

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 20.08 2021 г. № 53  
*К.В. Громаковская*



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**для группы компенсирующей направленности**  
**от 5 до 8 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. Подготовительная группа( 5-8 лет)
- 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. Подготовительная, старшая группы( 5-8 лет)

## 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, 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 подготовительной 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 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:***

Подготовительная группа – 30 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.

#### 1.4. 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.

#### 1.5. 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.

#### 1.6. 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.

### 1.7. 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>Подготовительная группа</b>
<b>продолжительность</b>	9-10 мин.

## II. Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области “Физическая культура”.

### 2.1. Подготовительная группа (от 6 до 7 лет).

#### *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 перелезай 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 (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим 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, враспынную. 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 с крестно; 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</b> подготовительная группа				
Занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Этапы занятий				
Задачи	Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при перебросе мяча.	Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.	Упражнять в ходьбе и беге между предметами колонной с чётким фиксированием поворотом; повышать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнения на переползание по скамейке.	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу; в ползании по скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры.
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне по одному, в рассыпную, с нахождением своего места, с изменением положения рук. Перестроение в колонну по три.			
ОРУ	Без предмета	С флажками	С малым мячом	С палками
Основные виды движений	Ходьба по гимнастической скамейке прямо приставляя пятку одной ноги к носку другой с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах через шнуры. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу. Ходьба по гимнастической скамейке боком перешагивая через набивные мячи. Прыжки на двух ногах через набивные мячи. Переброска мячей из-за головы.	Прыжки с доставанием до предмета. Перебрасывание мяча через шнур друг другу. Лазание под шнур. Прыжки на двух ногах между предметами. Переброс мяча стоя в шеренгах. Упражнение «Крокодил»	Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками. Ползание по скамейке на животе. Ходьба по скамейке. Бросание мяча правой и левой рукой попеременно и ловля его двумя руками. Ползание по скамейке на ладонях и ступнях. Ходьба по скамейке с поворотом на середине.	Ползание по скамейке на ладонях и коленях. Ходьба по скамейке, присесть на середине и хлопнуть в ладоши. Прыжки из обруча в обруч. Лазание в обруч правым и левым боком. Ходьба боком приставным шагом перешагивая через набивные мячи. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры.
Подвижные игры	«Ловишки»	«Не оставайся на полу»	«Удочка»	«Не попадись» «Горелки» <b>II</b>
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному.	«Летает- не летает»	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.

Содержание организованной образовательной деятельности <b>ОКТАБРЬ</b> подготовительная группа				
Занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Этапы занятий				
Задачи	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом.	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.	Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге враспынную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнения на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами, с изменением направления, с перепрыгиванием через предметы, с изменением темпа. Перестроение в три колонны.			
ОРУ	Без предмета	С обручем	С гимнастической палкой	С мячом
Основные виды движений	Ходьба по скамейке, руки за головой, посередине присесть и идти дальше. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры. Броски малого мяча в верх и ловля его двумя руками. Ходьба по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая его с права и слева. Переброска мячей.	Прыжки с высоты на мат. Отбивание мяча одной рукой. Ползание на ладонях и ступнях в прямом направлении. Прыжки с высоты 40см на мат. Отбивание мяча одной рукой с забрасыванием в кольцо. Лазанье в обруч.	Ведение мяча по прямой. Ползание по скамейке. Ходьба по рейке гимнастической скамейке. Ведение мяча между предметами. Ползание на четвереньках по прямой подталкивая головой набивной мяч. Ходьба по рейке скамейки с руками за головой.	Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой. Прыжки на правой и левой ноге между предметами. Ходьба по скамейке хлопая в ладоши перед собой и за спиной на каждый шаг. Ползание по скамейке на четвереньках с мешочком на спине. Прыжки на двух ногах между предметами в конце прыгнуть в обруч. Ходьба по скамейке с мешочком на голове.
Подвижные игры	«Перелёт птиц» <b>П</b>	«Не оставайся на полу»	«Удочка» <b>Э</b>	«Удочка»
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному.	«Эхо»	«Летает- не летает»	Ходьба в колонне по одному.

