

муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
"Детский сад № 30 имени 8 Марта города Георгиевска"

УТВЕРЖДЕНА:  
приказом заведующего  
МДОУ «Детский сад №30  
имени 8 Марта г. Георгиевска»  
от 30.08 2021 г. № 53  
 К.В. Громаковская/



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

для группы общеразвивающей направленности  
от 1,5 до 3 лет

Срок реализации программы: 2021-2022 учебный год

Составители:  
Инструктор по ФК  
Евстратова И.А.

ПРИНЯТА:  
на заседании педагогического совета  
МДОУ «Детский сад №30  
имени 8 Марта г. Георгиевска»  
протокол № 1 от 25.08 2021 г.

Георгиевск  
2021г.

# Содержание

## I. Пояснительная записка.

- 1.1. Цель и задачи образовательной программы.
- 1.2. Методы и формы организации работы по физическому воспитанию
- 1.3. Принципы организации занятий
- 1.4. Формы проведения физкультурных занятий:
- 1.5. Способы, применяемые в образовательной области «Физическая культура»
- 1.6. Интеграция образовательной области «Физическая культура» с другими образовательными областями
- 1.7. Форма проведения и продолжительность утренней гимнастики

## II. Содержание психолого педагогической работы:

- 2.1. Старшая группа( 2-3 года)
- 2.2. Перспективное планирование НОД по физической культуре.

## III. Организация работы в образовательной области” Физическая культура” на 2021-2022 учебный год.

- 3.1. Сетка занятий физкультурных занятий на 2021-2022 год.
- 3.2. Перспективное планирование физкультурных развлечений досугов на 2021-2022 уч. год.

## IV. Оздоровительно – игровой час.

- 4.1. Младная группа( 2-3 года)

## V. Досуговая деятельность.

## VI. Литература.

## **I. Пояснительная записка**

Забота о всестороннем развитии подрастающего поколения постоянно находится в центре внимания Российской Федерации. Очень важной, составной частью гармонической личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства. В связи с этим одной из актуальных задач физического воспитания дошкольников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды.

Основанием программы для разработки служит

1) Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ.

2) устав,

3) Федеральные государственные требования к структуре основной образовательной программы дошкольного образования, СанПин 2.4.1.3049-13 от 15 мая 2013 г. №26.

В Рабочей программе максимально учитываются возрастные и индивидуальные особенности воспитанников.

В данной рабочей программе представлена модель занятий, разработанная на основе данных о возрастных, индивидуальных и психофизиологических особенностях детей старшей группы.

**1.1. Цель программы** - полноценное физическое, личностное, интеллектуальное развитие ребенка дошкольника, его физических способностей, «здорового духа» через организацию физической деятельности.

*Основными задачами детского сада по физическому воспитанию дошкольников являются:*

1. Охрана и укрепление здоровья детей
2. Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребёнка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств
3. Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности
4. Воспитание потребности в здоровом образе жизни
5. Обеспечение физического и психического благополучия.

Для решения задач физического воспитания детей в детском саду используются следующие педагогические средства: утренняя гимнастика, физкультурные занятия, физкультурные развлечения, спортивные праздники и досуги.

Успешное решение поставленных задач возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания: рациональный режим, питание, движение (гимнастики, развивающие упражнения, спортивные игры, физкультурные занятия).

Кроме того задачи, направленные на физическое развитие детей решаются индивидуально, в других видах деятельности, проводимые воспитателем в группе (динамические паузы, малоподвижные игры и др.).

В группах созданы уголки физической культуры, где располагаются различные пособия, в том числе и для профилактики плоскостопия. В детском саду имеется музыкально-спортивный зал для занятий. Всё это повышает интерес детей к физкультуре, увеличивает эффективность занятий, позволяет детям упражняться во всех видах основных движений в помещении.

## 1.2. Методы и формы организации работы по физическому воспитанию

### Методы организации работы по физическому воспитанию

Основными методами, используемыми в процессе работы с дошкольниками являются:

- Словесный( беседа. объяснение, оценка, команда)
- Игровой метод.
- Наглядный метод (имитация, использование ориентиров).
- Соревновательный.

### Формы организации работы по физическому воспитанию

- Утренняя гимнастика
- Физкультурные занятия
- Подвижные игры
- Физкультминутки
- Спортивные игры
- Спортивные упражнения
- Физкультурные досуги
- Спортивный праздник

## 1.3. Принципы организации занятий

Принцип научности предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически адаптированными методиками.

