах, развернуться, прыгнуть из обруча и т. д.</p> <p>8.И. п.: стоя в обруче. Ходить по обручу пальцами ног, пяткой.</p> |
| ОВД | <p>Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше, руки за головой.</p> <p>Прыжки правым, левым боком через короткие шнуры (расстояние между шнурами 40 см).</p> <p>Метание мешочков в горизонтальную цель от плеча правой и левой рукой (расстояние от линии до цели 3,5—4 м).</p> <p>Лазание: подлезание под шнур правым и левым боком справа; лазание по верёвочной лестнице.</p> | <p>Равновесие: ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе.</p> <p>Прыжки в высоту с разбега (высота 40 см).</p> <p>Метание: игровое упражнение: «Прокати и сбей» (сбивание мячом кегли); прокатывание набивного мяча в парах (расстояние между детьми 3-4 м).</p> <p>Лазание: подлезание под дугу (высота дуги 40-50 см).</p> |
| Подвижные игры | <p>Игра-эстафета «Через тоннель» (по сигналу мама с ребёнком бегут, держа в руке маленький мяч, пролезают поочередно боком в два вертикально стоящих обруча (инструктор держит их двумя руками сверху), обегая стойку, возвращаются назад, пролезают боком через обручи, и передают мяч следующему участнику).</p> <p>«Помощники»</p> <p>Вариативная часть: (занятость населения манси) «Удочка»</p> | <p>«Карусель»</p> <p>Вариативная часть: (игры нашего края)</p> <p>«Верхом на клюшке» (по сигналу первые номера в положении верхом на клюшке бегут к своему флажку, обегая его и возвращаются к своим командам, отдавая клюшку вторым номерам, а сами встают в конец колонны. И так продолжается, пока первые номера не получат клюшку обратно).</p> |
| 3-я часть | Эстафета с мячом. | «Угадай по голосу» («Угадай, кто позвал») |

| | | |
|--------------------|---|--|
| Малоподвижные игры | «Ждём гостей» (инструктор называет детям продукты, а дети говорят, куда их надо положить: сахар - в сахарницу, конфеты - в конфетницу, масло - в маслёнку, хлеб - в хлебницу, фрукты - в вазу, соль - в солонку). | «Дружные парочки» (нужно перенести мяч в паре без помощи рук). |
|--------------------|---|--|

АПРЕЛЬ

| Учебные недели | 29 Моя страна | 30 Космос. | 31 Здоровый образ жизни! | 32.1 Мая – день весны и труда |
|--------------------------------------|---|------------|--|-------------------------------|
| Задачи | <p>Упражнять в ходьбе и беге, прыжках и метании; закреплять умение сохранять устойчивое равновесие.</p> <p>Вариативная часть: закрепить знания детей о животных нашего края.</p> | | <p>Упражнять в ходьбе и беге с чередованием в бросании мяча через сетку, в перепрыгивании через шнур, в ползании по скамейке на животе; учить лазать по металлической поверхности; закреплять умение лазать по верёвочной лестнице.</p> | |
| | <p>Упражнять в ходьбе и беге, прыжках и метании; закреплять умение сохранять устойчивое равновесие.</p> <p>Вариативная часть: закрепить знания детей о животных нашего края.</p> | | | |
| 1-я часть: Вводная | <p>Обычная ходьба; ходьба на носках; на пятках; с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок; с высоким подниманием колен; «обезьянки»; «раки»; с заданиями для рук (вперёд, вверх, в стороны, сжимая пальцы в кулаки на каждый шаг); в полуприседе; подскоки; боковой галоп правым и левым боком; дыхательные упражнения; бег с сильным захлёстыванием ног назад; лёгкий бег; быстрый.</p> | | <p>Ходьба на носках; на пятках; с высоким подниманием колен; гусиным шагом; «обезьянки»; «раки»; «муравьишки»; в полуприседе; «слоники»; правым и левым боком; обычная ходьба; дыхательные упражнения «Нюхаем цветочек» (вдох через нос, выдох через рот); лёгкий бег; бег в разных направлениях; бег (1,5 мин).</p> | |
| № занятия | 57-58 | 59-60 | 61-62 | 63-64 |
| ОРУ | с короткой скакалкой | | с мячом большого размера | |
| 2-я часть: Основные виды движений | <p>1.И. п.: о. с., скакалка сложена вдвое внизу в обеих руках. Правую ногу поставить на носок, скакалку поднять вверх и вернуться в и. п. То же самое с левой ноги.</p> <p>2.И. п.: ноги на ширине плеч, скакалка внизу, в обеих руках. Скакалку поднять вверх, наклониться вправо, выпрямиться и</p> | | <p>1.И. п.: о. с., мяч в руках у груди. Выпрямить руки - мяч от себя, мяч - к себе и вернуться в и. п.</p> <p>2.И. п.: о. с., мяч в руках у груди. Присесть, мяч отвести вправо и вернуться в и. п. То же влево.</p> | |

| | | |
|----------------|--|---|
| | <p>вернуться в и. п. То же влево.</p> <p>3.И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперёд с натянутой скакалкой. Поднять правую руку вверх, левую опустить вниз, затем поднять левую руку вверх, правую - вниз.</p> <p>4.И. п.: стоя на коленях, натянутая скакалка внизу в руках. Сесть на правое бедро, скакалку вынести вперёд и вернуться в и. п. То же влево.</p> <p>И. п.: лёжа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой. Прогнуться, выпрямить руки вперёд-вверх и вернуться в и. п.</p> <p>И. п.: о. с., руки вдоль туловища, скакалка на полу. Прыгать через скакалку с поворотом кругом.</p> | <p>3.И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч поднять вверх. Отпустить мяч на пол, поймать после отскока двумя руками и вернуться в и. п.</p> <p>4.И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч на правой ладони. Поднять руку вверх (стараться не уронить мяч). То же повторить левой рукой.</p> <p>5.И. п.: стойка на коленях, мяч в правой руке. Прокатить мяч вдоль туловища влево, взять мяч левой рукой. То же вправо.</p> <p>6.И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках перед грудью. Наклониться вниз, прокатить мяч по икре правой ноги и вернуться в и. п. То же повторить с левой ногой.</p> <p>7.И. п.: стоя, мяч зажат между ладонью одной и тыльной стороной другой руки. Вращать мяч между ними.</p> <p>8.И. п.: сидя, ноги широко расставлены, мяч лежит около пятки правой ноги. Прокатывать мяч от пятки к пятке (ноги не сгибать).</p> <p>9.И. п.: стоя, мяч зажат между ступнями, руки на поясе. Прыгать на двух ногах, чередуя ходьбой.</p> |
| ОВД | <p>Равновесие: ходьба по скамейке с перешагиванием через набивные мячи, руки за головой.</p> <p>Прыжки из обруча в обруч на двух ногах, на правой ноге, на левой ноге.</p> <p>Метание: отбивание мяча о пол правой и левой руками в движении на расстоянии 5-6 м.</p> <p>Лазание: влезание на наклонную лесенку, спуск по вертикальной лесенке.</p> | <p>Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с перекладыванием мяча из одной руки в другую перед собой, за спиной.</p> <p>Прыжки: перепрыгивание через шнур (высота шнура от пола 15-20 см).</p> <p>Метание: перебрасывание мяча от груди, из-за головы двумя руками друг другу через сетку с расстояния 3-4 м (верхний край сетки находится на высоте 20-25 см выше поднятой руки ребёнка).</p> <p>Лазание: Ползание по скамейке на животе; лазание по верёвочной лестнице, по металлической поверхности.</p> |
| Подвижные игры | <p>«Сороконожка» (дети встают в колонну по одному, кладут руки друг другу на плечи, у первого в колонне руки на поясе. По сигналу вся колонна начинает движение вперёд, необходимо дойти до стойки, обогнуть её и вернуться назад. Выигрывает та команда, «хвост» которой первым пересечёт линию старта). «Космонавты»</p> <p>Вариативная часть: (животные нашего края)</p> <p>«Медведь и пчёлы»</p> | <p>«Кто быстрее добежит до флажка»</p> <p>«Мячик кверху» (дети встают в круг, водящий идёт в середину круга и бросает мяч со словами: «Мячик кверху!» Играющие в это время стараются как можно дальше отбежать от центра круга. Водящий ловит мяч и кричит: «Стой!» Все должны остановиться, а водящий, не сходя с места, бросает мяч в того, кто стоит ближе всех к нему. Запятнанный становится водящим. Если же промахнётся, то остаётся водить: идет в центр круга), бросает мяч - игра продолжается.)</p> <p>«Пожарные на учении»</p> |
| 3-я часть | «Кто ушёл?» | Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу инструктора: |

| | | |
|--------------------|---|--|
| Малоподвижные игры | «Горячий мяч» (играющие (родители и дети), лёжа на полу на животе, образуют круг, в центре которого мяч диаметром 20 см. Дети и родители прокатывают мяч друг другу, отталкивая его обеими руками и стараясь не выпустить из круга. Если ребёнок толкнул мяч одной рукой или выпустил его из круга, он получает штрафное очко. Побеждают те дети, которые не получили штрафное очко). | «Сделай фигуру». «Парк аттракционов» (дети стоят парами по всему залу и выполняют движения в соответствии с текстом. Мы на карусели сели, завертели карусели. (Держась за руки, кружатся.) Пересели на качели, То вниз, то вверх летели (держатся за руки: один игрок стоит, а другой приседает.) А теперь с тобой вдвоём. Мы на лодочке плывём (держась за руки, качаются: вправо-влево, вперёд-назад). К берегу пристали, на носочки встали. И поскачем по лужайке, будто зайки, будто зайки (прыжки на двух ногах.) Игра повторяется. |
|--------------------|---|--|

МАЙ

| Учебные недели | 33.9 мая- День Победы. | 34 Пожарная безопасность. | 35 Поздняя весна | 36 Животные, птицы, насекомые весной |
|----------------|--|--|--|--------------------------------------|
| Задачи | Упражнять в ходьбе и беге парами с разворотом в противоположную сторону, в непрерывном беге между предметами (до 2 минут), в подлезании под шнур, в перепрыгивании через шнур, в перебрасывании набивного мяча друг другу, в забрасывании мяча в кольцо. | Упражнять в ходьбе и беге парами с разворотом в противоположную сторону, в непрерывном беге между предметами (до 2 минут), в подлезании под шнур, в перепрыгивании через шнур, в перебрасывании набивного мяча друг другу, в забрасывании мяча в кольцо. Упражнять в ходьбе и беге парами с разворотом в противоположную сторону, в непрерывном беге между предметами (до 2 минут), в подлезании под шнур, в перепрыгивании через шнур, в перебрасывании набивного мяча друг другу, в | Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную с нахождением своего места, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре, в прыжках через скакалку, в подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя руками, в отбивании мяча о пол, в подлезании под дугу; развивать ловкость; воспитывать смелость Вариативная часть: закрепить знания детей о погодных условиях и растениях нашего края. | |

| | забрасывании мяча в кольцо | | |
|-----------------------|--|-------|--|
| 1-я часть: Вводная | Ходьба и бег парами; перестроение в колонну по одному в движении, с разворотом в противоположную сторону; ходьба и дыхательные упражнения «Одуванчик» (вдох через нос, задержка дыхания, озвученный выдох: «А-ах!»); обычная ходьба; бег между предметами (до 2 минут). | | Учить бегать на скорость, прыгать через скакалку; отрабатывать навыки метания мешочков в обруч; упражнять в подлезании под дугу. Вариативная часть: изучить с детьми новую игру народов ХМАО. |
| № занятия | 65-66 | 67-68 | 69-70 71-72 |
| | с кубиками | | с мячом |
| 2-я часть: ОРУ | <p>1.И. п.: о. с., руки внизу, по кубику в каждой руке. Руки поднять через стороны вверх, стукнуть кубик о кубик, вернуться в и.п.</p> <p>2.И. п.: о. с., руки внизу. Присесть, постучать кубиками по коленям и вернуться в и. п.</p> <p>3.И. п.: о. с., кубики в руках. Сделать выпад правой ногой вперёд, поменять кубики под правым коленом и вернуться в и. п. То же повторить под левым коленом.</p> <p>4.И. п.: сидя на полу, ноги вместе, кубики в руках. Поднять ноги вверх, постучать кубиками под ногами и вернуться в и. п.</p> <p>5.И. п.: сидя «по-турецки», руки с кубиками перед грудью. Встать без помощи рук.</p> <p>6.И. п.: стоя, кубик в руке. Подбросить один кубик, поймать двумя руками после хлопка.</p> <p>7.И. п.: стоя, кубики лежат на полу. Переворачивать кубики пальцами правой ноги. То же повторить левой ногой.</p> <p>8.И. п.: стоя, кубики зажаты между ступнями. Упражнение «Пингвины»: шагать вперёд, стараясь не потерять кубики.</p> <p>9.И. п.: стоя, кубики лежат на полу. Прыгнуть через кубики на одной ноге вперёд, развернуться, опять прыгнуть через кубики на одной ноге и т. д., чередуя с ходьбой.</p> | | <p>И. п.: о. с., мяч в правой руке. Руки поднять в стороны, вверх, переложить мяч в левую руку и опустить руки вниз.</p> <p>И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Наклониться, переложить мяч в левую руку за коленом правой ноги и выпрямиться. То же повторить левой рукой за коленом левой ноги.</p> <p>3.И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках. Подбрасывать мяч вверх и ловить двумя руками.</p> <p>И. п.: встать на колени, сесть на пятки. Прокатить мяч вокруг себя в правую сторону. То же в левую сторону.</p> <p>И. п.: сидя, мяч положить на стопы ног, руки в упоре сзади. Поднять ноги вверх, вперёд, скатить мяч на живот, поймать его руками, вернуться в и. п.</p> <p>И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч внизу. Описывать мячом большие круги перед собой вправо и влево.</p> <p>И. п.: стоя, мяч на полу, правая нога на мяче. Прокатывать мяч пальцами ног вперёд-назад. То же повторить левой ногой.</p> <p>8.И. п.: о. с., мяч на полу. Прыгать вокруг мяча на двух ногах, чередуя с ходьбой.</p> |
| ОВД | <p>Равновесие: ходьба по скамейке с переключением мяча из одной руки в другую впереди себя.</p> <p>Прыжки: перепрыгивание через шнур (высота шнура от пола 15-20 см)</p> | | <p>Равновесие: ходьба по бревну.</p> <p>Прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперёд на двух ногах, на правой ноге, на левой ноге.</p> <p>Метание мешочков от плеча, снизу в обруч с расстояния 3 м;</p> |

| | | |
|---------------------------------|---|---|
| | <p>Метание: забрасывание мяча в баскетбольное кольцо двумя руками с расстояния 3 м (высота баскетбольного кольца от пола 2,2 м); перебрасывание набивного мяча в парах двумя руками снизу (расстояние между детьми 2,5 м).</p> <p>Лазание: подлезание под шнур (высота шнура от пола 40-50 см).</p> | <p>перебрасывание мяча из одной руки в другую.</p> <p>Лазание: подлезание под 3-4 дуги (высота дуг 40-50 см).</p> |
| Подвижные игры | <p>«Пронес -не урони!» (родители делают «креслица» из сцепленных рук, на которые садится ребёнок. Нужно добежать как можно быстрее до черты и вернуться обратно).</p> | <p>«Бездомный заяц»</p> <p>«Прокати мяч обручем» (по сигналу ребёнок катит маленький мяч обручем, держа его одной рукой сверху до стойки и обратно, затем передаёт обруч и мяч следующему участнику эстафеты).</p> <p>«Горные спасатели»</p> <p>Вариативная часть: (игры народов ХМАО)</p> <p>«Ловкий оленевод»</p> |
| 3-я часть Малоподвижные игры | <p>«Угадай по голосу» («Угадай, кто позвал»)</p> <p>«Разверни круг» (дети, взявшись за руки, идут по кругу со словами: Круг-кружочек, Аленький цветочек. Раз, два, три -Разверни-ка, Оля, ты!» Названный ребёнок отпускает руку и начинает вести спиной вперёд всех детей, чтобы соединиться рукой с тем ребёнком, с кем держался за руки в начале игры. Дети останавливаются, оглядываются через плечо, чтобы убедиться, ровный ли получился «развёрнутый» круг. После этого инструктор должен снова предложить детям встать, как в начале игры. Выбирается новый водящий, и игра продолжается).</p> | <p>«Летает - не летает»</p> <p>«Футболисты» (два участника ударяют ногой по мячу, лежащему перед ними. Побеждает тот, у кого мяч дальше укатится).</p> |

4.6.5. КОМПЛЕКСНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
Группы общеразвивающей направленности детей
старшего дошкольного возраста (5-6 лет)