Содержание организованной образовательной деятельности <b>НОЯБРЬ</b> подготовительная группа				
Занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Этапы занятий				
Задачи	Закреплять навыки ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату; упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом.	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по скамейке на четвереньках с мешочком на спине.	Упражнять в ходьбе и беге змейкой между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазаньи под дугу, в равновесии.	Закреплять навык ходьбы со сменой между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазании на гимнастическую стенку; повторить упражнения в прыжках и на равновесие.
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне по одному с изменением темпа и направления движения, с заданием, между предметами, змейкой, в рассыпную. Перестроение в три колонны.			
ОРУ	Без предметов	С короткой скакалкой	С кубиком	Без предметов.
Основные виды движений	Ходьба по канату боком и приставным шагом. Прыжки на двух ногах через шнуры. Эстафета с мячом. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки за голову. Прыжки на правой и левой ноге. Броски мяча в корзину двумя руками.	Прыжки через короткую скакалку, вращая её вперед. Ползание на скамейке на ладонях и ступнях с мешочком на спине. Броски мяча друг другу. Прыжки через короткую скакалку. Ползание в прямом направлении на четвереньках, подталкивая мяч головой. Передача мяча в шеренгах.	Ведение мяча в прямом направлении и между предметами. Лазание под дугу. Ходьба на носках, руки за головой между набивными мячами. Метание мешочков в горизонтальную цель 3-4м. Ползание на ладонях и ступнях в прямом направлении. Ходьба по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове.	Лазание на гимнастическую стенку. Прыжки на двух ногах через шнур с права и слева. Ходьба по скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, руки в перед. Бросание мяча о стенку одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками. Ползание по гимнастической стенке. Ходьба на носках на уменьшенной площади. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди.
Подвижные игры	«Догони свою пару»	«Фигуры» <b>П</b>	«Перелёт птиц»	«Фигуры» <b>Э</b>
Малоподвижные игры	«Угадай чей голосок?»	Ходьба в колонне по одному.	«Летает- не летает»	Ходьба в колонне по одному.

Содержание организованной образовательной деятельности <b>ДЕКАБРЬ</b> подготовительная группа				
Занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Этапы занятий				
Задачи	Упражнять детей в ходьбе с различным положением рук, в беге враспынную; В сохранении равновесия при ходьбе в усложнённой ситуации. Развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом.	Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии.	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке по медвежьей; повторить упражнения в прыжках и на равновесии.
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному с различным положением рук, с заданиями, с изменением темпа, враспынную, с чередованием ходьбы и бега, с поворотом. Перестроение в две и три колонны.			
ОРУ	Без предметов в парах	Без предметов	С малым мячом	Без предметов
Основные виды движений	Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивание через набивные мячи. Прыжки на двух ногах между предметами, огибая их. Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. Ходьба по скамейке, руки на пояс, присесть с выносом рук в перед подняться и идти дальше. Переброска мячей друг другу. Прыжки на правой и левой ноге вдоль шнура с продвижением в перед.	Прыжки на правой и левой ноге попеременно. Передача мяча в колонне. Ползание по скамейке на ладонях и ступнях. Прыжки на ногах между предметами. Прокатывание мяча между предметами. Ползание под шнур правым и левым боком.	Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками. Ползание по скамейке на животе. Ходьба по рейке скамейки приставляя пятку одной ноги к носку другой. Перебрасывание мячей в парах. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами.	Ползание по гимнаст. скамейке на ладонях и коленях. Ходьба по скамейке приставным шагом. 3 Прыжки на двух ногах с мешочком зажатом между колен. Лазание по гимнастической стенке. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи высоко поднимая колени. Прыжки через короткую скакалку с продвижением в перед.
Подвижные игры	«Хитрая лиса» <b>П</b>	«Салки с ленточкой»	«Попрыгунчики-воробышки»	«Хитрая лиса» <b>Э</b>
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	«Эхо»	Ходьба в колонне по одному.