Принцип развивающего обучения от детей требуется приложение усилий для овладения новыми движениями.

Принцип интеграции: процесс оздоровления детей в МДОУ «Детский сад № 30 имени 8 Марта г. Георгиевска» осуществляется в тесном единстве с учебно-воспитательным процессом.

Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений, навыков.

Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, наметит пути совершенствования умений и навыков, построение двигательного режима.

Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований физических нагрузок.

Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

#### ***Продолжительность занятий:***

Младшая группа – 10 минут;

Каждое занятие состоит из:

***Вводная часть*** направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части. Она включает в себя основные виды движений.

***Основная часть*** (самая большая по объему и значимости) включает в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит из общеразвивающих упражнений и основных видов движений по теме. Итогом основной части занятия является – тематическая подвижная игра высокой активности.

**Заключительная часть** выравнивает функциональное состояние организма детей. В ней воспитанники выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

### 1.5. Формы проведения физкультурных занятий:

1. Занятия по традиционной схеме.
2. Игровые занятия (состоящие из подвижных игр).
3. Занятия-тренировки в основных видах движений.
4. Занятия-соревнования.
5. Контрольно-проверочные занятия .
6. Сюжетно занятия.
7. Интегрированные занятия.

### 1.6. Способы, применяемые в образовательной области «Физическая культура»

*Фронтальный способ.* Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.

*Поточный способ.* Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданные формы проведения гимнастики данное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

*Групповой способ.* Дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).

*Индивидуальный способ.* Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

### 1.7. Интеграция образовательной области «Физическая культура» с образовательными областями

Физическая культура по своему интегрирует в себе такие образовательные области как, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.

Образовательная область	Задачи
«Социально-коммуникативное развитие»»	Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.
«Художественно-эстетическое	Развитие музыкально-ритмической деятельности на основе физических качеств и основных движений детей.

развитие»	
«Речевое развитие»	Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.
«Познавательное развитие»	Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

### 1.8. Форма проведения утренней гимнастики.

Двигательная активность у детей в ДОУ начинается с утренней зарядки. Формы проведения гимнастики направлены на развитие основных видов ходьбы и бега, закрепление основных видов движений, а также на повторении и изучении новых подвижных игр.

Для каждой возрастной категории установлена своя продолжительность утренней гимнастики:

<b>группа</b>	<b>Младшая группа</b>
<b>продолжительность</b>	10 мин

## II. Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области «Физическая культура».

### 2.3. Старшая группа ( 5 – 6 лет).

*Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.*

Расширять представление об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Обращать внимание детей на особенности их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).

Расширять представление о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода—наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.

Показывать зависимость здоровья человека от правильного питания.

Формировать умение определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

Дать представление о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Учить характеризовать свое самочувствие.

Раскрыть возможности здорового человека.

Расширять представления о месте человека в природе, о том, как нужно жить, чтобы не вредить себе и окружающей среде. Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься.

Познакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

### *Физическая культура*

Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Совершенствовать умение прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбежаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

Закреплять умение сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.

Закреплять умение ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы; кататься на двухколесном велосипеде; кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой); ориентироваться в пространстве.

Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений.

### **Основные движения**

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя.

**Упражнение на равновесие.** Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

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

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

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

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

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

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

## 2.4. Подготовительная группа

### *Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни*

Расширять представления о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).

Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека. Учить использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

Учить активному отдыху.

Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.

Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

### *Физическая культура*

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Формировать сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.

Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

Закреплять умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

Упражнять в перелезании с пролета на пролег гимнастической стенки по диагонали.

Закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.

Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью до 40 минут, два раза в год физкультурные праздники (зимний и летний) длительностью до 1 часа.

### **Основные виды движений**

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедро), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимназическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспынуто. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

**Упражнение в равновесии.** Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой по середине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку, Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

**Бег.** Бег обычный, на носках, высоко поднимая колени, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2—4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3—5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5-7,5 секунды к концу года.