СЕНТЯБРЬ

| | | | | |
|-----------------------|--|------------------------------|--|--|
| Учебные недели | 1. До свидания, лето! День знаний. День Нефтяника. | 2 Правила дорожного движения | 3 Золотая осень | 4 Что нам осень подарила? Огород - овощи. Труд людей осенью. День дошкольного работника. |
| Задачи | Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по сигналу инструктора, в равновесии, в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладонях и коленях; учить прыгать по кругу с мячом, зажатым между колен; развивать глазомер. Вариативная часть: закрепить знания детей о рыболовном промысле народов Севера. | | Упражнять в ходьбе, в беге, в пролезании в обруч боком, в равновесии, в прыжках с продвижением вперед; развивать ловкость, глазомер, координацию движений Вариативная часть: закрепить знания детей о растительности нашего края. | |
| 1-я часть: Вводная | Ходьба на носках, на пятках, с разведением носков, пяток врозь, в полуприседе, руки вперед, с постановкой одной ноги на пятку, другой - на носок, обычная ходьба; быстрый бег, бег в колонне по одному, бег врассыпную. | | Ходьба в колонне по одному на носках (кружась с продвижением вперед), руки на поясе; на пятках, руки за спиной, сложенные «локоть на локоть»; на внешней стороне стопы, руки согнуты в локтях; с разворотом в противоположную сторону по команде инструктора «Кругом!»; скрестным шагом; с высоким подниманием колен; со сменой положения рук по команде инструктора (вверх, к плечам, в стороны, вперед, на пояс); бег в среднем темпе с перепрыгиванием через мягкие предметы, расположенные на полу (высота предметов 20- 25 см). | |
| № занятия | 1-2 | 3-4 | 5-6 | 7-8 |
| | с мячом большого размера | | с палкой | |
| 2-я часть: ОРУ: | И. п.: о. с., мяч в правой руке. Поднять руки в стороны, вверх, переложить мяч в левую руку, опустить руки в стороны и вернуться в и. п. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Повернуться | | 1.И. п.: о. с., руки опущены вниз. Поднять палку вперед, правую ногу назад на носок и вернуться в и. п. То же левой ногой. 2.И. п.: о. с., палка сверху, руки прямые. Присесть, палку вынести вперед и вернуться в и. п. | |

| | | |
|------------------------|--|---|
| | <p>вправо, ударить мячом о пол, поймать его двумя руками и вернуться в и. п.</p> <p>И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Наклониться вперед, вниз, переложить мяч в левую руку за левой ногой и выпрямиться.</p> <p>И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Присесть, ударить мячом о пол, поймать его и вернуться в и. п.</p> <p>И. п.: сидя, мяч зажат между ступнями ног, руки на полу. Поднять ноги вверх, руки развести в стороны и вернуться в и. п.</p> <p>И. п.: лёжа на животе, мяч в руках, ноги вместе. Поднять руки и ноги вверх («лодочка»), вернуться в и. п.</p> <p>И. п.: о. с., мяч на полу. Прыгать на двух ногах вокруг мяча, чередуя с ходьбой.</p> | <p>3.И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, палка перед грудью в согнутых руках. Повернуть туловище вправо и вернуться в и. п. То же влево.</p> <p>4.И. п.: сидя, ноги врозь, палка на коленях. Поднять палку вверх, наклониться к правой ноге, коснуться носка и выпрямиться, вернуться в и. п. То же к левой ноге.</p> <p>И. п.: лёжа на спине, палка за головой. Поднять правую прямую ногу, коснуться палкой колена ноги и вернуться в и. п. Затем поднять левую ногу, коснуться палкой колена ноги и вернуться в и. п.</p> <p>И. п.: лёжа на животе, палка в согнутых руках перед собой. Прогнуться, палку вынести вперёд и вернуться в и. п.</p> <p>7.И. п.: о. с., палка внизу. Прыжком развести ноги врозь, палку поднять вперёд и вернуться в и. п.</p> |
| ОВД | <p>Равновесие: ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе.</p> <p>Прыжки: упражнение «Пингвины». Описание: дети зажимают мяч между колен и прыгают на двух ногах по кругу (дистанция между детьми 0,5 м).</p> <p>Метание мешочков в обруч. Описание: дети стоят по кругу. В центре круга на расстоянии 2 м от детей обруч. Дети бросают мешочек в обруч.</p> <p>Лазание: ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях (высота скамейки 25 см).</p> | <p>Равновесие: ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки на поясе (высота скамейки 25 см).</p> <p>Прыжки на двух ногах между кеглями.</p> <p>Метание: играющие распределяются на тройки, двое перебрасывают мяч, а третий находится между ними и старается коснуться мяча или поймать его; прокатывание мяча одной и двумя руками предметами на расстояние 3-4 м (интервал между предметами 30-40 см); бросание мяча о пол и ловля его двумя руками на месте (не менее 10 раз подряд).</p> <p>Лазание: пролезание в обруч прямо и боком (обруч стоит на полу).</p> |
| Подвижные игры | <p>Вариативная часть: (вид деятельности народов ХМАО) «Удочка»</p> | <p>«Быстро возьми»</p> <p>Вариативная часть: (дары лесов нашего края)</p> <p>«Отнесём запасы в погреб» (дети делятся на две команды. Первые участники команды бегут по извилистой дорожке (между кеглями). Затем прыгают через «канавку», обозначенную гимнастическими палками, впереди лежит обруч, а в нём «грибы, ягоды» и корзина. Ребёнок кладёт гриб в корзину и бежит передать эстафету следующему игроку).</p> |
| 3-я часть Малоподви | <p>Игра «У кого мяч»</p> <p>Игра «Назови ласково» (дети становятся в круг, инструктор</p> | <p>Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений по сигналу инструктора.</p> |

| | | |
|-----------|---|--|
| жные игры | — в центре с мячом. Он бросает мяч одному из детей и называет овощ. Ребёнок должен изменить название с помощью уменьшительно-ласкательных суффиксов, то есть назвать ласково: помидор - помидорчик, редиска - редисочка, лук - лучок и т. д.) | Игра «Назови ласково» (дети становятся в круг, инструктор — в центре с мячом. Он бросает мяч одному из детей и называет овощ. Ребёнок должен изменить название с помощью уменьшительно-ласкательных суффиксов, то есть назвать ласково: яблоко - яблочко, груша-грушовка, и т. д.) |
|-----------|---|--|

ОКТАБРЬ

| | | | | |
|-----------------------|---|--------|---|------------------------------------|
| Учебные недели | 5 Осень золотая. Сад-фрукты. Цветы, ягоды. Профессии. День пожилых людей | 6 Лес. | 7 Дикие животные и их детеныши | 8 Домашние животные и их детеныши. |
| Задачи | Развивать точность движений; упражнять в равновесии, в лазании, в прыжках, в подлезании под дугу прямо и боком; закреплять умение владеть мячом. Вариативная часть: закрепить знания детей о птицах нашего края. | | Упражнять в ходьбе и беге, равновесии, прыжках, ползании по скамейке на животе; развивать ловкость и координацию движений, глазомер. Вариативная часть: закрепить знания детей о птицах и дарах леса в нашем регионе. | |
| 1-я часть: Вводная | Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, «слоники» (высокие четвереньки на прямых ногах и руках) ногами вперёд, спиной вперёд, обычная ходьба; дыхательные упражнения (вдох через левую ноздрю, правая в это время закрыта указательным пальцем, выдох через правую ноздрю, при этом закрывается левая); бег быстрый, спокойный бег (до 1,5 мин). | | Ходьба на носках, руки на поясе; на пятках, руки за головой; в полуприседе, «крабики» (сидя на полу, ноги согнуты в коленях, руки по бокам на полу, приподняться животом вверх и передвигаться вперёд), «обезьянки», с разведением носков врозь, обычная ходьба; бег змейкой, бег, лёгкий бег (1,5 минуты). | |
| № занятия | 9-10 | 11-12 | 13-14 | 15-16 |
| | с обручем | | с мячом большого размера | |
| 2-я часть: ОРУ | И. п.: о. с., обруч внизу. Поднять обруч вперёд, вверх и вернуться в и. п. 2.И. п.: ноги на ширине плеч, обруч в прямых руках перед собой (хват с боков). Повернуться вправо и вернуться в и. п. То же повторить в левую сторону. 3. И. п.: стоя на коленях, обруч в обеих руках перед грудью. Поднять обруч вверх и наклониться вправо, вернуться в и. п. То же в левую сторону. И. п.: о. с., обруч стоит на полу. Раскрутить обруч правой | | И. п.: о. с., мяч в правой руке, внизу. Поднять руки через стороны вверх, переложить мяч над головой в левую руку, вернуться в и. п. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках перед собой. Повернуть туловище вправо с отведением рук с мячом вправо и вернуться и. п. То же в левую сторону. И. п.: о. с., мяч в руках перед собой. Подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках. Ударить мяч о | |

| | | |
|-------------------------------|---|---|
| | <p>рукой (не брать в руки), пока он сам не остановится. То же повторить левой рукой.</p> <p>И. п.: о. с., обруч в правой руке. Подбросить обруч вверх и поймать этой же рукой. То же повторить левой рукой.</p> <p>И. п.: о. с., обруч на правой руке. Вращать его на запястье правой руки. То же повторить левой рукой.</p> <p>И. п.: стоя в обруче, ноги вместе. Прыгать: ноги врозь за обруч, ноги вместе в обруч.</p> | <p>пол и поймать его двумя руками.</p> <p>И. п.: лёжа на спине, мяч в обеих руках за головой. Поднять правую ногу, коснуться мячом пальцев правой ноги, вернуться в и. п. То же к левой ноге.</p> <p>И. п.: лёжа на животе, мяч в руках, ноги вместе. Поднять руки и ноги вверх («лодочка»), покачаться и вернуться в и. п.</p> <p>И. п.: ноги вместе, руки на поясе, мяч на полу. Прыгать на двух ногах, на правой и левой ногах попеременно (подскоки).</p> |
| ОВД | <p>Равновесие: ходьба по скамейке прямо, боком.</p> <p>Прыжки через 5-6 предметов (высота предметов 15-20 см)</p> <p>Метание: бросание мяча о стенку и ловля его двумя руками; вверх и ловля его на месте (не менее 10 раз подряд); отбивание мяча о пол одной рукой на месте (не менее 10 раз подряд).</p> <p>Лазание: подлезание под дугу прямо и боком, не касаясь руками пола (высота дуги 40-50 см).</p> | <p>Равновесие: ходьба по скамейке на носочках, руки на поясе.</p> <p>Прыжки: упражнение «Перепрыгни - не задень». Детям нужно перепрыгнуть через шнур справа и слева, продвигаясь вперёд (расстояние 35—40 см).</p> <p>Метание: забрасывание мяча в баскетбольное кольцо с расстояния 3,5 м (высота баскетбольного кольца от пола 2,2 м); подбрасывание мяча вверх с хлопком во время полёта мяча. Лазание: ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (высота скамейки 25 см).</p> |
| Подвижные игры | <p>Вариативная часть: (птицы нашего края)</p> <p>«Птицы в клетке». (Половина детей становится в круг, держась за руки. Руки подняты воротниками - это «клетка». Вторая половина детей вбегает в воротники и выбегает из них. По сигналу инструктора (хлопок в ладоши) воротники опускаются, пойманные дети называют любую перелётную птицу и выходят из «клетки»); «Гуси - гуси»</p> | <p>Вариативная часть: (дары лесов и птицы нашего края)</p> <p>«Гуси-лебеди»</p> <p>«Шишки, ягоды, грибы» (группа детей делится на 3 команды. Одна называется «Шишки», вторая - «Ягоды», третья - «Грибы»).</p> |
| 3-я часть: Малоподвижные игры | <p>«Затейники»</p> <p>«Чьи дети?» (дети стоят по кругу. В центре круга - инструктор. Он бросает мяч одному из детей, называя птицу. Ребёнок ловит мяч и называет птенца этой птицы: например, аист — аистёнок. Ответив, ребенок бросает мяч инструктору. Игра продолжается).</p> | <p>«Летает - не летает»</p> <p>«Необычный художник» (у каждого ребёнка скакалка. По сигналу инструктора дети выкладывают разные формы облаков из скакалки на полу. Инструктор выбирает победителя).</p> |

НОЯБРЬ

| | | | | |
|----------------|-------------|----------------------|--|--------------|
| Учебные недели | 9 Транспорт | 10. Перелетные птицы | 11 Зимующие птицы Поздняя осень. Изменения в природе, погоде | 12 Профессии |
|----------------|-------------|----------------------|--|--------------|

| | | | | |
|-----------------------|---|-------|--|-------|
| Задачи | Упражнять в беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в противоположную сторону, в равновесии, в прыжках; закреплять умения ползать по гимнастической скамейке на четвереньках, перебрасывать мяч друг другу разными способами. Вариативная часть: закрепить знания детей о многообразии растительности наших лесов. | | Упражнять в ходьбе и беге змейкой, в равновесии, в метании, в лазании; закреплять умение прыгать через шнур; научить детей называть друг друга ласковыми именами; формировать доброжелательное отношение друг другу, расширять словарь. Вариативная часть: познакомить детей с национальной одеждой нашего края. | |
| 1-я часть: Вводная | Ходьба на носках, руки в стороны; на пятках, с высоким подниманием колен, гусиным шагом, «крабики», «муравьишки», «обезьянки», с разведением носков врозь, по кругу, взявшись за руки, с изменением направления движения, обычная ходьба; боковой галоп вправо, влево; бег спиной вперёд, лёгкий бег. | | Ходьба на носках, руки вверх; на пятках; со сменой положения рук по команде инструктора (вверх, к плечам, в стороны, вперёд, на поясе), «муравьишки», «крабики», с дыхательными упражнениями (вдох через нос и медленный выдох через рот), ходьба и бег змейкой; бег (1,5 минуты). | |
| № занятия | 17-18 | 19-20 | 21-22 | 23-24 |
| | с палкой | | с флажками | |
| 2-я часть: ОРУ | И. п.: о. с., палка опущена вниз. Поднять палку вперёд, одновременно правую ногу отвести назад на носок и вернуться в и. п. То же левой ногой. И. п.: о. с., палка сверху, руки прямые. Полуприсесть, руки поднять вперёд и вернуться в и. п. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, палку взять за конец правой рукой. Поднять палку вверх («достать до потолка»). То же повторить левой рукой. И. п.: сидя на полу, ноги вместе, палка лежит на ногах. Поднять ноги, согнуть в коленях, перенести их через палку и вернуться в и. п. И. п.: сидя на полу, ноги вместе, палка лежит на ногах. Поднять палку вверх, наклониться, достать палкой пальцы ног (колени не сгибать) и вернуться в и. п. И. п.: лёжа на спине, палка в прямых руках за головой. Поднять правую ногу, коснуться палкой голени ноги и вернуться в и. п. То же левой ногой. И. п.: лёжа на животе, палка в согнутых руках перед собой. Прогнуться, палку вынести вперёд и вернуться в и. п. | | 1.И. п.: о. с., флажки в руках внизу. Поднять правую руку вверх, посмотреть на флажки опустить руку в и. п. То же левой рукой. 2.И. п.: ноги на ширине плеч, флажки в руках у груди. Наклониться вперёд, руки вытянуть вперёд, помахать флажками и вернуться в и. п. 3.И. п.: о. с., руки с флажками согнуты в локтях перед грудью. Вращать руками («моторчик работает») с полуприседанием. 4.И. п.: сидя на полу, флажки в руках у груди. Наклониться вперёд, коснуться флажками носков ног и вернуться в и. п. 5.И. п.: стоя на коленях, флажки в руках у груди. Повернуться вправо, руки с флажками развести в стороны и вернуться в и. п. То же повторить влево. 6.И. п.: сидя, ноги вместе. Поднять ноги вверх, руки развести в стороны и вернуться в и. п. И. п.: лёжа на спине, флажки в руках возле груди. Поочередно сгибать колени к груди («велосипед») И. п.: о. с., флажки в руках внизу. Подбросить флажок вверх, поймать его за палочку правой рукой. То же повторить левой рукой. | |

| | | |
|---------------------------------|---|--|
| | И. п.: о. с., палка лежит на полу. Ходить по палке прямо. 9.И. п.: о. с., палка лежит на полу. Прыгнуть через палку на двух ногах вперёд, развернуться, опять прыгнуть через палку и т. д., чередуя с ходьбой. | 9.И. п.:о. с., флажки лежат на полу. Прыгнуть через флажки на двух ногах вперёд, развернуться, опять прыгнуть через флажки и т. д., чередуя с ходьбой на месте. |
| ОВД | Равновесие: ходьба по скамейке с перекладыванием мяча из правой руки в левую перед собой и за спиной. Прыжки по прямой: два прыжка на правой ноге, два - на левой и т. д. Метание: перебрасывание мяча двумя руками снизу, из-за головы в парах (расстояние между детьми 2,5 м); отбивание мяча о пол правой и левой руками с продвижением вперёд шагом; перебрасывание мяча в парах из разных положений (стоя, сидя). Лазание: ползание по гимнастической скамейке на четвереньках (высота скамейки 25 см). | Равновесие: ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. Прыжки: перепрыгивание через шнуры (расстояние между шнурами 50 см). Метание: подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его после хлопка в ладоши; бросание мяча о стену и ловля его двумя руками; отбивание мяча о пол одной рукой на месте (до 6 раз подряд). Лазание: ползание на четвереньках между кеглями, подталкивая перед собой головой мяч. |
| Подвижные игры | «Кто скорее добежит до флажка» «Разрезная мебель». (Каждому ребёнку предлагается собрать цельное изображение мебели из разрезных картинок). Вариативная часть: (дары лесов нашего края) «Собери дары леса» | «Не оставайся на полу» «Кот в сапогах» (первому из команды ребёнку выдают сапоги большого размера. Он бежит до стойки, возвращается к команде и передает сапоги следующему игроку команды). |
| 3-я часть Малоподвижные игры | «Сделай фигуру» «Испорченный телефончик» (игра заключается в искажении слова. Ведущий тихим голосом передает на ухо игроку название мебели. Игрок так же тихо передает другому игроку, а тот - следующему. Последний игрок в цепочке должен громко озвучить, что он услышал). | «У кого мяч?» «Назови ласково» (дети встают в круг и называют ласково имя своего друга). Вариативная часть: (одежда ханты-манси) «Сортировка одежды» (рассортировать одежду по принципу «большой, средний, маленький».) |