Содержание организованной образовательной деятельности <b>ЯНВАРЬ</b> подготовительная группа				
Занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Этапы занятий				
Задачи	Повторить ходьбу и бег по кругу, враспынную с остановкой по сигналу; упражнения на равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие.	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнения с мячом и ползании по скамейке.	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур.	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранения равновесия и в прыжках.
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному с различным положением рук, с заданиями, с изменением темпа, враспынную, с чередованием ходьбы и бега, с поворотом. Перестроение в две и три колонны.			
ОРУ	С палкой	С кубиком	С малым мячом	Со скакалкой
Основные виды движений	Ходьба по рейке скамейки с мешочком на голове. Прыжки через препятствие с энергичным взмахом рук. Проведение мяча с одной стороны зала в другую. Ходьба по скамейки на каждый шаг хлопок перед собой и за спиной. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Прокатывание мяча между предметами не задевать их.	Прыжок в длину с места. «Поймай мяч». Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч. Прыжок в длину с места. Бросание мяча о стенку и ловля его после отскока о пол с хлопком в ладоши. Ползание на скамейке на ладонях и коленках с мешочком на спине.	Подбрасывание малого мяча в верх одной рукой и ловля его двумя руками. Лазание под шнур правым и левым боком. Ходьба по скамейке боком приставным шагом с перешагиванием через кубики. Переброска мячей друг другу. Ползание на ладонях и коленях в прямом направлении, затем лазание под шнур и сова на четвереньки. Ходьба на носках между предметами с руками на поясе.	Ползание по скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. Ходьба по двум скамейкам парами, держась за руки. Прыжки через короткую скакалку. Ползание на четвереньках между предметами. Ходьба по рейке скамейке, руки за голову. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.
Подвижные игры	«День и ночь»	«Совушка» <b>П</b>	«Удочка» <b>Э</b>	«Паук и мухи»
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Игра по выбору детей.

Содержание организованной образовательной деятельности <b>ФЕВРАЛЬ</b> подготовительная группа				
Занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Этапы занятий				
Задачи	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком; упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч.	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в переменном подпрыгивании на правой и левой ноге, в метании мешочков, лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранения равновесия с выполнением задания.	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному с различным положением рук, с заданиями, с изменением темпа, врассыпную, с чередованием ходьбы и бега, с поворотом. Перестроение три колонны.			
ОРУ	С обручем	С палкой	Без предмета	С большим мячом
Основные виды движений	Ходьба по скамейке с перешагиванием через мячи Броски мяча в середину между шеренгами одной рукой и ловля его двумя руками. Прыжки на двух ногах через шнуры. Ходьба по рейке скамьи приставляя пятку к носку. Прыжки между предметами. Передача мяча друг другу в группах.	Подскоки на правой и левой ноге попеременно с продвижением в перед. Переброс мяча друг другу Лазанье под дугу прямо и боком. Прыжки на двух ногах между предметами. Ползание между предметами на коленях и ладонях. Переброс мяча в парах.	Лазанье на гимнастическую стенку. Ходьба парами по двум скамьям. Метание мешочков в вертикальную цель. Лазанье на гимнастическую стенку. Ходьба по скамье с перешагиванием набивные мячи. Метание мешочков в горизонтальную цель.	Ползание на четвереньках между предметами. Ходьба по скамье с хлопками перед собой и за спиной. Прыжок из обруча в обруч. Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролёт. Ходьба по скамье с мешочком на голове. «Передал – садись»
Подвижные игры	«Ключи» «Гори, гори ясно!» <b>П</b>	«Не оставайся на земле»	«Не попадись» «Ручеёк» <b>Э</b>	«Жмурки»
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	«Угадай, чей голосок?»