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35-50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

**Бросание, ловля, метание.** Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение (самостоятельно в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на «первый - второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

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

## **2.5. перспективное планирование по физической культуре.**

Содержание организованной образовательной деятельности <b>СЕНТЯБРЬ старшая группа</b>				
Занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Этапы занятий				
Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге враспынную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасыванием мяча.	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках на высоту и ловкость в бросках мяча вверх.	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; в ползании по скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его край; повторить упражнения в равновесии и прыжках.
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, на носках, пятках, между предметами, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, враспынную с высоким подниманием коленей, бег до 1 мин перестроение в две колонны.			
ОРУ	Без предметов	С мячом	Без предметов	С гимнастической палкой
Основные виды движений	Ходьба по скамейке. Прыжки на двух ногах между предметами. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Броски мяча о пол между шеренгами.	Прыжки на двух ногах. Броски малого мяча вверх двумя руками. Бег в среднем темпе 1,5 минуты. Прыжки в высоту с места. Броски мяча в верх и ловля его двумя руками. Ползание на четвереньках между предметами.	Ползание по скамейке с опорой на ладони и колени. Ходьба по канату боком. Броски мяча вверх двумя руками и ловля его с хлопком в ладоши. Перебрасывание мячей. Ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени. Ходьба по канату боком мешочком на голове.	Пролезание в обруч боком. Ходьба с перешагиванием через препятствие. Прыжки на двух ногах с мешочком зажатым между колен. Пролезание в обруч. Ходьба с перешагиванием через бруски с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах 4м.
Подвижные игры	«Мышеловка» «Ручеёк» Э	«Фигуры»	«Удочка» «Ловишки» П	«Мы весёлые ребята»
Малоподвижные игры	«У кого мяч?»	«Найди и помолчи»	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.

Содержание организованной образовательной деятельности <b>ОКТАБРЬ старшая группа</b>				
Занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Этапы занятий				
Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге продолжительностью до 1 минуты; в ходьбе приставным шагом по скамейке, в прыжках и перебрасывании мяча.	Разучить поворот по сигналу во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча.	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии.	Упражнять в ходьбе парами; повторить лазание в обруч; упражнять в равновесии и прыжках.
Вводная часть	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег враспынную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы.			
ОРУ	Без предметов	С гимнастической палкой	С малым мячом	С обручем
Основные виды движений	Ходьба по гимнастической скамейке боком. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры. Броски мяча двумя руками, стоя в шеренгах на расстоянии 2,5 м. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи. Прыжки на двух ногах через шнуры справа и слева. Передача мяча двумя руками от груди.	Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги. Броски мяча друг другу из за головы. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги. Перебрасывание мяча друг другу на расстоянии 2,5м. Ползание на четвереньках через препятствие(скамейку).	Метание мяча в горизонтальную цель. Подлезание под дугу прямо и боком. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. Метание мяча в горизонтальную цель. Подлезание на четвереньках между предметами. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.	Пролезание в обруч боком. Ходьба по гимнастической скамейке через предмет. Прыжки на двух ногах на мат. Ползание на четвереньках с преодолением препятствий. Ходьба по гимнастической скамейке, присесть на середине и хлопнуть в ладоши. Прыжки на препятствие 20см.
Подвижные игры	«Перелёт птиц»	«Не оставайся на полу»	«Удочка»	«Гуси- лебеди»
Малоподвижные игры	«У кого мяч?»	«Найди и помолчи»	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.

Содержание организованной образовательной деятельности <b>НОЯБРЬ старшая группа</b>				
Занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Этапы занятий				
Задачи	Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывания мяча.	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь в перед; упражнять в ползании и переброске мяча.	Упражнять в ходьбе и беге враспынную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.	Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу; упражнять в равновесии и прыжках.
Вводная часть	Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег враспынную, с остановкой на сигнал.			
ОРУ	С малым мячом	Без предметов	С большим мячом	На гимнастической скамейке
Основные виды движений	Ходьба по гимнастической скамейке передавая мяч. Прыжки на правой и левой ноге с продвижением вперед. Переброс мяча двумя руками с низу друг другу. Ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая мяч из одной руки в другую перед собой и за спиной. Прыжки по прямой, 2 прыжка на правой и 2 прыжка на левой. Перебрасывание мячей друг другу из за головы.	Прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно. Ползание на животе по гимнастической скамейке. Ведение мяча продвигаясь в перед шагом. Прыжки на правой и левой ноге попеременно. Ползание на четвереньках подталкивая мяч головой. Ведение мяча в ходьбе.	Ведение мяча одной рукой с продвижением вперед. Пролезание в обруч прямо и боком. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. Ведение мяча в ходьбе. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на предплечья и колени. Ходьба на носках между набивными мячами.	Подлезание под шнур боком. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Прыжки на правой и левой ноге 5м. Подлезание под шнур прямо и боком. Прыжки на правой и левой ноге попеременно. Ходьба между предметами на носках.
Подвижные игры	«Пожарные на учении» «Найдем жучка» Э	«Не оставайся на полу»	«Удочка» «Медведи и пчелы» П	«Пожарные на учении»
Малоподвижные игры	«Сделай фигуру»	«У кого мяч»	«Летает- не летает»	Игра по выбору детей