ДЕКАБРЬ

| | | | | |
|----------------|----------------------------|------------------------------|---|----------------------------------|
| Учебные недели | 13 День матери. Моя семья. | 14 Здравствуй зимушка, зима. | 15 Зима. Зимняя одежда и обувь. День рождения ХМАО-Югра | 16 Народная культура и традиции. |
| | | | | |

| | | | | |
|-----------------------|---|-------|--|-------|
| Задачи | Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с сохранением определённой дистанции друг от друга, в равновесии, в прыжках, в метании, в лазании. Вариативная часть: закрепить знание детей о животных и рыбах нашего края. | | Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в прыжках на двух ногах с зажатым между ног мячом; формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; развивать ловкость и глазомер Вариативная часть: закрепить знания детей о птицах, климате и играх нашего края. | |
| 1-я часть: Вводная | Ходьба на носках, руки на поясе; на пятках; гусиным шагом; с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок; «котики», «муравьишки», «раки», в полуприседе, «слоники», со сменой положения рук (вверх, к плечам, в стороны, вперёд, на поясе); подскоки; лёгкий бег; бег в среднем темпе. | | Ходьба и бег между кубиками на носках, на пятках, в полу приседе, «котики» (средние четвереньки на ладонях и колен), «разведчики», «обезьянки», спиной вперёд; обычная ходьба; лёгкий бег, быстрый бег; дыхательные упражнения (сделать вдох, на выдохе произнести звук [м], постукивая пальцами по крыльям носа). | |
| № занятия | 25-26 | 27-28 | 29-30 | 31-32 |
| | с обручем | | с кубиком | |
| 2-я часть: ОРУ | <p>1.И. п.: ноги на ширине плеч, обруч на плечах. Поднять его вверх, посмотреть на него и вернуться в и. п.</p> <p>2.И. п.: о. с., держать обруч обеими руками перпендикулярно к себе. Вращать обруч на себя, перехватывая его руками.</p> <p>3.И. п.: о. с., обруч стоит на полу. Раскрутить обруч правой рукой. То же левой рукой.</p> <p>4.И. п.: о. с., обруч внизу (хват руками с боков). Наклониться и продеть в обруч сначала правую ногу, потом левую (надеть обруч на себя). Поднять обруч вверх и вернуться в и. п.</p> <p>5.И. п.: сидя, ноги согнуть, поставить в обруч, руки в упоре сзади. Ноги поднять, развести врозь и вернуться в и. п.</p> <p>6.И. п.: стоя в обруче. Ходить по обручу пальцами ног, пятками.</p> <p>7.И. п.: стоя в обруче. Прыгать на двух ногах, чередуя с ходьбой.</p> | | <p>1.И. п.: о. с., кубик в правой руке. Руки развести в стороны, поднять вверх, переложить кубик в левую руку и опустить руки через стороны вниз.</p> <p>2.И. п.: ноги на ширине плеч, кубик правой руке. Наклониться вперёд, коснуться кубиком носка правой ноги; выпрямиться и переложить кубик в левую руку. То же к левой ноге.</p> <p>3.И. п.: стоя на коленях, кубик в правой руке. Повернуть туловище вправо, коснуться кубиком пальцев правой ноги, выпрямиться, переложить кубик в левую руку. То же к левой ноге.</p> <p>4.И. п.: о. с., кубик в правой руке. Присесть, руку с кубиком вытянуть вперёд и вернуться в и. п.</p> <p>5.И. п.: лёжа на спине, кубик в обеих руках за головой. Поднять прямые ноги вверх, коснуться кубиком пальцев ног и вернуться в и. п.</p> <p>6.И. п.: о. с., оба кубика стоят на правой ладони. Повернуться вокруг себя, смотреть на кубики. Повторить то же, поменяв руки.</p> <p>7.И. п.: о. с. - подбросить кубик, поймать его двумя руками.</p> <p>8.И. п.: о. с., кубики на полу. Прыгать и ходить на двух ногах</p> | |

| | | |
|---------------------------------|---|--|
| | | вокруг кубиков. |
| ОВД | <p>Равновесие: ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребёнка (высота скамейки 25 см).</p> <p>Прыжки: перепрыгивание с ноги на ногу с продвижением вперёд на расстояние 5 м.</p> <p>Метание: бросание мяча о стену и ловля его двумя руками; перебрасывание мяча в парах и ловля его в разных положениях (стоя, сидя) различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от пола) (расстояние между детьми 2,5 м).</p> <p>Лазание: ползание на четвереньках между кеглями, подталкивая перед собой головой мяч; перелезание через верх стремянки.</p> | <p>Равновесие: ходьба и бег по наклонной доске (высота поднятого края доски 40 см, ширина доски 20 см).</p> <p>Прыжки: упражнение «Кто быстрее до предмета» (дети зажимают мяч между ног и прыгают на двух ногах до предмета и обратно).</p> <p>Метание: упражнение «Забей шайбу в ворота» (отбивание шайбы клюшкой правой и левой руками в движении с расстояния 3-3,5 м).</p> <p>Лазание: ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь 2 руками; влезание по наклонной и вертикальной лестницам.</p> |
| Подвижные игры | <p>Вариативная часть: (животные и рыбы нашего края) «Охотники и зайцы»</p> <p>«Поймай рыбку» (у водящего (рыбака) в двух руках большой обруч (сачок). После слов «Раз, два, три - лови!» дети убегают. Кто попал в обруч, тот пойман).</p> | <p>Вариативная часть: (птицы нашего края, игры народов севера)</p> <p>«Мороз Красный Нос»</p> <p>«Синицы и кот» (на площадке раскладывают несколько больших обручей) - «домиков для синиц». По сигналу педагога: «Синицы, летите!» - «синицы» вылетают из «гнезд» (домиков) и летают по всей площадке, «кот» в это время старается поймать как можно больше «синиц». По второму сигналу инструктора: «Голуби, домой!» - «птицы» летят в свои «домики». «Инструктор» подсчитывает с детьми, сколько «кот» поймал «синиц»).</p> <p>«Льдинки, ветер и мороз»,</p> <p>«Два мороза»</p> <p>Пас др. другу (шайба, клюшка).</p> |
| 3-я часть Малоподвижные игры | <p>Вариативная часть: (рыбы нашего края)</p> <p>Игра «Щука» (дети становятся в круг. Выбирается «щука». Она выходит на середину круга. На первые две строчки предложенного ниже текста дети на каждое слово перекатывают мяч друг другу через центр мимо «щуки». На слова третьей строчки мяч катится к «щуке». Она берёт его в руки и произносит текст, разглядывая мяч.</p> | <p>«Найди предмет»</p> <p>«Игровая» (дети встают в круг, берутся за руки. В центре находится ведущий. Играющие ходят по кругу и произносят нараспев слова: У дядюшки Трифона Было семеро детей. Они не пили, не ели. Друг на друга смотрели. Разом делали, как я. Игру можно повторить).</p> <p>«Мороз»</p> |

| | | |
|--|---|---------------------------------------|
| | <p>Затем ударяет несколько раз мяч о пол и передает его детям, которые продолжают перекатывать мяч друг другу на последние три строчки. После слов «Тебе водить!» ребёнок, у кого оказался мяч, выходит на середину. Он становится «щуккой». Считалочка: Мимо леса, мимо дач Плыл по речке красный мяч. Увидала щука: «Что это за штука?» Хвать, хвать, не поймать. Мячик вынырнул опять. Он пустился дальше плыть, Выходи, тебе водить).</p> | <p>«Снежинки, сосульки, льдинки».</p> |
|--|---|---------------------------------------|

ЯНВАРЬ

| Учебные недели | 17 Новый год. | 18 Животные севера. | 19 Наш дом | 20 Посуда. |
|----------------|--|--|--|------------|
| Задачи | <p>Закреплять умения перебрасывать мяч в парах разными способами, влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в перепрыгивании через шнуры на двух ногах без паузы; развивать равновесие. Вариативная часть: закрепить знания детей о деревьях и климате нашего края.</p> | <p>Закреплять умения перебрасывать мяч в парах разными способами, влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в перепрыгивании через шнуры на двух ногах без паузы; развивать равновесие. Вариативная часть: закрепить знания детей о деревьях и климате нашего края.</p> | <p>Упражнять в пролезании в обруч, в равновесии, в прыжках, в метании; учить лазать по гимнастической стенке, переходить с пролёта на пролёт гимнастической стенки по диагонали. Вариативная часть: Закрепить знания детей о птицах и играх нашего края.</p> | |

| | | | |
|-----------------------|--|---|--|
| | Закреплять умения перебрасывать мяч в парах разными способами, влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в перепрыгивании через шнуры на двух ногах без паузы; развивать равновесие. Вариативная часть: закрепить знания детей о деревьях и климате нашего края. | Закреплять умения перебрасывать мяч в парах разными способами, влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в перепрыгивании через шнуры на двух ногах без паузы; развивать равновесие. Вариативная часть: закрепить знания детей о деревьях и климате нашего края. | |
| 1-я часть: Вводная | Ходьба на носках, руки вверх; на пятках, руки за головой; в полуприседе, руки на поясе; «раки»; спиной вперёд; «разведчики»; с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок; «слоники»; обычная ходьба; дыхательные упражнения (вдох через нос, выдох через рот на ладонь - «сдуваем снежинки с ладони»); лёгкий бег; бег (1,5 мин). | | Ходьба на носках; на пятках; «обезьянки»; «муравьишки»; «крабики»; с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок; «слоники»; приставным шагом; «канатоходцы»; обычная ходьба; дыхательное упражнение «Вдохни аромат цветка» (дети делают вдох, задерживают дыхание и на 3 счёта выдыхают воздух); лёгкий бег, бег спиной вперёд, спокойный бег (1.5мин). |
| № занятия | 33-34 | 35-36 | 37-38 |
| | с короткой скакалкой | | 39-40 |
| 2-я часть: ОРУ | И. п.: о. с., скакалка, сложенная вчетверо, внизу в обеих руках. Покачивать скакалку в правую сторону, затем в левую. И. п.: о. е., скакалка в обеих руках внизу. Руки поднять вперёд, вверх и опустить в и. п. И. п.: о. с., присесть, скакалка лежит на плечах. Скакалку поднять вверх, ноги выпрямить, повернуться направо и вернуться в и. п. То же повторить в левую сторону. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперёд со скакалкой. Поднять правую руку вверх, левую опустить вниз. Затем поднять левую руку вверх, правую опустить вниз. | | 1.И. п.: о. с., мяч в правой руке. Руки поднять через стороны вверх, переложить мяч в левую руку и вернуться в и. п. То же повторить левой рукой. 2.И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Отвести руку с мячом вправо, повернуть туловище вправо, посмотреть на мяч и вернуться в и. п., переложить мяч в левую руку. То же влево. 3.И. п.: о. с., ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Поднять левую ногу, согнуть в колене, переложить мяч под коленом в левую руку и вернуться в и. п. То же правой ногой. 4.И. п.: о. с., мяч в обеих руках. Подбросить мяч вверх, поймать его после отскока от пола. |

| | | |
|----------------|--|---|
| | <p>И. п.: сидя, скакалка сложена вдвое, ступни ног поставить на середину скакалки. Поднять ноги вверх и одновременно лечь на спину, вернуться в и. п.</p> <p>И. п.: лёжа на спине, скакалка сложена вдвое, лежит на ногах. Согнуть ноги, подтянуть колени к груди, скакалку прижать к коленям и вернуться в и. п.</p> <p>И. п.: стоя, развёрнутую скакалку держать за ручки в обеих руках. Прыгать через качающую скакалку.</p> <p>8.И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, скакалка сложена вчетверо за спиной (хват снизу). Наклониться вниз, посмотреть на колени, скакалку поднять вверх и вернуться в и. п.</p> <p>9. И. п.: стоя, скакалка лежит на полу. Прыгнуть через скакалку на двух ногах вперёд, развернуться, опять прыгнуть через скакалку и т. д., чередуя с ходьбой.</p> | <p>5.И. п.: сидя, ноги врозь, мяч лежит на полу между ногами. Прокатить мяч вперёд как можно дальше, не сгибая ног, и вернуться в и. п.</p> <p>6.И. п.: сидя, мяч зажат между ступнями, руки в упоре сзади на полу. Поднять ноги вверх, руки развести в стороны и вернуться в и. п.</p> <p>7.И. п. о. с. Отбивать мяч правой и левой руками, ловить двумя руками.</p> <p>8.И. п.: стоя, мяч на полу, правая нога на мяче. Прокатывать мяч пальцами ног вперёд- назад. То же повторить левой ногой.</p> <p>9.И. п.: стоя, мяч зажат между ступнями, руки на поясе. Прыгать вверх на двух ногах, чередуя с ходьбой.</p> |
| ОВД | <p>Равновесие: ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны.</p> <p>Прыжки через шнуры на двух ногах без паузы (расстояние между шнурами 50 см).</p> <p>Метание: перебрасывание мяча в парах и ловля его стоя, сидя разными способами (снизу, из-за головы, от груди, после отскока от пола) (расстояние между детьми 2,5 м).</p> <p>Лазание: влезание на гимнастическую стенку и спуск с неё, не пропуская реек.</p> | <p>Равновесие: ходьба по скамейке, руки за головой.</p> <p>Прыжки в длину с места до ориентира (расстояние от линии до ориентира 80-90 см).</p> <p>Метание: перебрасывание мяча через сетку с расстояния 3-4 м (верхний край сетки находится на расстоянии 20-25 см выше поднятой руки ребёнка).</p> <p>Лазание: пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола (обруч стоит на полу); лазание по гимнастической стенке (ритмично, меняя темп), не пропуская реек, по диагонали с пролёта на пролёт.</p> |
| Подвижные игры | <p>«Не оставайся на полу»</p> <p>Вариативная часть: (климат нашего края)</p> <p>«Снежная королева» (из числа играющих выбирается водящий - «Снежная королева». Дети разбегаются по площадке, а Снежная королева старается дотронуться до них. Тот, кого она коснулась, превращается в льдинку и остается на месте. При повторении игры выбирается другой водящий, но из числа не проигравших).</p> | <p>Вариативная часть: (птицы и игры нашего края)</p> <p>«Совушка»</p> <p>«Весёлый хоккей» (дети по команде начинают вести шайбу зигзагом между 3 конусами, обходят стойку и возвращаются к команде прямо, не обходя конусы).</p> |

| | | |
|--------------------|---|--|
| Малоподвижные игры | <p>«Мяч водящему» «Подкрадись неслышно» (дети садятся на пол в круг, в центре - водящий с завязанными глазами. Один из играющих (по указанию инструктора) старается неслышно подкрасться к водящему. Если водящий услышит шум, он показывает рукой соответствующее направление. Если направление указано неправильно, водящему развязывают глаза, и выигравший занимает его место).</p> <p>Вариативная часть: (деревья нашего края) «Хоровод вокруг елочки»</p> | <p>«Найди и промолчи» «Тихо - громко» (играющие образуют круг. С помощью считалки выбирается водящий, он встаёт в центр круга и закрывает глаза. Педагог даёт одному из детей маленькую игрушку (медвежонка). Все дети, кроме водящего, знают, у кого находится игрушка. Когда водящий приближается к этому ребенку, дети начинают громко хлопать в ладоши, когда отдаляется — хлопают тише. Игра продолжается, пока водящий не найдёт предмет).</p> |
|--------------------|---|--|