Содержание организованной образовательной деятельности <b>МАРТ</b> подготовительная группа				
Занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Этапы занятий				
Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.	Упражнять в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную; повторить упражнения в прыжках, ползании; задания с мячом.	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазании на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки.
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, между предметами, с различным положением рук, с заданиями, с изменением темпа, врассыпную, с чередованием ходьбы и бега, с поворотом.			
ОРУ	С малым мячом	С флажками	С палкой	Без предметов
Основные виды движений	Ходьба по скамейке навстречу друг другу. Прыжки ноги врозь- ноги вместе. Передача мяча в шеренге. Ходьба в колонне по одному по скамейке с передачей мяча перед собой и за спиной. Прыжки на правой и левой ноге с продвижением в перед. Эстафеты с мячом.	Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед. Перебрасывание мяча через сетку двумя руками и ловля его после отскока от пола. Ползание под шнур не касаясь руками пола. Прыжки через шнуры 3м. Переброска мячей в парах. Ползание на четвереньках по скамейке.	Метание мешочков в горизонтальную цель. Ползание в прямом направлении на четвереньках. Ходьба по скамейке с мешочком на голове. Метание мешочков в горизонтальную цель. Ползание по скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени с мешочком на спине. Ходьба между предметами змейкой с мешочком на голове.	Лазание на гимнастическую стенку. Ходьба по прямой с перешагиванием через набивные мячи. Прыжки на правой и левой ноге между предметами. Лазание под шнур прямо и боком. Передача мяча друг другу. Прыжки через короткую скакалку.
Подвижные игры	«Ключи»	«Затейники»	«Волк во рву» Э	«Совушка»
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному за волком.	Игра по выбору детей.

Содержание организованной образовательной деятельности <b>АПРЕЛЬ</b> подготовительная группа				
Занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Этапы занятий				
Задачи	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.	Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу.	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары; в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом.
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, между и вокруг предметов, с различным положением рук, с заданиями, с изменением темпа, в рассыпную, с чередованием ходьбы и бега, с поворотом. Перестроение в колонну по два.			
ОРУ	С малым мячом	С обручем	Без предметов	На гимнастических скамейках
Основные виды движений	Ходьба по скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной. Прыжки на двух ногах вдоль шнура с продвижением вперед. Переброска мяча в шеренгах. Ходьба по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. Прыжки через короткую скакалку. Переброска мячей друг другу в парах.	Прыжки в длину с разбега. Броски мяча друг другу в парах. Ползание на четвереньках кто быстрее. Прыжки в длину с разбега. Эстафета с мячом «Передал-садись» Лазание под шнур в группировке не касаясь руками пола.	Метание мешочков на дальность. Ползание по скамейке на четвереньках с мешочком на спине. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове с перешагиванием через предметы. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	Бросание мяча в шеренгах. Прыжки в длину с разбега. Ходьба на носках между предметами с мешочком на голове. Прыжки через шнуры на правой и левой ноге. Переброска мячей друг другу в парах. Упражнение с бегом «Догони пару»
Подвижные игры	«Хитрая лиса»	«Мышеловка»	«Затейники» Э	«Салки с ленточкой»
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.

Содержание организованной образовательной деятельности МАЙ подготовительная группа				
Занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Этапы занятий				
Задачи	Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании мяча о стенку.	Упражнять детей в ходьбе и беге со меньшей темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге в рассыпную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазаньи на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, между и вокруг предметов, с заданиями, с изменением темпа, в рассыпную, с чередованием ходьбы и бега, с поворотом. Перестроение в пары.			
ОРУ	С обручем	С большим мячом	Без предметов	С палками
Основные виды движений	Ходьба по скамейке с передачей мяча перед собой и за спиной. Прыжки с ноги на ногу с продвижением в перед 10м. Броски малого мяча о стенку и ловля его после отскока. Ходьба по скамейке навстречу друг другу. Броски мяча верх одной рукой и ловля его двумя руками. Прыжки на двух ногах между предметами.	Прыжки в длину с места. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом. Пролезание в перед прямо и боком. Прыжки в длину с разбега. Метание мешочков в вертикальную цель. Ходьба между предметами с мешочком на голове.	Метание мешочков на дальность. Ходьба по рейке скамейке приставляя пятку к носку. Ползание по скамейке на четвереньках. Метание мешочков на дальность правой и левой рукой. Лазание под шнур прямо и боком. Ходьба между предметами на носках с мешочком на голове.	Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт. Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики. Прыжки на двух ногах между кеглями. Ползание по скамейке на четвереньках. Прыжки между предметами на правой и левой ноге. Ходьба с перешагиванием через предметы приставным шагом с мешочком на голове.
Подвижные игры	«Совушка»	«Горелки»	«Воробьи и кошка» <b>П</b>	«Охотники и утки»
Малоподвижные игры	«Великаны и гномы»	«Летает – не летает»	Ходьба в колонне по одному.	«Летает – не летает»