Содержание организованной образовательной деятельности <b>ДЕКАБРЬ старшая группа</b>				
Занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Этапы занятий				
Задачи	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнения в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах.	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, беге между предметами; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке и ведении мяча между предметами.	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнение с мячом.	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге в рассыпную, в лазанье на стенку; в равновесии и прыжках.
Вводная часть	Ходьба и бег между предметами, в рассыпную, с выполнением заданий, построение в шеренгу, проверка осанки, по кругу с поворотом в другую сторону, ходьба в полуприседе, широким шагом, бег с выбрасыванием прямых ног вперед и забрасывании ног назад.			
ОРУ	С обручем	С флажками	Без предметов	Без предметов
Основные виды движений	Ходьба по наклонной доске боком. Прыжки на двух ногах через бруски. Броски мяча друг другу из-за головы. Ходьба по наклонной доске прямо с перешагиванием через набивные мячи. Прыжки на двух ногах между набивными мячами. Переброска мячей друг другу.	Прыжки с ноги на ногу с продвижением в перед. Броски мяча в верх и ловля его двумя руками. Ползание на четвереньках между предметами. Прыжки попеременно на правой и левой ноге 5м. Ползание по прямой подталкивая мяч головой. Прокатывание набивного мяча.	Перебрасывание мяча большого диаметра. Ползание по гимнастической скамейке на животе. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками с низу и ловля с хлопком в ладоши. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на голове. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.	Лазание по гимнастической стенке. Ходьба по скамье с перешагиванием через кубики. Прыжки на двух ногах между предметами. Лазание по гимнастической стенке 5.Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах между кеглями на двух ногах с мешочком зажатым между колен.
Подвижные игры	«Ловишка с ленточками»	«Не оставайся на полу» «Охотники и зайцы» Э	«Охотники и зайцы»	«Хитрая лиса»
Малоподвижные игры	«Сделай фигуру».	«У кого мяч»	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному

Содержание организованной образовательной деятельности <b>ЯНВАРЬ</b> старшая группа				
Занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Этапы занятий				
Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо.	Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой.	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии.	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на стенку, не пропуская реек.
Вводная часть	Ходьба и бег, между предметами на носках, пятках, враспынную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; по кругу держась за шнур, с выполнением заданий, челночный бег.			
ОРУ	С кубиком	Со шнуром	На гимнастической скамейке	С обручем
Основные виды движений	Ходьба и бег по наклонной доске. Прыжки на правой и левой ноге между предметами. Броски мяча в шеренгах.	Прыжки в длину с места. Проползание под дугами на четвереньках подталкивая мяч. Броски мяча вверх. Переползание через предметы и подлезание под дугу в группировке. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками с низу 2,5м.	Перебрасывание мячей друг другу 3м. Пролезание в обруч боком. Ходьба с перешагивание через набивные мяча с руками на поясе. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока о пол. Пролезание в обруч правым и левым боком. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны.	Лазание на гимнастическую стенку. Ходьба по гимнастической скамейке приставляя пятку одной ноги к носку другой. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед прыжком ноги врозь, затем прыжком ноги вместе. Ведение мяча. Ходьба по гимнастической скамейке с руками за головой. Прыжки через шнуры на двух ногах. Ведение мяча.
Подвижные игры	«Медведи и пчёлы»	«Совушка»	«Не оставайся на полу»	«Хитрая лиса»
Малоподвижные игры	Игра по выбору детей.	Ходьба в колонне по одному.	Игра по выбору детей.	«Мячик кверху» <b>П</b>