ФЕВРАЛЬ

| | | | | |
|--------------------|---|--|--|--|
| Учебные недели | 21 Животные жарких стран | 22 Я и мой организм. Человек, части тела, лица. Гигиена, назначение основных органов | 23. Защитники Отечества | 24 Мой город. Труд людей по благоустройству города |
| Задачи | <p>Учить метать мешочки в горизонтальную цель; закреплять умение подниматься по гимнастической стенке, не пропуская реек; упражнять в прыжках с ноги на ногу с продвижением вперёд</p> <p>Вариативная часть: познакомить детей с играми народов Севера.</p> | | <p>Закреплять умение подниматься по гимнастической стенке, не пропуская реек; учить лазать по веревочной лестнице; упражнять в сохранении равновесия, в прыжках из обруча в обруч, в забрасывании мяча в баскетбольное кольцо; развивать ловкость, глазомер.</p> <p>Вариативная часть: познакомить детей к играми народов ХМАО.</p> | |
| 1-я часть: Вводная | <p>Ходьба на носках; на пятках; с высоким подниманием колен; «кошечки»; «муравьишки»; «раки»; с разведением носков, пяток врозь; «канатоходцы»; в полуприседе; обычная ходьба; бег спиной вперёд; быстрый бег; лёгкий бег змейкой.</p> | | <p>Ходьба на носках; с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок; «кошечки»; «обезьянки»; с разведением носков, пяток врозь; в полуприседе; скрестным шагом; с высоким пониманием колен; обычная ходьба; подскоки; боковой галоп правым и левым боком; дыхательные упражнения; быстрый бег; лёгкий бег змейкой, бег с сильным захлестыванием ног назад.</p> | |
| № занятия | 41-42 | 43-44 | 45-46 | 47-48 |
| | с обручем | | с палкой | |

| | | |
|---------------------------|---|--|
| <p>2-я часть: ОРУ</p> | <p>1.И. п.: о. с., обруч в руках внизу (хват с боков обеими руками). Обруч поднять вперёд, вверх и вернуться в и. п.</p> <p>2.И. п.: о. е., обруч в руках внизу. Обруч поднять вверх, наклониться вправо (руки прямые) и вернуться в и. п. То же влево.</p> <p>3.И. п.: о. с., обруч перед грудью в согнутых в локтях руках. Присесть, обруч вынести вперёд и вернуться в и. п.</p> <p>4.И. п.: сидя на полу, обруч в согнутых руках у груди. Наклониться вперёд к пальцам правой ноги и вернуться в и. п. То же к левой ноге.</p> <p>5.И. п.: лёжа на спине, обруч в прямых руках над головой. Согнуть ноги в коленях, коснуться их ободом обруча и вернуться в и. п.</p> <p>6.И. п.: стоя, обруч в правой руке. Подбросить обруч вверх и поймать этой же рукой. То же повторить левой рукой.</p> <p>7.И. п.: о. с., руки на поясе, обруч на полу. Прыгнуть в обруч на двух ногах, развернуться, прыгнуть из обруча и т. д.</p> <p>И. п.: стоя в обруче. Ходьба по обручу пальцами ног, пятками.</p> | <p>1.И. п.: о. с., палка в руках внизу. Поднять палку вперёд, поднести к груди и вернуться в и. п.</p> <p>2.И. п.: о. с., палка в руках внизу. Поднять палку вверх, наклониться к правой ноге и вернуться в и. п. То же с левой ноги.</p> <p>3.И. п.: о. с., палка на плечах. Присесть (спину и голову держать прямо), вернуться в и. п.</p> <p>4.И. п.: о. с., палка в правой руке. Подбросить палку вверх, поймать её за середину правой рукой. То же повторить левой рукой.</p> <p>5.И. п.: сидя на полу, ноги вместе, палка в руках. Поднять ноги, перенести их через палку, вернуться в и. п.</p> <p>6.И. п.: лёжа на животе, палка в согнутых руках перед собой. Прогнуться, палку вынести вперёд и вернуться в и. п.</p> <p>7.И. п.: стоя, пальцы правой ноги на палке. Раскатывать палку ступнёй (от пальцев до пятки). То же левой ногой.</p> <p>8.И. п.: стоя, палка лежит на полу. Ходить по палке прямо, носки врозь.</p> <p>9.И. п.: стоя перед палкой, руки вдоль туловища. Прыгать вокруг палки, чередуя с ходьбой.</p> |
| <p>ОВД</p> | <p>Равновесие: ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд (расстояние между кеглями 30 см).</p> <p>Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперёд на расстояние 6 м.</p> <p>Метание: метание мешочков от плеча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 3 м.</p> <p>Лазание по гимнастической стенке с переходом на соседний пролёт, не пропуская реек.</p> | <p>Равновесие: ходьба по скамейке, руки за головой.</p> <p>Прыжки на двух ногах из обруча в обруч, находящихся на расстоянии 40 см друг от друга (6-8 обручей).</p> <p>Метание: забрасывание мяча в баскетбольное кольцо с расстояния 3,5-4 м (высота баскетбольного кольца от пола 2,2 м).</p> <p>Лазание: влезание на гимнастическую стенку и спуск вниз, не пропуская реек; лазание по верёвочной лестнице.</p> |
| <p>Подвижные игры</p> | <p>«Мышеловка» Вариативная часть: (игры народов Севера)</p> | <p>«Горелки» «Шаги» (ребёнок ставит ноги на стопы папы, повернувшись</p> |

| | | |
|---------------------------------|---|--|
| | «С льдинки на льдинку» (дети делятся на две команды и встают на линию старта, перед ними раскладывают 4 обруча зигзагом. По команде «Начали!» первый игрок прыгает из обруча в обруч, затем обегает снеговика и таким же образом возвращается к команде и передает эстафету | спиной к нему. Папа держит ребёнка за туловище и шагает по сигналу до стойки и обратно). Вариативная часть: (игры народов ХМАО) «Нарты-сани» |
| 3-я часть Малоподвижные игры | Эстафета с передачей мяча в колонне или ходьба в колонне по одному. «Добрые слова» (дети садятся на пол в круг, в центре сидит один из играющих. Инструктор обращается к детям: «Сегодня мы будем говорить добрые слова о... (называет имя сидящего в центре). Он какой?» Дети по порядку говорят о ребенке в центре круга добрые слова: умный, скромный, трудолюбивый, ласковый, нежный, замечательный, очаровательный, ненаглядный, прекрасный родной и т. д.) | «Летает - не летает» «Чей мяч выше прыгнет?» (участники одновременно по сигналу бросают мяч о землю так, чтобы он отскочил как можно выше. Побеждает тот, у кого мяч отскочил на большую высоту). |

МАРТ

| | | | | |
|-----------------------|--|-----------------|--|------------------------|
| Учебные недели | 25 Моя мама. Международный женский день | 26 Ранняя весна | 27 Подводный мир. | 28 Театральная неделя. |
| Задачи | Упражнять в ходьбе в колонне по одному с перестроением в пары и обратно, в подлезании под шнур правым и левым боком, в равновесии, в прыжках через короткий шнур; закреплять умение метать в горизонтальную цель, перекатывать набивной мяч в парах. Вариативная часть: познакомить детей видом деятельности народов манси. | | Упражнять в ходьбе колонной по одному с разворотом в противоположную сторону по сигналу инструктора, в равновесии, в ходьбе по канату с мешочком на голове, в прыжках в высоту с разбега в подлезании под дугу; ловкость и глазомер. Вариативная часть: познакомить детей с играми нашего края. | |
| 1-я часть: Вводная | Ходьба на носках, руки вверх; на пятках; в полуприседе; «раки»; со сменой положения рук; «обезьянки»; с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок; в колонне по одному с перестроением в пары и обратно; обычная ходьба; бег спиной вперед, бег (1,5мин), | | Ходьба на носках; на пятках; в полуприседе; с высоким подниманием колен; «кошечки»; «обезьянки»; «муравьишки»; «разведчики»; обычная ходьба; боковой галоп правым и левым боком; лёгкий бег; бег спиной, с сильным захлёстыванием ног назад; бег с ускорением и | |

| | | | | |
|-------------------|---|-------|---|-------|
| | лёгкий бег; дыхательные упражнения «Лечебные звуки» (дети кладут ладонь на шею и тянут звук [з], кладут ладонь на грудь и негромко произносят звук [ж]). | | замедлением; дыхательные упражнения (вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот). | |
| № занятия | 49-50 | 51-52 | 53-54 | 55-56 |
| | с мячом большого размера | | с обручем | |
| 2-я часть: ОРУ | <p>1.И. п.: о. с., мяч в руках у груди. Выпрямить руки вперёд и вернуться в и. п.</p> <p>2.И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке внизу. Наклониться к носку правой ноги, прокатить мяч к носку левой ноги и наоборот.</p> <p>3.И. п.: стойка на коленях, мяч в обеих руках. Сесть на пятки, повернуть туловище вправо, коснуться мячом пола и вернуться в и. п. То же влево.</p> <p>4.И. п.: сидя «по-турецки». Подбрасывать мяч вверх и ловить двумя руками.</p> <p>5.И. п.: сидя на полу, мяч зажат между стопами ног, руки в упоре сзади. Поднять прямые ноги вверх, стараясь не уронить мяч и вернуться в и. п.</p> <p>6.И. п.: стоя на коленях. Отбивать мяч правой и левой рукой.</p> <p>7.И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч внизу. Описывать мячом большие круги перед собой вправо и влево.</p> <p>8.И. п.: стоя, мяч на полу, правая нога на мяче. Прокатывать мяч пальцами ног вперёд-назад. То же повторить левой ногой.</p> <p>9.И. п.: стоя, мяч зажат между ступнями, руки на поясе. Прыгать на двух ногах, чередуя с ходьбой.</p> | | <p>И. п.: о. с., обруч внизу в обеих руках. Поднять обруч вверх горизонтально, посмотреть на него и вернуться в и. п.</p> <p>И. п.: ноги на ширине плеч, обруч держать в прямых руках перед собой (хват с боков). Повернуть туловище вправо. То же влево (ноги не сдвигать).</p> <p>И. п.: стоя, обруч стоит на полу. Раскрутить обруч одной рукой (не брать обруч в руки, пока он сам не остановится).</p> <p>И. п.: ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках перед собой. Присесть, обруч вынести вперёд и вернуться в и. п.</p> <p>5. И.п.- о.с., обруч в правой руке. Подбросить обруч вверх и поймать этой же рукой. То же повторить левой рукой.</p> <p>И. п.: лёжа на спине, обруч в прямых руках над головой. Согнуть ноги в коленях, коснуться их ободом обруча и вернуться в и. п.</p> <p>И. п.: о. е., руки на поясе, обруч на полу. Прыгнуть в обруч на двух ногах, развернуться, прыгнуть из обруча и т. д.</p> <p>8.И. п.: стоя в обруче. Ходить по обручу пальцами ног, пяткой.</p> | |
| ОВД | <p>Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше, руки за головой.</p> <p>Прыжки правым, левым боком через короткие шнуры (расстояние между шнурами 40 см).</p> <p>Метание мешочков в горизонтальную цель от плеча</p> | | <p>Равновесие: ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе.</p> <p>Прыжки в высоту с разбега (высота 40 см).</p> <p>Метание: игровое упражнение: «Прокати и сбей» (сбивание мячом кегли); прокатывание набивного мяча в парах (расстояние между детьми 3-4 м).</p> | |

| | | |
|---------------------------------|---|---|
| | <p>правой и левой рукой (расстояние от линии до цели 3,5—4 м).</p> <p>Лазание: подлезание под шнур правым и левым боком справа; лазание по верёвочной лестнице.</p> | Лазание: подлезание под дугу (высота дуги 40-50 см). |
| Подвижные игры | <p>Игра-эстафета «Через тоннель» (по сигналу мама с ребёнком бегут, держа в руке маленький мяч, пролезают поочерёдно боком в два вертикально стоящих обруча (инструктор держит их двумя руками сверху), оббегают стойку, возвращаются назад, пролеза боком через обручи, и передают мяч следующему участнику).</p> <p>«Помощники»</p> <p>Вариативная часть: (занятость населения манси)</p> <p>«Удочка»</p> | <p>«Карусель»</p> <p>Вариативная часть: (игры нашего края)</p> <p>«Верхом на клюшке» (по сигналу первые номера в положении верхом на клюшке бегут к своему флажку, оббегают его и возвращаются к своим командам, отдавая клюшку вторым номерам, а сами встают в конец колонны. И так продолжается, пока первые номера не получат клюшку обратно).</p> |
| 3-я часть Малоподвижные игры | <p>Эстафета с мячом.</p> <p>«Ждём гостей» (инструктор называет детям продукты, а дети говорят, куда их надо положить: сахар - в сахарницу, конфеты - в конфетницу, масло - в маслёнку, хлеб - в хлебницу, фрукты - в вазу, соль - в солонку).</p> | <p>«Угадай по голосу» («Угадай, кто позвал»)</p> <p>«Дружные парочки» (нужно перенести мяч в паре без помощи рук).</p> |

АПРЕЛЬ

| | | | | |
|----------------|--|--|---|--------------------------------|
| Учебные недели | 29 Моя страна | 30 Космос. | 31 Здоровый образ жизни! | 32- 1 Мая – день весны и труда |
| Задачи | <p>Упражнять в ходьбе и беге, прыжках и метании; закреплять умение сохранять устойчивое равновесие.</p> <p>Вариативная часть: закрепить знания детей о животных нашего края.</p> | <p>Упражнять в ходьбе и беге, прыжках и метании; закреплять умение сохранять устойчивое равновесие.</p> <p>Вариативная часть: закрепить знания детей о</p> | <p>Упражнять в ходьбе и беге с чередованием в бросании мяча через сетку, в перепрыгивании через шнур, в ползании по скамейке на животе; учить лазать по металлической поверхности; закреплять умение лазать по верёвочной лестнице.</p> | |

| | | | | |
|--------------------------------------|---|-------|--|-------|
| | животных нашего края. | | | |
| 1-я часть: Вводная | Обычная ходьба; ходьба на носках; на пятках; с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок; с высоким подниманием колен; «обезьянки»; «раки»; с заданиями для рук (вперёд, вверх, в стороны, сжимая пальцы в кулаки на каждый шаг); в полуприседе; подскоки; боковой галоп правым и левым боком; дыхательные упражнения; бег с сильным захлёстыванием ног назад; лёгкий бег; быстрый. | | Ходьба на носках; на пятках; с высоким подниманием колен; гусиным шагом; «обезьянки»; «раки»; «муравьишки»; в полуприседе; «слоники»; правым и левым боком; обычная ходьба; дыхательные упражнения «Нюхаем цветочек» (вдох через нос, выдох через рот); лёгкий бег; бег в разных направлениях; бег (1,5 мин). | |
| № занятия | 57-58 | 59-60 | 61-62 | 63-64 |
| ОРУ | с короткой скакалкой | | с мячом большого размера | |
| 2-я часть: Основные виды движений | <p>1.И. п.: о. с., скакалка сложена вдвое внизу в обеих руках. Правую ногу поставить на носок, скакалку поднять вверх и вернуться в и. п. То же самое с левой ноги.</p> <p>2.И. п.: ноги на ширине плеч, скакалка внизу, в обеих руках. Скакалку поднять вверх, наклониться вправо, выпрямиться и вернуться в и. п. То же влево.</p> <p>3.И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперёд с натянутой скакалкой. Поднять правую руку вверх, левую опустить вниз, затем поднять левую руку вверх, правую - вниз.</p> <p>4.И. п.: стоя на коленях, натянутая скакалка внизу в руках. Сесть на правое бедро, скакалку вынести вперёд и вернуться в и. п. То же влево.</p> <p>И. п.: лёжа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой. Прогнуться, выпрямить руки вперёд-вверх и вернуться в и. п.</p> <p>И. п.: о. с., руки вдоль туловища, скакалка на полу. Прыгать через скакалку с поворотом кругом.</p> | | <p>1.И. п.: о. с., мяч в руках у груди. Выпрямить руки - мяч от себя, мяч - к себе и вернуться в и. п.</p> <p>2.И. п.: о. с., мяч в руках у груди. Присесть, мяч отвести вправо и вернуться в и. п. То же влево.</p> <p>3.И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч поднять вверх. Отпустить мяч на пол, поймать после отскока двумя руками и вернуться в и. п.</p> <p>4.И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч на правой ладони. Поднять руку вверх (стараться не уронить мяч). То же повторить левой рукой.</p> <p>5.И. п.: стойка на коленях, мяч в правой руке. Прокатить мяч вдоль туловища влево, взять мяч левой рукой. То же вправо.</p> <p>6.И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках перед грудью. Наклониться вниз, прокатить мяч по икре правой ноги и вернуться в и. п. То же повторить с левой ногой.</p> <p>7.И. п.: стоя, мяч зажат между ладонью одной и тыльной стороной другой руки. Вращать мяч между ними.</p> <p>8.И. п.: сидя, ноги широко расставлены, мяч лежит около пятки правой ноги. Прокатывать мяч от пятки к пятке (ноги не сгибать).</p> <p>9.И. п.: стоя, мяч зажат между ступнями, руки на поясе.</p> | |