## **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.

#### 4.4. Подготовительная группа

Месяц	1 часть	2 часть	3 часть
<b>Сентябрь</b> 1 неделя	Подвижная игра «Салка на одной ноге»		
2 неделя	Работа со спортивными снарядами Подвижная игра «Волк во рву»		
3 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Сова» (с использованием корригирующих упражнений)	Подвижная игра на осанку «Совушка – сова» (бег) Подвижная игра «Угадай, чей голосок?» (ходьба) Подвижная игра по желанию детей	Упражнение на дыхание «Петух»
4 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Белка» (с использованием корригирующих упражнений)	Подвижная игра «Белки» (лазанье) Подвижная игра «Два и три» (перестроение) Подвижная игра по желанию детей	Гимнастика для укрепления мышц шеи «Сидит белка»
<b>Октябрь</b> 1 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног «Спор овощей» (с использованием корригирующих упражнений)	Эстафета «Кто быстрее сварит суп» (бег) Подвижная игра «Овощи» (мелкая моторика рук) Подвижная игра по желанию детей	Массаж спины «Суп»
2 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Медведь» (с использованием корригирующих упражнений)	Подвижная игра «Мы, весёлые ребята» (бег) Соревнование «Чей мяч дальше?» (глазомер) Подвижная игра по желанию детей	Дыхательная гимнастика «Самовар»
3 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног через обыгрывание русской народной потешки «Кошкин дом» (с использованием корригирующих упражнений)	Эстафета «Строим дом» (бег) Подвижная игра «Пылесос» (ходьба, мелкая моторика рук) Подвижная игра по желанию детей	Пальчиковая гимнастика «Мебель»
4 неделя	Ходьба, бег и прыжки в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Зяец» (с использованием корригирующих упражнений)	Работа на спортивных тренажёрах Подвижная игра по желанию детей	Гимнастика для глаз «Солнечный зайчик»
<b>Ноябрь</b> 1 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Резвые лошадки»	Подвижная игра «Резвые лошадки» (бег) Подвижная игра «Земля, вода, огонь, воздух» (с мячом) Подвижная игра по желанию детей	Логопедическая гимнастика
2 неделя	Образные перевоплощения (Изобразить автобус, наполненный людьми; корабль, попавший в шторм; сломанную машину; летящий самолёт)	Подвижная игра «Удочка» (прыжки) Подвижная игра «Бегуны и скакуны» (бег, подскоки) Подвижная игра по желанию детей	Релаксация «Я отдыхаю!»

3 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Быстрые кенгуру»	Подвижная игра «Не дай упасть» с воздушными шарами Подвижная игра «Кенгуру» (метание) Подвижная игра по желанию детей	Гимнастика для глаз «Муха»
4 неделя	Психогимнастика «Выливание из кувшинчика»	Работа на спортивных тренажёрах Подвижная игра по желанию детей	Пальчиковая гимнастика «Наши пальцы»
<b>Декабрь</b> 1 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Снежинки»	Упражнение «Волшебное покрывало» (подлезание) Подвижная игра «Два Мороза» (бег) Подвижная игра по желанию детей	Точечный самомассаж «Зимняя сказка» Упражнение на дыхание «Вьюга»
2 неделя	«Дорожка здоровья»	Подвижная игра «Снежинки и сугроб» (бег) Игра – эстафета «Построим дом» Подвижная игра по желанию детей	Точечный самомассаж «Гномик»
3 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Баба – Яга»	Подвижная игра «Бабка – Ёжка» (бег) Подвижная игра «Подарки» (ходьба, бег, приседание) Подвижная игра по желанию детей	Самомассаж «Умывалочка» (лицо)
4 неделя	Динамические упражнения «Звери на ёлке» (ходьба, подскоки, бег)	Работа на спортивных тренажёрах Подвижная игра по желанию детей	Упражнение на дыхание «Самовар»
<b>Январь</b> 1 неделя	Ритмика с мячами	Подвижная игра «Метель и солнце» (бег) Подвижная игра «Кто дальше?» (прыжки) Подвижная игра по желанию детей	Гимнастика для стоп «Медведь»
2 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Снежная королева»	Подвижная игра «Снежная королева» (бег) Подвижная игра «Попади в цель» (метание) Подвижная игра по желанию детей	Гимнастика для глаз «Муха»
3 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Северный олень»	Подвижная игра «Сильный северный олень» (бег) Подвижная игра «Бег сороконожек» (ползание) Подвижная игра по желанию детей	Упражнение на дыхание «Морозко»
4 неделя	Динамическая пауза «Мартышки»	Работа на спортивных тренажёрах Подвижная игра по желанию детей	Самомассаж «Улитка» (нос)