Содержание организованной образовательной деятельности <b>ФЕВРАЛЬ старшая группа</b>				
Занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Этапы занятий				
Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; в беге продолжительностью до 1 минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; Повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.	Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; враспынную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазании под дугу и отбивании мяча о землю.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через неё.	Упражнять детей в непрерывном беге; в лазании на стенку. Не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания в прыжках и с мячом.
Вводная часть	Ходьба по диагонали, змейкой, бег в колонне по одному, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, бег боком (правое-левое плечо вперед), перестроение в круг и три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий.			
ОРУ	С палкой	С большим мячом	На гимнастической скамейке	Без предметов
Основные виды движений	Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны. Прыжки через бруски. Бросание мяча в корзину 2м. Бег по гимнастической скамейке. Прыжки через бруски правым и левым боком. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди.	Прыжки в длину с места. Отбивание мяча о пол одной рукой продвигаясь в перед. Подлезание под дугу не касаясь пола в группировке 40см. Прыжки в длину с места. Ползание на четвереньках между набивными мячами. Перебрасывание малого мяча одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками 2м.	Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой 2,5м. Подлезание под палку 40см. Перешагивание через шнур 40 см. Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине. Ходьба на носках между кеглями.	Лазание на гимнастическую стенку. Ходьба по гимнастической скамейке приставляя пятку одной ноги к носку другой. Отбивание мяча в ходьбе 8м. Ходьба по скамейке руки за головой. Бросание мяча в верх и ловля его одной рукой.
Подвижные игры	«Охотники и зайцы»	«Не оставайся на полу» «Лягушка» Э	«Мышеловка» «Гуси-лебеди» П	«Гуси-лебеди»
Малоподвижные игры	Игра по выбору детей.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.

Содержание организованной образовательной деятельности МАРТ старшая группа				
Занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Этапы занятий				
Задачи	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами.	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по скамейке, в равновесии и прыжках.	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии.
Вводная часть	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег врассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы.			
ОРУ	С малым мячом.	Без предмета	С кубиком	С обручем
Основные виды движений	Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове. Прыжки из обруча в обруч. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола.. Ходьба по канату боком. Прыжки на двух ногах через набивные мячи. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его с хлопком в ладоши после отскока о пол.	Прыжки в высоту с разбега. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой способом от плеча. Ползание на четвереньках между предметами. Прыжки в высоту с разбега. Метание мешочков в вертикальную цель. Ползание на четвереньках по прямой 5м.	Лазание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с приседание посередине. Прыжки в право и лево через шнур с продвижением вперед. Ползание по скамейке на четвереньках. Ходьба по скамейке, посередине медленно повернуться кругом и идти дальше. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах, на правой и левой ноге.	Лазание под шнур боком. Метание мешочков в горизонтальную цель 3м. Ходьба на носках между набивными мячами, руки за головой. Метание мешочков в горизонтальную цель 3м. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами. Ходьба с перешагивание через набивные мячи попеременно правой и левой ногой.
Подвижные игры	«Пожарные на учении»	«Медведи и пчелы»	«Стоп»	«Не оставайся на полу» «Караси и щука» Э
Малоподвижные игры	«Море волнуется»	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.

Содержание организованной образовательной деятельности <b>АПРЕЛЬ старшая группа</b>				
Занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Этапы занятий				
Задачи	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании.	Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; Упражнять в прокатывании обручей.	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках.
Вводная часть	Ходьба на носках, с перешагивание через шнуры, бег между предметами, на носках пронося прямые ноги через стороны; повороты направо, налево.			
ОРУ	С гимнастической палкой	С короткой скакалкой	С малым мячом	Без предметов
Основные виды движений	Ходьба по гимнастической скамейке руки в стороны. Прыжки через бруски. Броски мяча двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах. Ходьба по скамейке с передачей мяча на каждый шаг пред собой. Прыжки на двух ногах 2м с перепрыгиванием через предмет с снова прыжки. Броски малого мяча в верх одной рукой и ловля его двумя руками.	Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая вперед. Прокатывание обручей друг другу. Пролезание в обруч прямо и боком. Прыжки на месте через короткую скакалку с продвижением вперед 8м. Прокатывание обручей друг другу 3м. Пролезание в обруч.	Метание мешочков в вертикальную цель 2,5м. Ползание по прямой с переползанием через скамейку. Ходьба по скамейке с перешагивание через предметы. Метание мешочков в вертикальную цель 3м. Ходьба по скамейке приставляя пятку одной ноги к носку другой. Ползание по скамейке на ладонях и ступнях.	Лазание на гимнастическую стенку. Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь в перед. Ходьба по канату боком приставным шагом. Перепрыгивание через шнур в право и влево, продвигаясь в перед. Ходьба на носках между мячами.
Подвижные игры	«Медведи и пчелы»	«Стой»	«Удочка»	«Горелки» <b>II</b>
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	«Угадай, чей голосок?»