| | | |
|------------------------------------|---|--|
| | | Прыгать на двух ногах, чередуя ходьбой. |
| ОВД | <p>Равновесие: ходьба по скамейке с перешагиванием через набивные мячи, руки за головой.</p> <p>Прыжки из обруча в обруч на двух ногах, на правой ноге, на левой ноге.</p> <p>Метание: отбивание мяча о пол правой и левой руками в движении на расстоянии 5-6 м.</p> <p>Лазание: влезание на наклонную лесенку, спуск по вертикальной лесенке.</p> | <p>Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с переключением мяча из одной руки в другую перед собой, за спиной.</p> <p>Прыжки: перепрыгивание через шнур (высота шнура от пола 15-20 см).</p> <p>Метание: перебрасывание мяча от груди, из-за головы двумя руками друг другу через сетку с расстояния 3-4 м (верхний край сетки находится на высоте 20-25 см выше поднятой руки ребёнка).</p> <p>Лазание: Ползание по скамейке на животе; лазание по верёвочной лестнице, по металлической поверхности.</p> |
| Подвижные игры | <p>«Сороконожка» (дети встают в колонну по одному, кладут руки друг другу на плечи, у первого в колонне руки на поясе. По сигналу вся колонна начинает движение вперёд, необходимо дойти до стойки, обогнуть её и вернуться назад. Выигрывает та команда, «хвост» которой первым пересечёт линию старта).</p> <p>«Космонавты»</p> <p>Вариативная часть: (животные нашего края)</p> <p>«Медведь и пчёлы»</p> | <p>«Кто быстрее добежит до флажка»</p> <p>«Мячик кверху» (дети встают в круг, водящий идёт в середину круга и бросает мяч со словами: «Мячик кверху!» Играющие в это время стараются как можно дальше отбежать от центра круга. Водящий ловит мяч и кричит: «Стой!» Все должны остановиться, а водящий, не сходя с места, бросает мяч в того, кто стоит ближе всех к нему. Запятнанный становится водящим. Если же промахнётся, то остаётся водить: идет в центр круга), бросает мяч - игра продолжается.)</p> <p>«Пожарные на учении»</p> |
| 3-я часть Малоподвижные игры | <p>«Кто ушёл?»</p> <p>«Горячий мяч» (играющие (родители и дети), лёжа на полу на животе, образуют круг, в центре которого мяч диаметром 20 см. Дети и родители прокатывают мяч друг другу, отталкивая его обеими руками и стараясь не выпустить из круга. Если ребёнок толкнул мяч одной рукой или выпустил его из круга, он получает штрафное очко. Побеждают те дети, которые не получили штрафное очко).</p> | <p>Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу инструктора: «Сделай фигуру».</p> <p>«Парк аттракционов» (дети стоят парами по всему залу и выполняют движения в соответствии с текстом.</p> <p>Мы на карусели сели, завертели карусели. (Держась за руки, кружатся.)</p> <p>Пересели на качели, То вниз, то вверх летели (держатся за руки: один игрок стоит, а другой приседает.)</p> <p>А теперь с тобой вдвоём Мы на лодочке плывём (держась за руки, качаются: вправо-влево, вперёд-назад).К берегу пристали, На носочки встали. И поскачем по лужайке, будто</p> |

зайки, будто зайки (прыжки на двух ногах.) Игра повторяется.

МАЙ

| Учебные недели | 33 9 мая- День Победы. | 34 Пожарная безопасность. | 35 Поздняя весна | 36 Животные, птицы, насекомые весной |
|-----------------------|---|--|--|--------------------------------------|
| Задачи | Упражнять в ходьбе и беге парами с разворотом в противоположную сторону, в непрерывном беге между предметами (до 2 минут), в подлезании под шнур, в перепрыгивании через шнур, в перебрасывании набивного мяча друг другу, в забрасывании мяча в кольцо. | | Упражнять в ходьбе и беге врасыпную с нахождением своего места, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре, в прыжках через скакалку, в подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя руками, в отбивании мяча о пол, в подлезании под дугу; развивать ловкость; воспитывать смелость Вариативная часть: закрепить знания детей о погодных условиях и растениях нашего края. | |
| | | Упражнять в ходьбе и беге парами с разворотом в противоположную сторону, в непрерывном беге между предметами (до 2 минут), в подлезании под шнур, в перепрыгивании через шнур, в перебрасывании набивного мяча друг другу, в забрасывании мяча в кольцо. | | |
| 1-я часть: Вводная | Ходьба и бег парами; перестроение в колонну по одному в движении, с разворотом в противоположную сторону; ходьба и дыхательные упражнения «Одуванчик» (вдох через нос, задержка дыхания, озвученный выдох: «А-ах!»); обычная ходьба; бег между предметами (до 2 минут). | | Учить бегать на скорость, прыгать через скакалку; отрабатывать навыки метания мешочков в обруч; упражнять в подлезании под дугу. Вариативная часть: изучить с детьми новую игру народов ХМАО. | |
| № занятия | 65-66 | 67-68 | 69-70 | 71-72 |
| | с кубиками | | с мячом | |
| 2-я часть: ОРУ | 1.И. п.: о. с., руки внизу, по кубику в каждой руке. Руки поднять через стороны вверх, стукнуть кубик о кубик, | | И. п.: о. с., мяч в правой руке. Руки поднять в стороны, | |

| | | |
|-----|---|---|
| | <p>вернуться в и.п.</p> <p>2.И. п.: о. с., руки внизу. Присесть, постучать кубиками по коленям и вернуться в и. п.</p> <p>3.И. п.: о. с., кубики в руках. Сделать выпад правой ногой вперёд, поменять кубики под правым коленом и вернуться в и. п. То же повторить под левым коленом.</p> <p>4.И. п.: сидя на полу, ноги вместе, кубики в руках. Поднять ноги вверх, постучать кубиками под ногами и вернуться в и. п.</p> <p>5.И. п.: сидя «по-турецки», руки с кубиками перед грудью. Встать без помощи рук.</p> <p>6.И. п.: стоя, кубик в руке. Подбросить один кубик, поймать двумя руками после хлопка.</p> <p>7.И. п.: стоя, кубики лежат на полу. Переворачивать кубики пальцами правой ноги. То же повторить левой ногой.</p> <p>8.И. п.: стоя, кубики зажаты между ступнями. Упражнение «Пингвины»: шагать вперёд, стараясь не потерять кубики.</p> <p>9.И. п.: стоя, кубики лежат на полу. Прыгнуть через кубики на одной ноге вперёд, развернуться, опять прыгнуть через кубики на одной ноге и т. д., чередуя с ходьбой.</p> | <p>вверх, переложить мяч в левую руку и опустить руки вниз.</p> <p>И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Наклониться, переложить мяч в левую руку за коленом правой ноги и выпрямиться. То же повторить левой рукой за коленом левой ноги.</p> <p>3.И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках. Подбрасывать мяч вверх и ловить двумя руками.</p> <p>И. п.: встать на колени, сесть на пятки. Прокатить мяч вокруг себя в правую сторону. То же в левую сторону.</p> <p>И. п.: сидя, мяч положить на стопы ног, руки в упоре сзади. Поднять ноги вверх, вперёд, скатить мяч на живот, поймать его руками, вернуться в и. п.</p> <p>И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч внизу. Описывать мячом большие круги перед собой вправо и влево.</p> <p>И. п.: стоя, мяч на полу, правая нога на мяче. Прокатывать мяч пальцами ног вперёд-назад. То же повторить левой ногой.</p> <p>8.И. п.: о. с., мяч на полу. Прыгать вокруг мяча на двух ногах, чередуя с ходьбой.</p> |
| ОВД | <p>Равновесие: ходьба по скамейке с перекладыванием мяча из одной руки в другую впереди себя.</p> <p>Прыжки: перепрыгивание через шнур (высота шнура от пола 15-20 см)</p> <p>Метание: забрасывание мяча в баскетбольное кольцо двумя руками с расстояния 3 м (высота баскетбольного кольца от пола 2,2 м); перебрасывание набивного мяча в парах двумя руками снизу (расстояние между детьми 2,5 м).</p> <p>Лазание: подлезание под шнур (высота шнура от пола 40-50 см).</p> | <p>Равновесие: ходьба по бревну.</p> <p>Прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперёд на двух ногах, на правой ноге, на левой ноге.</p> <p>Метание мешочков от плеча, снизу в обруч с расстояния 3 м; перебрасывание мяча из одной руки в другую.</p> <p>Лазание: подлезание под 3-4 дуги (высота дуг 40-50 см).</p> |

| | | |
|---------------------------------|---|--|
| Подвижные игры | «Пронес - не урони!» (родители делают «креслица» из сцепленных рук, на которые садится ребёнок. Нужно добежать как можно быстрее до черты и вернуться обратно). | «Бездомный заяц» «Прокати мяч обручем» (по сигналу ребёнок катит маленький мяч обручем, держа его одной рукой сверху до стойки и обратно, затем передаёт обруч и мяч следующему участнику эстафеты). «Горные спасатели» Вариативная часть: (игры народов ХМАО) «Ловкий оленевод» |
| 3-я часть Малоподвижные игры | «Угадай по голосу» («Угадай, кто позвал») «Разверни круг» (дети, взявшись за руки, идут по кругу со словами: Круг-кружочек, Аленький цветочек. Раз, два, три -Разверни-ка, Оля, ты!» Названный ребёнок отпускает руку и начинает вести спиной вперёд всех детей, чтобы соединиться рукой с тем ребёнком, с кем держался за руки в начале игры. Дети останавливаются, оглядываются через плечо, чтобы убедиться, ровный ли получился «развёрнутый» круг. После этого инструктор должен снова предложить детям встать, как в начале игры. Выбирается новый водящий, и игра продолжается). | «Летает - не летает» «Футболисты» (два участника ударяют ногой по мячу, лежащему перед ними. Побеждает тот, у кого мяч дальше укатится). |

КОМПЛЕКСНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
Группа общеразвивающей направленности детей
старшего дошкольного возраста (6-7 года)

СЕНТЯБРЬ

| | | | | |
|----------------|--|------------------------------|--|--|
| Учебные недели | 1 До свиданье, лето! День знаний. День Нефтяника. | 2 Правила дорожного движения | 3 Золотая осень. | 4 Что нам осень подарила? Огород- овощи. Труд людей осенью. День дошкольного работника |
| Задачи | Учить ходить и бегать всей группой в одном направлении | | Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, всей группой | |

| | | | | |
|-----------------------|--|-----|--|-----|
| | нии за инструктором, бегать врассыпную; упражнять в прыжках на двух ногах на месте (с опорой на ладони и колени), в прокатывании мяча по скамейке, от черты, придерживая его одной, двумя руками. Развивать внимание, движения, речь, носовое дыхание, смыкание губ. Вариативная часть: рассказать об играх народов Севера. | | группой, парами за инструктором, в прыжках на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой, в подлезании под шнур на четвереньках; учить сохранять равновесие в ходьбе и беге по ограниченной площади; знакомить с действиями с мячом (как держать мяч двумя руками, переносить его на другую сторону зала, прокатывать вперёд, догонять и поднимать вверх, скатывать по наклонной доске). Вариативная часть: изучить игры народов Севера | |
| 1-я часть: Вводная | Ходьба и бег небольшими группами в одном направлении за инструктором, бег врассыпную. | | Ходьба и бег колонной по одному всей группой, парами за инструктором. | |
| № занятия | 1-2 | 3-4 | 5-6 | 7-8 |
| | б/п | | с султанчиками | |
| 2-я часть: ОРУ | <p>И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища. Руки поднять через стороны вверх, выполнить «хватательное» движение кистями рук. Вернуться в и. п.</p> <p>2.И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поворот туловища вправо, с отведением правой руки (ладонь вверх). То же влево, с левой руки.</p> <p>3. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Полуприсед с одновременным хлопком по коленям кистями рук, вернуться в и.п.</p> <p>4. И. п.: о. с. (основная стойка) - руки развести в стороны. Поочерёдно ставить ногу на пятку, начиная с правой ноги.</p> <p>5. И. п.: о. с. - руки на поясе. Поднять правую ногу, согнуть в колене и притопнуть ногой. То же левой ногой (притопы на месте).</p> <p>6. И. п.: сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Прямые ноги развести в стороны и вернуться в и. п.</p> <p>7. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги выпрямлены. Согнуть ноги в коленях («горка») и вернуться в и. п.</p> <p>8. И. п.: лёжа на животе, руки вытянуты вперед,</p> | | <p>И. п.: ноги на ширине плеч, султанчики в обеих руках опущены вниз. Руки поднять к груди (согнутые в локтях) и вернуться в и. п.</p> <p>И. п.: ноги на ширине плеч, султанчики в обеих руках, опущены вниз. Поднимать поочередно руки вверх (вначале правую, потом левую).</p> <p>3.И. п.: ноги на ширине плеч, султанчики в обеих руках опущены вдоль туловища. Руки вытянуть вперед и ударить султанчик об султанчик. Вернуться в и. п.</p> <p>И. п.: о. с. - султанчики в стороны. Присесть, султанчики спрятать за спину и вернуться в и. п.</p> <p>И. п.: о. с. - руки с султанчиками согнуты в локтях перед грудью. Круговое вращение руками («завели моторчик»).</p> <p>5.И. п.: сидя, ноги врозь, султанчики около груди. Наклониться вперед, постучать султанчиками о пол и вернуться в и. п.</p> <p>6.И. п.: лежа на спине, руки с султанчиками за головой, ноги выпрямлены. Руки привести к животу, ноги согнуть в коленях. Вернуться в и. п.</p> <p>7.И. п.: о. с. - руки с султанчиками внизу. Прыгать на двух ногах с потряхиванием султанчиков.</p> | |

| | | |
|--------------------|--|--|
| | <p>повернуться на правый бок и вернуться в и. п. То же налево.</p> <p>9. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Выполнять прыжки на двух ногах, чередуя с ходьбой.</p> | |
| ОВД | <p>Прыжки на двух ногах на месте (подпрыгивание) (2-3 раза).</p> <p>Метание: прокатывание мяча по скамейке придерживая его одной или двумя руками вперёд от черты.</p> <p>Лазание: ползание на четвереньках по прямой с опорой на ладони и колени на расстояние 4-5 м.</p> | <p>Равновесие: ходьба и бег между двумя линиями (расстояние 20см).</p> <p>Прыжки на двух ногах на месте (подпрыгивание) (2-3 раза).</p> <p>Метание: прокатывание мяча двумя руками от черты в прямом направлении; скатывание мяча по наклонной доске.</p> <p>Лазание: подлезание под шнур (высота шнура от пола 50 см) на четвереньках с опорой на ладони и колени (3-4 раза).</p> <p>Ходьба в колонне по одному.</p> |
| Подвижные игры | <p>«Кто быстрее до игрушки».</p> <p>Вариативная часть: народная игра народов Севера «Позвони в колокольчик» (дети должны подпрыгнуть, достать колокольчик, а затем позвонить в него. Колокольчик держать над детьми).</p> | <p>Вариативная часть «Запасливые хомячки» (инструктор рассказывает детям о том, что хомячки носят запасы в щёчках. Затем предлагает перенести через «болото» зерно. Необходимо от одного обруча до другого («болото»), шагая по листам бумаги, преодолеть «болото» и перенести все фанты на другую сторону. Ребёнок берёт в руку фант, надувает щёки и переходит через «болото» по «кочкам» (листам бумаги). На другой стороне оставляет фант в обруче, хлопает себя по щекам и возвращается так же по «кочкам» обратно. Затем начинает снова, пока не перенесёт все фанты.)</p> |
| Малоподвижные игры | <p>Логоритмическая игра «Скажи и покажи» (дети стоят перед инструктором, говорят «Вот так!» и показывают движения в соответствии с текстом, который произносит инструктор).</p> | <p>«Мой веселый звонкий мяч». «Пойдем в гости к другу».</p> <p>Вариативная часть игра народов Севера «Пастушок дудит в рожок» (ребёнок (пастушок) громко дудит в рожок или в дудочку, чтобы созвать всех оленей. Необходимо вдохнуть воздух через нос и резко выдохнуть в рожок. Побеждает тот, кто продудит громче всех).</p> |