Содержание организованной образовательной деятельности МАЙ старшая группа				
Занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Этапы занятий				
Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом.	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча.	Упражнять в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и в рассыпную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем.	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по скамейке на животе; повторить прыжки между предметами.
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне с поворотом по сигналу, с перешагиванием через шнуры, между предметами, с изменением .			
ОРУ	Без предметов	С флажками	С мячом	С обручем
Основные виды движений	Ходьба по скамейке перешагивая через набивные мячи. Прыжки на двух ногах с продвижением в перед. Броски мяча о стенку и ловля его двумя руками 2м. Ходьба по скамейке боком приставным шагом с приседанием по середине. Прыжки попеременно на правой и левой ноге 5м.	Прыжки в длину с разбега. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди. Ползание по прямой на ладонях и ступнях. Прыжки в длину с разбега. Забрасывание мяча в корзину. Лазание под дугу.	Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя. Пролезание в обруч правым и левым боком. Ходьба по скамейке боком приставным шагом с приседанием по середине. Броски мяча в верх одной рукой и ловля его двумя руками. Лазание в обруч прямо и боком в парах. Ходьба по скамейке с мешочком на голове.	Ползание по скамейке на животе. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. Прыжки на двух ногах между кеглями. Ползание по скамейке на животе. Ходьба с перешагиванием через бруски. Прыжки на правой и левой ноге попеременно. 5м.
Подвижные игры	«Мышеловка»	«Не оставайся на полу»	«Пожарные на учении»	«Караси и щука»
Малоподвижные игры	«Что изменилось?»	«Найди и промолчи»	«Кролики» Э	Ходьба в колонне по одному с ловким водящим-щукой.

## **IV. Оздоровительно–игровой час**

### **Пояснительная записка**

В период с 5 до 7 лет закладываются основы физического и психического здоровья человека. Поэтому дошкольное образовательное учреждение своей главной, стратегической задачей считает сохранение и укрепление здоровья детей, повышение качества медико-социальных условий, ведь ребёнок почти всю дневную часть суток проводит в детском учреждении.

Для этого используются все природные факторы: вода, воздух, солнце, земля (хождение босиком летом). Закаливающие мероприятия необходимо осуществлять круглый год, вид и методику можно менять в зависимости от сезона и погоды.

Проведение физкультурного занятия в форме оздоровительно-игрового часа способствует оптимизации физкультурно-оздоровительной работы благодаря удовлетворению витальной потребности ребенка в движении, оздоровлению посредством пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, организуемой в игровой форме.

Целью является формирование положительно-эмоциональных качеств, отношений и устойчивых интересов к физической культуре, ориентация на здоровый образ жизни, а также для осуществления индивидуального подхода в работе с физически одаренными детьми дошкольного возраста.

Занятия состоят из комплекса подвижных игр и физических упражнений, подобранны в соответствии с возрастом детей, задачами физического развития Примерной основной общеобразовательной программы «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой и требованиями СанПиН к продолжительности занятий, ФГОС ДО.

### **Структура оздоровительно – игрового часа:**

#### **I. Оздоровительная разминка.**

Подготавливает организм к физической нагрузке. В игровой форме используются различные виды ходьбы, бега, прыжков, имитационные движения, упражнения для профилактики плоскостопия и осанки.

#### **II. Оздоровительно – развивающая тренировка определённого вида физических умений и навыков.**

Используются упражнения и игры, направленные на развитие физических качеств, формирование умений взаимодействовать друг с другом и выполнять правила в подвижной игре.

Число заданий в первой и второй частях зависит от возраста детей, двигательной активности и умений. Для повышения интереса к выполнению заданных упражнений используются разные игры и игровые упражнения.

Доминирование игровых форм при проведении оздоровительно-игрового часа основывается на том, что игра является ведущим видом деятельности детей дошкольного возраста.

Используются в работе с дошкольниками народные игры. Правильно организованные и систематически проводимые, они формируют характер, волю, воспитывают патриотические и интернациональные чувства.

### 4.3. Старшая группа

Месяц	1 часть	2 часть	3 часть
<b>Сентябрь</b> 1 неделя	Подвижная игра «Ловишка в кругу»		
2 неделя	Работа со спортивными снарядами Подвижная игра «Огородники»		
3 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Бабочка» ( с использованием корректирующих упражнений)	Подвижная игра «Раз, два, три волшебный цветок замри!» (ходьба) Подвижная игра « Цветы и бабочки» (бег) Подвижная игра по желанию детей	Упражнение на дыхание «Аромат цветка»
4 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Воробей» ( с использованием корректирующих упражнений)	Подвижная игра «Кот и воробьи» (прыжки) Подвижная игра «Овощи – фрукты» (с мячом) Подвижная игра по желанию детей	Массаж лица «Воробей»
<b>Октябрь</b> 1 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног (с использованием корректирующих упражнений)	Эстафета «Рассортируй фрукты и овощи» (бег) Подвижная игра «Сад – огород» (мелкая моторика рук) Подвижная игра по желанию детей	Массаж шеи «Лук»
2 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Медведь» (с использованием корректирующих упражнений)	Подвижная игра «Медведи и пчелы» (бег, лазанье) Подвижная игра «Теремок» (хороводная) Подвижная игра по желанию детей	Пальчиковая гимнастика «Наши пальцы»
3 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Мышка» (с использованием корректирующих упражнений)	Подвижная игра «Мышеловка» (бег, подлезание) Подвижная игра «Не попадись» (прыжки) Подвижная игра по желанию детей	Дыхательная гимнастика «Ветер»
4 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног (с использованием корректирующих упражнений)	Работа на спортивных тренажёрах Подвижная игра по желанию детей	Гимнастика для глаз «Кукушка»
<b>Ноябрь</b> 1 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Весёлые поросята»	Подвижная игра «Поросята и волк» (бег) Подвижная игра «Кто лучше прыгнет?» (прыжки) Подвижная игра по желанию детей	Релаксация « На полянке»

2 неделя	Динамическая пауза «Мартышки»	Подвижная игра «Медведь» (бег) Подвижная игра «Кто скорее доберётся до флажка?» (лазанье) Подвижная игра по желанию детей	<b>Самомассаж:</b> «Ёжики» (с использованием массажных мячей)
3 неделя	Динамические упражнения «Кто как ходит» (ходьба, подскоки, бег)	Подвижная игра «Займи место» (бег) Подвижная игра «Серсо» (метание) Подвижная игра по желанию детей	Упражнение на дыхание «Воздушный шар»
4 неделя	Психогимнастика «Выливание из кувшинчика»	Работа на спортивных тренажёрах Подвижная игра по желанию детей	Гимнастика для глаз «Солнечный зайчик»
<b>Декабрь</b> 1 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Волк»	Подвижная игра «Снежное покрывало» (бег) Подвижная игра «Волк во рву» (прыжки) Подвижная игра по желанию детей	Упражнение на дыхание «Аромат» со снежинкой
2 неделя	Ритмика «Вместе весело шагать»	Эстафета «Кто быстрее?» (прыжки) Подвижная игра «Нам не страшен серый волк» (бег) Подвижная игра по желанию детей	Упражнение на дыхание «Ветерок»
3 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Хитрая лиса»	Подвижная игра «Собери ручейки в речку» (бег с лентами) Подвижная игра «Котята и щенята» (ползание, прыжки) Подвижная игра по желанию детей	Логопедическая гимнастика
4 неделя	Динамические упражнения «Звери на ёлке» (ходьба, подскоки, бег)	Работа на спортивных тренажёрах Подвижная игра по желанию детей	Самомассаж «Улитка» (нос)
<b>Январь</b> 1 неделя	Психогимнастика Игра «Угадай настроение»	Игра – эстафета «Укрась ёлку» (бег) Подвижная игра «С кочки на кочку» (прыжки) Подвижная игра по желанию детей	Самомассаж биологически активных точек «Вышел зайчик погулять»
2 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Заяц»	Подвижная игра «Хитрая лиса» (бег) Подвижная игра «Охотники и зайцы» (метание) Подвижная игра по желанию детей	Упражнения на дыхание: «Дровосек» Пальчиковые игра «Ветер»

3 неделя	«Дорожка здоровья»	Подвижная игра «Меткий стрелок» Подвижная игра «Мороз Красный нос» (бег) Подвижная игра по желанию детей	Гимнастика для глаз «Муха»
4 неделя	Двигательная разминка «Баба – Яга»	Работа на спортивных тренажёрах Подвижная игра по желанию детей	Самомассаж ушей «Чтобы уши не болели»
<b>Февраль</b> 1 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Обезьянки»	Эстафеты с прыжками, бегом, метанием Подвижная игра «Сделай фигуру» (бег) Подвижная игра по желанию детей	Пальчиковая игра «Варим суп»
2 неделя	Ритмический танец «Танец маленьких утят»	Подвижная игра «Семья» (бег) Подвижная игра «Пожарные на учении» (лазание) Подвижная игра по желанию детей	Релаксация «На морском берегу»
3 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Бравые солдаты»	Подвижная игра «Самолёты» (бег) Подвижная игра «Точно в цель» (прокатывание мяча) Подвижная игра по желанию детей	Самомассаж биологически активных зон «Неболейка»
4 неделя	Коммуникативная игра «Тень» (ходьба, прыжки, подскоки, бег по показу)	Работа на спортивных тренажёрах Подвижная игра по желанию детей	Гимнастика для глаз «Пчела – оса»
<b>Март</b> 1 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Гуси – лебеди»	Подвижная игра «Гуси – лебеди» (бег) Подвижная игра «Попади в обруч» (метание) Подвижная игра по желанию детей	Пальчиковая игра «Весна»
2 неделя	Двигательное упражнение «В деревне» (различные виды ходьбы и бега)	Подвижная игра «Ловишка с ленточкой» (бег) Подвижная игра «Забрось мяч в кольцо» (эстафета) Подвижная игра по желанию детей	Массаж спины «Свинки»
3 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Колобок»	Игры с мячом по желанию детей Подвижная игра «Хитрая лиса» (бег) Подвижная игра по желанию детей	Упражнение на дыхание «Часы»
4 неделя	Психогимнастика «Весёлые зверята»	Работа на спортивных тренажёрах Подвижная игра по желанию детей	Гимнастика для глаз «Муха»