ОКТАБРЬ

| | | | | |
|----------------|---|-----------------------------------|--|------------------------------------|
| Учебные недели | 5 Осень золотая. Сад-фрукты. Цветы, ягоды | 6.. Профессии. День пожилых людей | 7 Дикие животные и их детеныши | 8 Домашние животные и их детеныши. |
| Задачи | Закреплять умение ходить и бегать по кругу вокруг | | Упражнять в ходьбе и беге между двумя линиями, в прыжках | |

| | | | | |
|-----------------------|--|--|--|-------|
| | кубиков с остановкой по сигналу; повторить упражнения в ходьбе и беге между двумя линиями; упражнять в прыжках на двух ногах вокруг предметов, в подлезании под дугу, в метании; учить перепрыгивать через шнур, расположенный на полу. Вариативная часть: познакомить детей с природой и птицами родного края. | на двух ногах с продвижением вперед, в перепрыгивании через шнур; закреплять умения катать мяч друг другу, стоя на коленях, подлезать под шнур; учить ловить мяч от инструктора; развивать внимание. Вариативная часть: познакомить детей с природой и птицами нашего края. | | |
| 1-я часть: Вводная | Ходьба на носках, ходьба и бег по кругу друг за другом вокруг; кубиков, с остановкой по сигналу, пятках, с высоким подниманием колен. | Ходьба и бег по кругу друг за другом вокруг кубиков, с остановкой по сигналу; бег врассыпную; ходьба с приседанием. | | |
| № занятия | 9-10 | 11-12 | 13-14 | 15-16 |
| | с кубиками | | с мячом | |
| 2-я часть: ОРУ | <p>1. И. п.: ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках опущены вниз. Руки поднять через стороны вверх и вернуться в и. п.</p> <p>2. И. п.: ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках опущены вниз. Вытянуть руки вперед, спрятать за спину и вернуться в и. п.</p> <p>3. И. п.: ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках опущены вниз. Руки поднять через стороны вверх, ударить кубик об кубик и вернуться в и. п.</p> <p>4. И. п.: ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках опущены вниз. Присесть, постучать кубиками по полу и вернуться в и. п. вокруг себя, посмотреть на кубики. Повторить то же, поменяв руки.</p> <p>6. И. п.: о. с. - подбросить один кубик, поймать его двумя руками</p> <p>7. И. п.: о. с. - кубики лежат на полу. Перевернуть кубик пальцами правой ноги. То же повторить левой ногой.</p> <p>8. И. п.: о. с. - кубики лежат на полу. Прыгнуть через прыгнуть через кубики и т. д., чередуя с ходьбой на месте.</p> | | <p>И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу перед собой. Поднять мяч вверх, посмотреть на него и вернуться в и. п.</p> <p>И. п.: о. с. - мяч в обеих руках перед грудью. Руки выпрямить вперед - мяч от себя. Вернуться в и. п. - мяч к себе.</p> <p>И. п.: о. с. - мяч в двух руках, согнутых перед грудью. Переложить мяч из одной руки в другую.</p> <p>И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках перед грудью. Повернуть туловище в разные стороны: вправо- влево.</p> <p>И. п.: о. с. - руки опущены вниз, мяч в обеих руках. Присесть на корточки, руки вытянуть с мячом вперед и вернуться в и. п.</p> <p>И. п.: о.с. - правая нога на мяче. Катать мяч ногой вперед-назад, то же повторить левой ногой.</p> <p>И. п.: о. с. - мяч в руках. Прыгать на двух ногах, чередуя с ходьбой на месте.</p> | |
| ОВД | Равновесие: ходьба и бег между двумя линиями (расстояние 20 см). Прыжки: перепрыгивание через шнур положенный на | | Равновесие: ходьба и бег между двумя линиями (расстояние 20 см). Прыжки: перепрыгивание через шнур положенный на пол. | |

| | | |
|-------------------------------|--|--|
| | <p>пол.</p> <p>Метание: перекачивание мяча друг другу в парах в положении сидя, ноги врозь (расстояние между детьми 1-1,5 м); прокатывание в парах мяча в ворота (ноги детей раздвинуты) из положения стоя (расстояние между детьми 1,5 м).</p> <p>Лазание: ползание на четвереньках по прямой (расстояние 5 м); подлезание под дугу (высота дуги 40-50 см).</p> | <p>Метание: перекачивание мяча друг другу в парах в положении сидя, ноги врозь (расстояние между детьми 1-1,5 м); прокатывание в парах мяча в ворота (ноги детей раздвинуты) из положения стоя (расстояние между детьми 1,5 м).</p> <p>Лазание: ползание на четвереньках по прямой (расстояние 5 м); подлезание под дугу (высота дуги 40-50 см).</p> |
| Подвижные игры | <p>«Наседка и цыплята». «Кошка и мышки» (инструктор-«кошка», натягивает верёвку – это «норка». Дети- «мышки» подлезают под верёвку, начинают бегать в «амбаре» и собирать «зёрна» -кубики.</p> <p>Вдруг выбегает «кошка» и мяукает, дети убегают.</p> | «Огуречик». «Пузырь». |
| 3-я часть: Малоподвижные игры | Игра «Найди цыпленка» (инструктор заранее прячет игрушку - цыплёнка и предлагает детям найти и принести ее). | Ходьба в колонне по одному. |

НОЯБРЬ

| | | | | |
|----------------|---|---|--|---------------|
| Учебные недели | 9 Транспорт | 10 Перелетные птицы Зимующие птицы Поздняя осень. | 11 Изменения в природе, погоде. | 12 Профессии. |
| Задачи | <p>Учить переходить с ходьбы на бег и обратно по сигналу; упражнять в ходьбе в колонне по одному, в сохранении устойчивого равновесия, в ходьбе и беге по уменьшенной площади, в мягком приземлении при прыжках, в подлезании под верёвку, в прокатывании мяча друг другу; развивать силу и глазомер; закреплять умение ловить и бросать мяч; учить подбрасывать мяч невысоко вверх и ловить его.</p> | | <p>Упражнять в ходьбе и беге по кругу друг за другом, в рассыпную, используя всю площадь зала, в ходьбе по уменьшенной площади под дугу; учить ходить змейкой, прыгать в обруч, бросать и ловить мяч, отбивать мяч от пола; закреплять умение бросать мяч двумя руками из-за головы вдаль.</p> | |

| | | | | |
|--------------------|---|-------|---|-------|
| 1-я часть: Вводная | Ходьба по кругу друг за другом с переходом на бег и наоборот; ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, в полуприседе. | | Ходьба и бег по кругу друг за другом, враспынную; ходьба на носках, на пятках с высоким подниманием колен, змейкой. | |
| № занятия | 17-18 | 19-20 | 21-22 | 23-24 |
| | с гантелями | | с малым обручем | |
| 2-я часть: ОРУ | <p>1.И. п.: о. с. - в руках детские гантели, опущенные вниз. Повороты головы влево- вправо, вверх-вниз.</p> <p>2.И. п.: ноги на ширине плеч, в руках гантели, опущенные вниз. Сгибать и разгибать руки в локтях.</p> <p>3.И. п.: ноги на ширине плеч. Руки с гантелями опущены вниз. Не сгибая коленей, наклониться вперед под углом 90°, одну руку вытянуть вперед, вернуться в и. п. То же с другой рукой.</p> <p>4.И. п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями опущены вниз. Поднять гантели через стороны вверх и вернуться в и. п.</p> <p>5.И. п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями опущены. Присесть, постучать поочередно одной и другой гантелями по полу, вернуться в и. п.</p> <p>6.И. п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями перед грудью, согнуты в локтях. Руки попеременно резко вытягивать вперед, от себя - к себе («бокс») и возвращаться в и. п.</p> <p>7.И. п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями опущены вниз спереди. Наклониться вниз, гантели опустить вдоль ног до пола.</p> <p>И. п.: о. с. - руки на поясе. Гантели лежат на полу. Прыгать на двух ногах вокруг гантелей.</p> <p>9. И. п.: о. с. — руки опущены вниз, гантели на полу. Ходить вокруг гантелей, высоко поднимая колени.</p> | | <p>1. И. п.: ноги на ширине плеч. Обруч в согнутых руках у груди (хват руками с боков обруча). Руки с обручем выпрямить вперед, вернуться в и.п.</p> <p>2. И. п.: ноги на ширине плеч. Руки с обручем опущены поднять обруч вперед-вверх, посмотреть на обруч и вернуться в и.п.</p> <p>3. И. п.: ноги на ширине плеч. Руки с обручем согнуты в локтях и прижаты к груди. Присесть, вынести обруч вперед, вернуться в и.п.</p> <p>4. И. п.: ноги на ширине плеч. Руки с обручем внизу Обруч поднять вверх, наклониться вправо, выпрямиться, вернуться в и. п. То же влево.</p> <p>5. И. п.: о. с. - обруч держать в согнутых руках (хват с боков) около груди. Поднять правую ногу, согнутую в колене, коснуться ободом обруча. Вернуться в и. п. То же левой ногой</p> <p>6. И. п.: о. с. - обруч стоит впереди на полу, держать правой рукой. Крутить обруч, не отрывая пальцы рук. То же левой рукой.</p> <p>7. И. п.: о. с. - стоя в лежащем на полу обруче, руки на поясе. Ходить по обручу, касаясь пальцами ног</p> <p>8. И. п.: о. с. - стоя в лежащем на полу обруче, руки на поясе. Прыгать на двух ногах в обруче.</p> | |
| ОВД | Равновесие: ходьба и бег между двумя линиями (расстояние 20 см). Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (на расстояние 1,5-2 м). Метание: прокатывание мяча между предметами; | | Равновесие: ходьба по доске, расположенной на полу (ширина доски 20 см). Прыжки из обруча в обруч (диаметр обруча 30 см). Лазание: подлезание под дугу на четвереньках (высота дуги | |

| | | |
|-----------------------|--|---|
| | <p>бросание и ловля мяча от инструктора (расстояние от инструктора до ребенка 70-100 см); подбрасывание мяча невысоко вверх, и ловля его).</p> | <p>40-50 см). Метание: ловля мяча от инструктора и бросание его обратно инструктору (расстояние от ребёнка до инструктора 70-100 см) бросание мяча двумя руками из-за головы вдаль; отбивание мяча о пол.</p> |
| <p>Подвижные игры</p> | <p>«Мыши в кладовой», «Ёж с ежатами» (дети - «ежата», инструктор - «ёж»). Под огромную сосной (бег за инструктором «ежом») На полянке на лесной (произносить звуки: «Фрр-фрр-фрр!»). Ёж с ежатами бежит. Ну, вокруг всё оглядим, на пенёчках посидим (присесть, вытягивая шею вверх). А потом все дружно спляшем (покружиться). И иголки все покажем (раскрыв пальцы рук). Показали, покружились и домой заторопились (убежать и сесть на скамейку). Игру можно повторить.</p> <p>Спортивно-дидактическая игра «Построй пирамидку» (на бегу взять из корзины два кубика, вернуться на своё место и построить пирамиду на полу, потом взять ещё кубик и поставить на верх пирамиды, пока пирамида не упадёт. Как упадёт, кубики убрать в корзину.)</p> <p>«Где спрятался мышонок?»</p> <p>«Поиграем» (дети стоят свободно около инструктора, выполняют движения по его сигналу. Инструктор напевает слова в каждой строчке: - Пальчик о пальчик тук, да и тук (выполнять команду указательными пальцами). Весело пляшут пальчики наши (руки вверх, вращать кистями — «фонарики»). Ручками хлоп, да и хлоп, да и хлоп (хлопки руками). Весело хлопают ручки наши (ритм убыстряется). Ножками топ да топ, да и топ (топать ногами.)</p> <p>Быстро топают ножки наши (ритм убыстряется).</p> <p>Приседай, приседай, ещё раз приседай (присесть, руки на поясе). Весело пляшут детки наши (повороты на месте вокруг себя). Игру можно повторить.)</p> | <p>«Лягушки».</p> <p>«Догони мяч!» (дети с мячом в руках стоят свободно перед инструктором).</p> <p>Инструктор читает стихотворение Маршака</p> <p>Мой веселый, звонкий мяч Ты куда пустился вскачь, Желтый, красный, голубой, Не угнаться за тобой.</p> <p>Я тебя ладонью хлопал, Ты скакал и звонко топал, Ты пятнадцать раз подряд Прыгал в угол и назад. А потом ты покатился И уже не возвратился, Закатился в огород, Докатился до ворот. Вот подкатился под ворота, Добежал до поворота, Там попал под колесо, Лопнул, хлопнул, вот и все.</p> |

| | | |
|---|---|--|
| | <p>Вариативная часть «Перелёт птиц» (дети стоят на одной стороне зала, они - «птицы». На другой стороне зала - «домики» скамейка или лестница); по сигналу инструктора Птички улетают» дети, подняв руки- «крылья» в стороны, бегают по залу. По сигналу «Буря» дети бегут в «домики». «Букет листьев» (на земле лежат разноцветные листья. Жёлтые собирают мальчики, а красные - девочки).</p> | |
| <p>3-я часть Малоподвижные игры</p> | <p>Вариативная часть: игра «Деревья и птицы» (дети выполняют движения в соответствии с текстом, который произносит и Руки подняли и помахали - это деревья в лесу. Локти согнули, кисти встряхнули - ветер сбивает росу. Плавно руками помашем - это к нам птицы летят. Как они сядут - покажем: крылья сложили назад.</p> | <p>Игра «Воздушный шар» (дети стоят по кругу, взявшись за руки, и выполняют движения в соответствии с текстом и попоказу инструктора. Мы в магазин ходили, Шар себе купили. (Взявшись за руки, идти по кругу.) Будем шар надувать. Надувайся, шар, надувайся большой, да не лопайся (остановившись, идти маленькими шагами назад.) «Надуваем» шар. Он летел, летел, летел, (Повернувшись, идти в другую сторону.) За веточку задел и лопнул!</p> |

ДЕКАБРЬ

| | | | | |
|----------------|---------------------------|-----------------------------|---|---------------------------------|
| Учебные недели | 13 День матери. Моя семья | 14 Здравствуй зимушка, зима | 15 Зима. Зимняя одежда и обувь. День рождения ХМАО-Югра | 16 Народная культура и традиции |
|----------------|---------------------------|-----------------------------|---|---------------------------------|

| | | | | |
|-----------------------|--|-------|---|-------|
| Задачи | Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, используя всю площадь зала, с остановкой по сигналу, в прокатывании мяча; закреплять умения ходить змейкой, прыгать с небольшой высоты; учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске; развивать ловкость и глазомер. Вариативная часть: познакомить детей с и птицами занятиями населения нашего края. | | Учить построению парами и ходьбе в парах, пролезать в обруч на четвереньках; закреплять умение правильно координировать движения рук и ног. Метать; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по доске, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед. Вариативная часть познакомить детей с играми народов Севера. | |
| 1-я часть: Вводная | Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу, врассыпную; ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, змейкой. | | Построение и ходьба парами по кругу, не держась за руки; бег врассыпную; ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом с продвижением в сторону. | |
| № занятия | 25-26 | 27-28 | 29-30 | 31-32 |
| | с платочком | | с кольцом (от кольцеброса) | |
| 2-я часть: ОРУ | 1-И. п.: о. с.- платочек в правой руке внизу. Поднять платочек правой рукой вверх и отпустить платочек. Наклониться и поднять платочек с пола. То же левой рукой. 2-И. п.: - ноги на ширине плеч, платочек на голове, руки на поясе. Присесть («Мы присели, мы присели, а платки не улетели») и вернуться в и. п. 3-И. п.: о. с. - платочек в правой руке внизу. Поднять платочек и подуть на него. Вернуться в и. п. То же левой рукой. 4-И. п.: о. с. - платочек внизу в обеих руках. Присесть, платочек расположить перед лицом («спрятаться за платочком»). Вернуться в и. п. 5-И. п.: о. с. - платочек в правой руке внизу. Руки поднять вперед, переложить платочек в левую руку. Вернуться в и. п. 6-И. п.: о. с. - платочек на полу, руки на поясе. Поднять платочек пальцами правой ноги и положить на пол. То же повторить левой ногой. 7-И. п.: сидя, ноги прямые вместе, платочек на пальцах ног, руки в упоре сзади. Поднять ноги вверх и вернуться | | 1-И. п.: ноги на ширине плеч, кольцо в руках перед грудью (хват руками с боков кольца). Руки выпрямить вперед - кольцо от себя, вернуться и и. п. - кольцо к себе. 2-И. п.: ноги на ширине плеч, кольцо и правой руке внизу. Поворот вправо, одновременно прямую правую руку отвести в сторону. Вернуться в и. п. То же выполнить в левую сторону. 3-И. п.: о. с. кольцо в руках, руки опущены вниз. Присесть, поднять прямые руки с кольцом вперед, вернуться в и. п. 4-И. и.: сидя на полу, ноги прямые вместе, кольцо в руках. Поднять кольцо вверх и наклониться вперед, достать кольцом пальцы ног, колени и сгибать. Вернуться в и. п. 5-И. п.: лежа на животе, ноги вместе, кольцо в руках. Поднять кольцо вверх и наклониться вперед, достать кольцом пальцы ног, колени не сгибать. Вернуться в и. п. 6-И. п.: лежа на животе, ноги вместе, кольцо в руках. Поднять одновременно вверх прямые руки с кольцом и ноги («лодочка»). Вернуться в и. п. .7-И. п.: кольцо лежит на полу, руки на поясе. Выполнять поочередно прыжки и ходьбу вокруг. | |

| | | |
|---------------------------------|--|--|
| | <p>в и. п. 8-И. п.: о. с. - платочек на полу, ноги около платочка, руки на поясе. Прыгнуть через платочек на двух ногах вперёд, развернуться, опять прыгнуть вперёд через платочек и т. д., чередуя с ходьбой на месте.</p> | |
| ОВД | <p>Равновесие: ходьба по доске (ширина доски 20 см). Прыжки: мягкое спрыгивание на полусогнутые ноги со скамейки (высота скамейки 20 см). Метание: катание мяча друг другу в приседе на корточках (расстояние между детьми 1,5 м); отбивание мяча о пол. Лазание: подлезание под дугу (высота дуги 40 см) на четвереньках.</p> | <p>Равновесие: ходьба по доске, руки на поясе (ширина доски 20 см). Прыжки: спрыгивание с куба (высота куба 20 см); прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Метание: скатывание мяча по наклонной доске; подбрасывание мяча невысоко вверх, и ловля его. Лазание: пролезание в обруч на четвереньках (обруч в вертикальном положении на полу).</p> |
| Подвижные игры | <p>«Воробышки и кот» Вариативная часть «Рыбаки и рыбки» («пруд» - площадка, за пределы которого выходить нельзя. Дети плавно разводят руками: «рыбки» плавают. Инструктор пытается дотронуться скакалкой до «рыбки». Когда будет поймана «рыбка», она становится «рыбаком» вместе с инструктором, и уже вдвоём «рыбаки» растягивают скакалку - «сети», пытаются окружить и поймать «рыбок»).</p> <p>«Гуси» (дети - «гуси», присев на корточки, ходят «гусиным шагом», руки лежат на коленях, «щиплют» травку и гогочут, как гуси. Когда появляется на «лугу» «коршун» -инструктор, дети, изображающие гусей, поднимают и опускают руки, ударяя ими по бокам (хлопают «крыльями») и встав с корточек, убегают, а «коршун» их догоняет.)</p> | <p>«Кролики». Вариативная часть «Мороз Красный нос и Мороз Синий нос». (Выбирается двое детей - «Морозов». Площадку делят на два дома. Играющим необходимо перебежать через всю площадку так, чтобы их не «заморозили» Деда Морозы. Начиная игру, Мороз Красный нос и Мороз Синий нос, стоя посреди площадки, вместе с инструктором говорят слова: Мы два брата молодые, Два Мороза удалые! Я - Мороз Красный нос, Я - Мороз Синий нос, Кто из вас решится В путь-дороженьку пуститься? Дети: Не боимся мы угроз, и не страшен нам Мороз! Все играющие перебегают через площадку в другой дом, а оба «Мороза» стараются их «заморозить».</p> |
| 3-я часть Малоподвижные игры | <p>Через ручеек. «Куры» (ребёнок стоит, наклонившись, свободно свесив руки- «крылья» и опустив голову. Произносит: «Так, так,</p> | <p>Вариативная часть «Пингвины на льдинах». (Дети-«пингвины» стоят свободно по залу. Между ступнями у них зажаты маленькие</p> |

| | | |
|--|---|---|
| | <p>так», одновременно похлопывая себя по коленям, - выдох, выпрямляется. Поднимает руки и плечи - вдох. Инструктор делает это движение вместе с ребенком.</p> | <p>пластмассовые кубики. Инструктор произносит слова, а дети выполняют движения в соответствии с текстом. Бело-чёрные пингвины Далеко видны на льдинах. Как они шагают дружно? Показать вам это нужно. Оттопырили ладошки И попрыгали немножко. А моржа вдруг увидали, Руки вверх чуть приподняли И быстрее, быстрее на льдину Энергично зашагали) Хоровод «В лесу родилась елочка»</p> |
|--|---|---|

ЯНВАРЬ

| Учебные недели | 17 Новый год | 18 Животные севера | 19 Наш дом | 20 Посуда. |
|----------------|---|---|--|------------|
| Задачи | <p>Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, в ходьбе парами, с высоким подниманием бедра, в метании, лазании; закреплять умение детей прыгать в глубину; учить правильно приземляться (на обе ноги сразу, сгибая ноги в коленях, смотреть вперед. Вариативная часть: познакомить детей с играми народов Севера</p> | <p>Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, в ходьбе парами, с высоким подниманием бедра, в метании, лазании; закреплять умение детей прыгать в глубину; учить правильно приземляться (на обе ноги сразу, сгибая ноги в коленях, смотреть вперед. Вариативная часть: познакомить детей с играми народов Севера</p> | <p>Учить ходить переменным шагом через шнуры; упражнять в прыжках из обруча в обруч, в прокатывании мяча между предметами, в подлезании под дугу; развивать глазомер и ловкость. Вариативная часть: закрепить знания детей о животных нашего края.</p> | |

| | | | |
|-----------------------|--|--|--|
| | Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, в ходьбе парами, с высоким подниманием бедра, в метании, лазании; закреплять умение детей прыгать в глубину; учить правильно приземляться (на обе ноги сразу, сгибая ноги в коленях, смотреть вперед). | Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, в ходьбе парами, с высоким подниманием бедра, в метании, лазании; закреплять умение детей прыгать в глубину; учить правильно приземляться (на обе ноги сразу, сгибая ноги в коленях, смотреть вперед). Вариативная часть: познакомить детей с играми народов Севера | |
| 1-я часть: Вводная | Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, парами, с выполнением заданий для рук (руки вперед, в стороны). | | Ходьба на носках, на месте с высоким подниманием бедра, ходьба парами, с приседанием); бег врассыпную. |
| № занятия | 33-34 | 35-36 | 37-38 |
| | с мячом | | 39-40 |
| | | | с кубиками |
| 2-я часть: ОРУ | <p>1-И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, посмотреть на него и вернуться в и. п.</p> <p>2-И. п.: о. с. - мяч в обеих руках перед грудью. Руки выпрямить - мяч от себя. Вернуться в и. п. — мяч к себе.</p> <p>3-И. п.: о. с. - мяч в двух руках перед грудью. Вращать мяч пальцами рук.</p> <p>4-И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках перед грудью. Повороты туловища в разные стороны: вправо-влево.</p> <p>5-И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Подбросить мяч вверх (невысоко), поймать двумя руками.</p> <p>6-И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках. Ударить мяч о пол, поймать двумя руками.</p> <p>7-И. п.: — ноги на ширине плеч мяч в обеих руках внизу.</p> | | <p>1.И. п.: ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках опущены вниз. Вытянуть руки вперед, спрятать за спину и вернуться в и. п.</p> <p>2. И. п.: ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках опущены вниз. Полу присед, постучать кубиками по коленам и вернуться в и. п.</p> <p>3. И. п.: о. с. - поставить на правую ладонь оба кубика. Поворот вокруг себя, смотреть на кубики. Повторить то же, поменяв кубики.</p> <p>4. И. п.: о. с. - подбросить один кубик, поймать его двумя руками.</p> <p>5. И. п.: о. с. - кубики лежат на полу. Перевернуть кубик пальцами правой ноги. То же повторить левой ногой.</p> <p>6. И. п.: о. с. - кубики лежат на полу. Прыгнуть через кубики на двух ногах вперед, развернуться, опять прыгнуть через кубики вперед и т. д., чередуя с ходьбой на месте.</p> |

| | | |
|--------------------|--|--|
| | Наклониться вниз, прокатить мяч от правой ноги к левой и наоборот, от левой к правой. Вернуться в и. п. 8-И. п.: о. с. - мяч в обеих руках. Прыгать на двух ногах на месте. | |
| ОВД | Равновесие: ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки в стороны (расстояние между мячами 10-15 см). Прыжки: спрыгивание с куба (высота куба 25 см). Метание: бросание мяча двумя руками о пол, и ловля его; перебрасывание мяча друг другу в парах (расстояние между детьми 1,5 м). Лазание: подлезание под шнур (высота шнура от пола 40-50 см). | Равновесие: ходьба с перешагиванием через шнуры, лежащие на полу. Прыжки из обруча в обруч (диаметр обруча 30 см). Метание: игра «Попади в воротца». Описание: дети с расстояния 1,5 м прокатывают мяч руками в воротца, состоящие из двух кубиков (расстояние от ребёнка до ворот 60 см). Лазание: подлезание под дугу (высота дуги 40 см). |
| Подвижные игры | «Найди свой цвет». «Не боимся мы ката». «Угадай, кто кричит?». Вариативная часть «Снежок» (в середине круга становится ребёнок со снежком. Инструктор вместе с детьми водит хоровод и читает стихотворение: - Встали дети в кружок, Увидали снежок. Кому дать? Кому дать? Кому снежок передать? Ребёнок со снежком указывает на одного из детей, передаёт ему снежок и при этом говорит: - Даю снежок... (называет имя ребенка). В середину круга выходит выбранный ребёнок со снежком. После слов «Кому снежок передать?» протягивает снежок другому ребёнку и говорит: «Даю снежок... (называет имя ребенка)» и т.д.) | «Лохматый пес». Вариативная часть: «Медведь» (дети становятся в круг. Водящий - медведь. Играющие, взявшись за руки, хором произносят слова и выполняют движения в соответствии с текстом: - Как-то мы в лесу гуляли и медведя повстречали (ходьба по кругу, взявшись за руки). Он под ёлкой лежит, растянулся и храпит (остановиться и послушать). Мы вокруг него ходили (ходьба в другую сторону на носочках). Косолапого будили. (Погрозив указательным пальцем, сказать «Ну ка, Мишенька, вставай и быстрее нас догоняй!») Дети разбегаются, а «медведь» догоняет их). |
| Малоподвижные игры | Вариативная часть «Снежки» (инструктор разбрасывает снежки из ваты. - Раз, два, три! Играть в снежки начни! Дети под весёлую музыку играют в снежки, с окончанием музыки останавливаются и собирают снежки | Игра «Воздушный шар». Игровые движения «Весёлые медвежата». |
| Усложнение 18 | Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, в ходьбе | |

| | | |
|--------|--|--|
| неделя | парами, с высоким подниманием бедра, в метании, лазании; закреплять умение детей прыгать в глубину; учить правильно приземляться (на обе ноги сразу, сгибая ноги в коленях, смотреть вперед). Вариативная часть: познакомить детей с играми народов Севера. | |
|--------|--|--|

ФЕВРАЛЬ

| | | | | |
|-----------------------|--|---|--|---|
| Учебные недели | 21 Животные жарких стран | 22 Я и мой организм. Человек, части тела, лица. Гигиена, назначение основных органов. | 23 Защитники Отечества | 24 Мой город. Труд людей по благоустройству города |
| Задачи | Закреплять умения правильно координировать движения рук и ног, сохранять равновесие при ходьбе по доске; упражнять в мягком приземлении при прыжках с продвижением вперед, в отбивании мяча о пол, в прокатывании мяча друг другу, стоя на коленях, в подлезании под палку. Вариативная часть: познакомить детей с играми народов Севера. | | Закреплять умение ходить с перешагиванием через набивные мячи; упражнять в прокатывании мяча по скамейке, в ползании на четвереньках. Закреплять умение ходить с перешагиванием через набивные мячи; упражнять в прокатывании мяча по скамейке, в ползании на четвереньках. | Закреплять умение ходить с перешагиванием через набивные мячи; упражнять в прокатывании мяча по скамейке, в ползании на четвереньках. |
| 1-я часть: Вводная | Ходьба парами, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом вперед; ходьба и бег с остановкой по сигналу. | | Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий инструктора по его сигналу (ходьба на носках, с приседанием, с перешагиванием предметов); бег врассыпную. | |
| № занятия | 41-42 | 43-44 | 45-46 | 47-48 |
| | с косичкой (короткий шнур) | | с детскими гантелями | |
| 2-я часть: ОРУ | 1.И. п.: ноги на ширине плеч. Натянутая косичка в обеих руках внизу, руки прямые. Поднять натянутую | | 1.И. п.: о. с. - в руках детские гантели, руки опущены вниз. Повороты головы влево, вправо, вверх, вниз. | |

| | | |
|----------------|---|---|
| | <p>косичку вперед, вверх и вернуться в и. п.</p> <p>2.И. п.: ноги на ширине плеч, натянутая косичка в двух согнутых перед грудью руках. Вынести руки вперед и вернуться в и. п.</p> <p>3.И. п.: ноги на ширине плеч, косичка внизу в обеих руках. Поднять натянутую косичку вперед, руки прямые. Полуприсесть и вернуться в и. п.</p> <p>4.И. п.: ноги на ширине плеч, в обеих руках натянутая косичка. Руки вытянуты вперед. Поворот туловища вправо, вернуться в и. п. То же в левую сторону.</p> <p>5.И. п.: ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед, косичку натянуть. Одну руку поднять вверх, другую опустить вниз и наоборот.</p> <p>6.И. п.: о. с. - косичка на полу, руки на поясе. Прыгнуть через косичку на двух ногах вперед, развернуться, опять прыгнуть через косичку вперед и т. д.</p> | <p>2.И. п.: ноги на ширине плеч, в руках гантели, руки опущены вниз. Сгибание и разгибание в локтях.</p> <p>3.И. п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями опущены вниз. Не сгибая коленей наклониться вперед, одну руку вытянуть вперед, вернуться в и. п. То же другой рукой.</p> <p>4.И. п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями опущены вниз. Поднять гантели через стороны вверх и вернуться в и.п.</p> <p>5.И. п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями опущены вниз. Присесть, постучать поочередно гантелями по полу, вернуться в и. п.</p> <p>6.И. п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями перед грудью, согнуты в локтях. Руки попеременно резко вытягивать вперед, от себя - к себе («бокс») и возвращаться в и. п.</p> <p>7.И. п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями опущены вниз спереди. Наклониться вниз, гантели опущены. наклониться гантели опустить вдоль ног на пол.</p> <p>8.И. п.: о. с. - руки на поясе, гантели лежат на полу. Прыгать на двух ногах вокруг гантелей.</p> <p>9.И. п.: о. с. - руки опущены вниз, гантели на полу. Ходить вокруг гантелей с высоким подниманием коленей</p> |
| ОВД | <p>Равновесие: ходьба по ребристой доске, руки на поясе.</p> <p>Прыжки на двух ногах вокруг себя, чередуя с ходьбой на месте. Метание: отбивание мяча о пол; перекатывание мяча друг другу двумя руками в парах, стоя на коленях (расстояние между детьми 1,5 м).</p> <p>Лазание: подлезание под палку (высота палки от пола 40-50 см).</p> | <p>Равновесие: ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки в стороны (расстояние между мячами 10-15 см).</p> <p>Прыжки на двух ногах вокруг себя, чередуя с ходьбой на месте.</p> <p>Метание: катание мяча по полу друг другу в положении стоя (расстояние между детьми 1,5 м); прокатывание мяча по скамейке (придерживать мяч руками).</p> <p>Лазание: ползание на четвереньках (на расстояние 4-5 м).</p> |
| Подвижные игры | <p>"Лягушки".</p> <p>Вариативная часть:</p> <p>«Санная путаница» (дети колонной за инструктором бегут то к одним, то к другим расставленным по краям площадки санкам. Добежав до санок, колонна обегает их и только потом направляется к другим санкам).</p> | <p>«Воробышки и кот».</p> <p>«Цветные автомобили» (инструктор читает слова: Вот бегут машины, Шуршат своими шинами. Жёлтые и красные Вот такие разные. Дети делятся на две команды- «машины»: одни двигаются по часовой стрелке, другие - против неё.</p> |

| | | |
|------------------------------------|--|---|
| | | Инструктор стоит с карточками красного и зелёного цвета. На зелёный цвет автомобили двигаются, а на красный - стоят |
| 3-я часть Малоподвижные игры | «Скажи и покажи». «Покажи, что я назову» (инструктор поочередно называет стоящее в спортивном зале оборудование, дети должны найти его в зале и подойти к нему). | Игра «Едет-едет паровоз» (дети становятся друг за другом, согнув руки в локтях (они «вагончики» поезда), и выполняют движения согласно тексту. Инструктор становится впереди детей и произносит слова: - Едет-едет паровоз, Две трубы и сто колёс. Машинистом - рыжий пёс. Туту-ту-у! (Ходьба друг за другом с выпрямлением согнутых в локтях рук.) При желании игра повторяется. |
| | Вариативная часть «Снежки» (для игры в снежки понадобятся бутафорские снежки из ваты. Играют две команды по 5 человек. Они строятся в шеренгу друг за другом у линии, обозначенной инструктором. В двух метрах от каждой команды ставится корзина, каждому игроку выдаётся по 3 снежка. Дети по очереди бросают снежки, стараясь попасть в корзину. Выигрывают те, у кого больше снежков окажется в корзине.) | |