<b>Апрель</b> 1 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Белка»	Подвижная игра «Белки в дупле» (бег) Подвижная игра «Попади в цель» (метание) Подвижная игра по желанию детей	Упражнение на дыхание «Аромат цветка» Гимнастика для шеи «Сидит белка»
2 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Космонавты»	Подвижная игра «Земляне и инопланетяне» (бег) Полоса препятствий (прыжки, лазанье, подлезание) Подвижная игра по желанию детей	Релаксация «Звуки леса»
3 неделя	«Дорожка здоровья»	Подвижная игра «Птицы в гнёздах» (бег) Подвижная игра «Гори, гори, ясно!» (народная игра) Подвижная игра по желанию детей	«У кого какая песенка?» Пальчиковая гимнастика
4 неделя	Динамическая пауза «Мартышки»	Работа на спортивных тренажёрах Подвижная игра по желанию детей	Самомассаж «Умная голова» (голова)
<b>Май</b> 1 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Пчёлка»	Подвижная игра «Медведь и пчелы» (лазанье) Подвижная игра «Не оставайся на полу» (бег, прыжки) Подвижная игра по желанию детей	Гимнастика для глаз «Пчела – оса»
2 неделя	Психогимнастика Игра «Зеркало настроения»	Эстафеты с бегом, прыжками, метанием Подвижная игра «Затейники» (ходьба) Подвижная игра по желанию детей	Релаксация «Звуки леса»
3 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Золотая рыбка»	Подвижная игра «Мы весёлые ребята!» (бег) Подвижная игра «Удочка» (прыжки) Подвижная игра по желанию детей	Самомассаж «Уши»
4 неделя	Динамическое упражнение «Прогулка» (бег, прыжки, ходьба)	Работа на спортивных тренажёрах Подвижная игра по желанию детей	Упражнение на дыхание «Каша кипит»

## V. План досуговой деятельности

Группа	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь
старшая	<i>Спортивный досуг</i> «Путешествие за кладом»	<i>Спортивный досуг</i> «На празднике у животных»	<i>Спортивный праздник</i> «Весёлые старты»	<i>Спортивный досуг</i> «Встреча зимы»	<i>Спортивный досуг</i> «Проказы зимы»	<i>Спортивный досуг</i> «Сильным, ловким вырастай!»	Неделя здоровья «День здоровья»	<i>Спортивный досуг</i> «День смеха»	<i>Спортивный досуг</i> «День победы»	<i>Спортивный досуг</i> «Путешествие в джунгли»

## VI. Литература

1. Основная образовательная программа дошкольного образования МДОУ «Детский сад № 30 имени 8 Марта г. Георгиевска»
2. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М. А. Васильевой. — М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016.
3. Методическое пособие: Комплексно-тематическое планирование образовательной деятельности в детском саду. Младшая группа. Н.С. Галицына .-М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2016.
4. Методическое пособие: Комплексно-тематическое планирование образовательной деятельности в детском саду. Старшая группа. Н.С. Галицына .-М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2016.
5. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Конспекты занятий. Пензулаева Л.И. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ. 2016
6. «Волшебница вода». Пособие по экологическому образованию дошкольников «Наш дом – природа». Рыжова Н.А. М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 1997.
7. «Воздух-невидимка». Пособие по экологическому образованию дошкольников «Наш дом – природа». Рыжова Н.А. М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 1998.
8. «Мой родной дом». Программа нравственно-патриотического воспитания дошкольников. Под общ. ред. Т.И. Оверчук. – М.,2004.