МАРТ

| Учебные недели | 25 Моя мама. Международный женский день | 26 Ранняя весна. | 27 Подводный мир. | 28 Театральная неделя |
|-----------------------|--|------------------|---|-----------------------|
| Задачи | Учить ходить по шнуру, прыгать в длину с места, отбивать мяч о пол и ловить его двумя руками, после удара об стену, лазать по наклонной лесенке; упражнять в ходьбе парами, беге врассыпную. | | Упражнять в ходьбе колонной по одному с разворотом в противоположную сторону по сигналу инструктора в прыжках в длину с места, в лазании по наклонной лестнице, в прокатывании и сбивании мячом кегли; учить ходить по шнуру; приставляя пятку одной ноги к носку другой. Вариативная часть: закрепить знания детей о насекомых нашего края. | |
| 1-я часть: Вводная | Ходьба по кругу парами, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, с приседанием; ходьба и бег врассыпную. | | Ходьба и бег по кругу в колонне по одному; ходьба парами, в колонне по одному, с разворотом в противоположную сторону по сигналу инструктора; бег врассыпную. | |
| № занятия | 49-50 | 51-52 | 53-54 | 55-56 |
| | с мячом среднего размера | | с ленточками, привязанными к палочке | |
| 2-я часть: | 1. И. п. - о. с. - мяч в обеих руках перед грудью. Руки | | 1.И. п.: ноги на ширине плеч, ленточки в обеих руках опущены | |

| | | |
|---------------------------------|--|--|
| ОРУ | <p>выпрямить - мяч от себя. Вернуться в и. п.- мяч к себе и. п.</p> <p>2.И.и.- о. с. - мяч в двух руках перед грудью. Вращать мяч пальцами рук.</p> <p>3.И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках перед грудью. Поворачивать туловище в разные стороны: вправо-влево.</p> <p>4.И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Подбросить мяч вверх (невысоко), поймать двумя руками.</p> <p>5.И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках. Ударить мяч о пол, поймать двумя руками.</p> <p>6.И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Наклониться вниз, прокатить мяч от правой ноги к левой и наоборот, от левой к правой. Вернуться в и. п.</p> <p>7.И. п.: сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади, мяч на ступнях ног. Поднять прямые ноги. Скатить мяч на грудь, поймать его. Вернуться в и. п.</p> <p>8.И. п.: о. с. - мяч в обеих руках. Прыгать на двух ногах на месте.</p> | <p>вниз. Поднять ленточки вверх, помахать ими и вернуться в и. п.</p> <p>2..И. п.: ноги на ширине плеч, ленточки в обеих руках, опущены вниз. Поднимать поочередно руки вверх (вначале правую, потом левую).</p> <p>3.И. п.: ноги на ширине плеч, ленточки опущены вдоль туловища. Руки вытянуть вперед и ударить концами палочку о палочку. Вернуться в и. п.</p> <p>4.И. п.: о. с. - ноги вместе, ленточки опущены вдоль туловища. Поворачиваться на месте на носках (вначале направо, потом налево), руки в стороны.</p> <p>5.И. п.: о. с. - ленточки в стороны. Присесть, ленточки спрятать за спину и вернуться в и. п.</p> <p>6.И. п.: сидя, ноги врозь, ленточки в согнутых руках около груди. Наклон вперед, постучать концами палочек о пол и вернуться в и. п.</p> <p>7.И. п.: о. с. - ленточки внизу. Прыгать на двух ногах с потряхиванием ленточек.</p> |
| ОВД | <p>Равновесие: ходьба по шнуру, расположенному ровно на полу (длина шнура 3 м). Прыжки в длину с места до предмета (расстояние от черты до предмета 40-50 см). Метание: отбивание мяча о пол и ловля его двумя руками после удара о стену. Лазание по наклонной лестнице вверх-вниз (на высоту трёх реек).</p> | <p>Равновесие: ходьба по шнуру, выложенному по кругу на полу (длина шнура 4 м). Прыжки в длину с места до ориентира (расстояние от линии до ориентира 45 см). Метание: игровое упражнение «Прокати и сбей»; сбивание мячом кегли (расстояние от ребёнка до кегли 1—1,5м). Лазание по наклонной лестнице вверх-вниз (на высоту 4реек).</p> |
| Подвижные игры | <p>Подвижная игра «Кот и мышки» («Мышки» ходят по массажной дорожке, по сигналу убегают от «кота»).</p> <p>Игровой конкурс для детей и мам (дети вместе с мамами катают фитболы вокруг стойки. Та команда, которая придёт на финишную прямую быстрее, победит).</p> <p>«Помощники».</p> <p>«Автобус».</p> | <p>Подвижные игры:</p> <p>«Кто больше соберёт бытовых приборов ногами» (детский фен, утюг, щипцы) (в этой игре помогают мамы: они в паре с ребёнком. Дети сидят на полу и опираются руками сзади, слева находится пустая коробка, справа - детские бытовые приборы. По команде ведущего дети должны захватить прибор стопами ног, поднять и положить в коробку. Выигрывает тот, кто больше соберёт приборов в коробку).</p> |
| 3-я часть Малоподвижные игры | <p>«Пузырь».</p> <p>«Держи не урони!» (продержать на одной ладони блюдо - тарелку из папье-маше, положить в неё любой муляж -</p> | <p>Ходьба «змейкой» за инструктором.</p> <p>Игра «Великаны и гномы» (ходьба в колонне по одному. На сигнал инструктора «Великаны» дети идут на носочках, подним</p> |

| | | |
|--|---|---|
| | овощ, фрукт или ягоду и спокойно повернуться вокруг себя так, чтобы блюдо не упало. Вариативная часть: «Поймай комара» | руки вверх, затем следует обычная ходьба. На следующий сигнал «Гномы» - ходьба в полуприседе. И так продолжать ходьбу в чередовании). «Пожарная машина». |
|--|---|---|

АПРЕЛЬ

| | | | | |
|--------------------------------------|--|------------|---|--|
| Учебные недели | 29 Моя страна | 30 Космос. | 31 Здоровый образ жизни! | 32 Мая – день весны и труда Дружба народов. |
| Задачи | Упражнять в ходьбе и беге, в прыжках, в метании, в лазании по наклонной лестнице; учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке. | | Упражнять в ходьбе и беге друг за другом по кругу, врассыпную, в ползании по скамейке на четвереньках; закреплять умения бросать мяч вверх и ловить его, отбивать мяч о пол, мягко приземляться при выполнении прыжка в длину с места; учить перебрасывать мяч через верёвку. | |
| | Упражнять в ходьбе и беге, в прыжках, в метании, в лазании по наклонной лестнице; учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке. | | | |
| 1-я часть: Вводная | Ходьба и бег с разворотом в противоположную сторону по сигналу инструктора врассыпную, в колонне по одному. | | Ходьба и бег по кругу, врассыпную; ходьба на носках, на пятках, с одной стороны зала на другую, с приседанием. | |
| № занятия | 57-58 | 59-60 | 61-62 | 63-64 |
| ОРУ | с обручем | | с платочком | |
| 2-я часть: Основные виды движений | 1.И. п.: ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди (хват руками с боков обруча). Обруч вынести вперед, руки прямые. Вернуться в и. п. 2.И. п.: ноги на ширине плеч, руки с обручем опущены, хват рук с боков. Обруч вынести вперед, вверх, посмотреть на обруч и вернуться в и. п. То же влево. 3.И. п.: о. с. - обруч держать в согнутых руках с боков около груди. Поднять правую ногу, согнутую в колене, коснуться ободом обруча. Вернуться в и. п. То же левой ногой. | | 1.И. п.: о. с.- платочек в правой руке поднять платочек правой рукой вверх и отпустить платочек. Наклониться и поднять платочек с пола. То же левой рукой. 2.И. п.: - ноги на ширине плеч, платочек на голове, руки на поясе. Присесть («Мы присели, мы ирисе ли, а платки не улетели») и вернуться в и. п. 3.И. п.: о. с. - платочек в правой руке внизу. поднять платочек и подуть на него. Вернуться в и. п. То же левой рукой. 4.И. п.: о. с. - платочек внизу в обеих руках. Присесть, платочек | |

| | | |
|---------------------------------|---|---|
| | <p>4.И. п.: о. с. - обруч стоит на полу в правой руке. Вращать обруч, не отрывая пальцы рук. То же левой рукой.</p> <p>5.И. п.: о. с. - стоя в лежащем на полу обруче, руки на поясе. Ходить внутри обруча, касаясь его пальцами ног.</p> <p>6.И. п.: о. с. - стоя в лежащем на полу обруче, руки на поясе.</p> | <p>расположить перед лицом («Спрятаться за платочком»).</p> <p>Вернуться в и. п.</p> <p>5.И. п.: о. с. - платочек в правой руке внизу. Руки поднять вперед, переложить платочек в левую руку. Вернуться в и. п.</p> <p>6.И. п.: о. с. - платочек на полу, руки на поясе. Поднять платочек пальцами правой ноги и положить на пол. То же повторить левой ногой.</p> <p>7.И. п.: сидя, ноги вместе, платочек на пальцах ног, руки в упоре сзади. Поднять ноги вверх и вернуться в и. п.</p> <p>8.И. п.: о. с. - платочек на полу, ноги около платочка, руки на поясе. Прыгнуть через платочек на двух ногах вперед, развернуться, опять прыгнуть через платочек на двух ногах вперед и т. д., чередуя с ходьбой на месте.</p> |
| ОВД | <p>Равновесие: ходьба по скамейке (высота скамейки 15-20 см).</p> <p>Прыжки из обруча в обруч на двух ногах.</p> <p>Метание: отбивание мяча о пол и ловля его двумя руками; перебрасывание мяча друг другу в парах (расстояние между детьми 1.5-2м).</p> <p>Лазание по наклонной лестнице вверх-вниз (на высоту 4 реек).</p> | <p>Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке со свободными движениями рук (высота скамейки 15-20 см).</p> <p>Прыжки: перепрыгивание через шнур (высота шнура над полом - 5 см).</p> <p>Метание: бросание мяча о пол и ловля его двумя руками; подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками; перебрасывание мяча через верёвку с расстояния 1,5 м (высота верёвки над полом - на уровне глаз детей).</p> <p>Лазание: ползание по скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени (высота скамейки 30 см, ширина - 20 см).</p> |
| Подвижные игры | <p>Подвижные игры: «Найди свой домик».</p> <p>«Сидячий футбол» (дети сидят на полу на ковре. Ноги сомкнуты в колене и прижаты к животу. Одна шеренга располагается лицом к другой. Движением ног вперед нужно отбросить мяч сидящему напротив ребёнку. Последний ловит его руками, а затем ногами отбрасывает мяч своему партнёру. Можно усложнить игру, сбивая мячом кегли, которые стоят на равном расстоянии между играющими).</p> | <p>Подвижные игры: «Кто быстрее займет домик» («не опоздай»). «Журавли и лягушки» (инструктор делит детей на «журавлей» и «лягушек» (их большинство).</p> <p>«Журавли» стоят и прыгают на одной ноге, ловят «лягушек», убегающих в «болото» (один из углов комнаты, где они спасаются). Затем дети меняются местами. «Журавлям» разрешается встать на другую, если они устали).</p> <p>«Лягушки ловят жучков».</p> |
| 3-я часть Малоподвижные игры | <p>«Угадай, кто кричит?».</p> <p>«Поймай бабочку» (дети стоят по кругу, инструктор - в центре круга, в руках у него бабочка, изготовленная из</p> | <p>«Пузырь».</p> <p>«Кто тише» (дети идут очень тихо на носочках с одного конца площадки на другой. Инструктор стоит посередине и</p> |

ткани. вращая бабочку по кругу, дети должны поймать ее).

дотрагивается рукой до ребенка, который идет неслышно, тот возвращается назад).

МАЙ

| Учебные недели | 33. 9 мая - День Победы | 34 Пожарная безопасность. | 35 Поздняя весна | 36 Животные, птицы, насекомые весной. |
|----------------|---|---|---|---------------------------------------|
| Задачи | Упражнять в ходьбе и беге парами с разворотом в противоположную сторону, в подлезании под шнур, в перепрыгивании через шнур; учить ходить и бегать со сменой ведущего; закреплять умения энергично катать мяч по полу, не отрывая от него рук, бросать мяч от груди. Вариативная часть: закрепить знания детей о животных нашего края. | Упражнять в ходьбе и беге парами с разворотом в противоположную сторону, в подлезании под шнур, в перепрыгивании через шнур; учить ходить и бегать со сменой ведущего; закреплять умения энергично катать мяч по полу, не отрывая от него рук, бросать мяч от груди. Вариативная часть: закрепить знания детей о животных нашего края. | Упражнять в ходьбе и беге врассыпную с нахождением своего места, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре, в прыжках через скакалку, в подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя руками, в отбивании мяча о пол, в подлезании под дугу; развивать ловкость; воспитывать смелость Вариативная часть: закрепить знания детей о погодных условиях и растениях нашего края. | |
| | | Упражнять в ходьбе и беге парами с разворотом в противоположную сторону, в подлезании под шнур, в перепрыгивании через шнур; учить ходить и бегать со сменой ведущего; закреплять умения энергично катать мяч по полу, не отрывая от него рук, бросать мяч от груди. Вариативная часть: закрепить знания детей о животных нашего края. | | |

| | | | | |
|-----------------------|---|-------|---|-------|
| 1-я часть: Вводная | Ходьба и бег парами; перестроение в колонну по одному; бег со сменой ведущего. | | Ходьба и бег по кругу; бег врассыпную с нахождением своего места в колонне. | |
| № занятия | 65-66 | 67-68 | 69-70 | 71-72 |
| | с косичкой (короткий шнур) | | с мячом среднего размера | |
| 2-я часть: ОРУ | <p>1. И. п.: ноги на ширине плеч, натянутая косичка в обеих руках, согнутых в локтях. Вынести руки вперед и вернуться в и. п.</p> <p>2. И. п.: ноги на ширине плеч, косичка внизу в обеих руках. Поднять косичку вперед, руки прямые. Полуприсесть и вернуться в и. п.</p> <p>3. И. п.: ноги на ширине плеч, в обеих руках натянутая косичка, руки вытянуты вперед. Повернуть туловище вправо, вернуться в и. п. То же в левую сторону</p> <p>4. И. п.: ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед, косичку натянуть. Одну руку поднять вверх другую опустить вниз и наоборот.</p> <p>5. И. п.: о. с. - косичка на полу, руки на поясе. Прыгнуть через косичку на двух ногах вперед, развернуться, опять прыгнуть через косичку на двух ногах вперед и т. д.</p> | | <p>1.И. п.: о. с. - мяч в обеих руках перед грудью. Руки выпрямить мяч от себя. Вернуться в и. п.- мяч к себе.</p> <p>2.И. п.: о. с. - мяч в обеих руках, согнутых перед грудью. Перекладывать мяч из одной руки в другую.</p> <p>3.И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках перед грудью. Поворачивать туловище в разные стороны — вправо-влево.</p> <p>4.И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Подбросить мяч вверх (невысоко), поймать двумя руками.</p> <p>5.И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках. Ударить мяч о пол, поймать двумя руками.</p> <p>6.И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Наклониться вниз, прокатить мяч от правой ноги к левой и наоборот, от левой к правой. Вернуться в и. п.</p> <p>7.И. п.: ноги прямые, руки в упоре сзади, мяч на ступнях ног. Поднять прямые ноги, скатить мяч на грудь, поймать его, вернуться в и. п.</p> <p>8.И. п.: о. с. - мяч в обеих руках. Прыгать на двух ногах на месте</p> | |
| ОВД | Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, руки на поясе (высота кубиков 25 см. Прыжки: перепрыгивание через шнур (высота шнура над полом 5 см). Метание: катание мяча по полу, не отрывая от него рук, в колонне по одному; бросание мяча двумя руками от груди вдаль. Лазание: подлезание под шнур (высота шнура от пола 40 см). | | Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке (высота скамейки 30 см, ширина скамейки 20 см). Прыжки на двух ногах через неподвижную скакалку с места. Метание: подбрасывание мяча вверх, и ловля его двумя руками; отбивание о пол и ловля его двумя руками; бросание двумя руками из-за головы вдаль. Лазание: подлезание под 3-4 дуги (высота дуг 40 см). | |
| Подвижные игры | «Добежать до флажка». «Перебрось мяч» (команды мальчиков и девочек находятся по разным сторонам зала, у каждого игрока по одному мячу. По сигналу игроки перебрасывают мячи на сторону соперников через волейбольную сетку или веревку - границу между командами). | | «Прокати мячик к своему флажку». «Солнышко и дождик» (на слова «Солнышко» светит, дети гуляют!) играющие разбегаются врассыпную под музыкальное сопровождение. На слова «Солнышко спряталось! Дождик кап, кап!» дети должны найти педагога с зонтом и быстро спрятаться под зонтом. При этом педагог каждый раз располагается в разных местах). | |

| | | |
|---------------------------------|---|---|
| 3-я часть Малоподвижные игры | «Кто быстрее доползёт до мяча». Дети встают на четвереньки на одной стороне спортивного зала. Инструктор толчком толкает мяч, тот, кто первый доползет до мяча, коснется его рукой, тот и выиграл. Вариативная часть: «Найди игрушку» (олень). | «Угадай, кто кричит?». Вариативная часть: «Найди свой цветок» (цветы нашей местности). «Угощаю арбузом» (родители и ребёнок сидят в кругу. Быстро перекачивают большой мяч друг другу). |
|---------------------------------|---|---|