<b>Февраль</b> 1 неделя	Игра – доверие «Прогулка с завязанными глазами»	Полоса препятствий Подвижная игра «Пожарные на учении» (лазание) Подвижная игра по желанию детей	Релаксация «Сладкий сон» (колыбельная)
2 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Совушка»	Подвижная игра «Совушка – сова» (бег) Подвижная игра «Снежинки и сугроб» (подлезание) Подвижная игра по желанию	«У кого какая песенка?» Пальчиковая гимнастика
3 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Быстрые самолёты»	Подвижная игра «Попади в цель» (метание) Подвижная игра «Самолёты» (бег) Подвижная игра по желанию детей	Упражнение на дыхание «Воздушный шар»
4 неделя	Ритмика «Вместе весело шагать»	Работа на спортивных тренажёрах Подвижная игра по желанию детей	Самомассаж биологически активных точек «Вышел зайчик погулять»
<b>Март</b> 1 неделя	Психогимнастика Игра «Зеркало настроения»	Подвижная игра «Детёныш и его мама» (бег, ползание, ходьба, прыжки) Подвижная игра «Туннель» (ползание) Подвижная игра по желанию детей	Релаксация «На морском берегу»
2 неделя	«Дорожка здоровья»	Подвижная игра «Челночок» (ползание на четвереньках) Подвижная игра «Встреча» (глазомер) Подвижная игра по желанию детей	Упражнение на дыхание: «Бабочка» «Дровосек»
3 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Гуси – лебеди»	Подвижная игра «Гуси - лебеди» (бег) Подвижная игра «Переправа на плотках» (равновесие) Подвижная игра по желанию детей	Пальчиковая гимнастика «Птичий праздник»
4 неделя	Динамические упражнения «Кто как ходит» (ходьба, подскоки, бег)	Работа на спортивных тренажёрах Подвижная игра по желанию детей	Гимнастика для глаз «Зоркие глаза»
<b>Апрель</b> 1 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Волшебные цветы»	Подвижная игра «Посади цветы на поляне» (бег) Подвижная игра «Ловля обезьян» (лазание, прыжки) Подвижная игра по желанию детей	Упражнение на дыхание «Подыши одной ноздрей»

2 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Космонавты»	Подвижная игра «Займи гнездо» (бег) Подвижная игра «Выше земли» (прыжки, лазанье) Подвижная игра по желанию детей	Пальчиковая гимнастика «Птичий праздник»
3 неделя	Ритмический танец «Танец маленьких утят»	Подвижная игра «Перелёт птиц» (лазанье) Подвижная игра «Совушка» (бег) Подвижная игра по желанию детей	Самомассаж «Уши»
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>Май</b> 1 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Паучок»	Подвижная игра «Паук и муха» (бег) Подвижная игра «Удочка» (прыжки) Подвижная игра по желанию детей	Самомассаж рук «Божья коровка»
2 неделя	Психогимнастика Игра «Угадай настроение»	Подвижная игра «Мы весёлые ребята!» (бег) Подвижная игра «Мышеловка» (подлезание) Подвижная игра по желанию детей	Пальчиковая игра «Мяч»
3 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Легкие бабочки»	Подвижная игра «Весёлые мотыльки» (бег) Подвижная игра «Ловля бабочек» (увертывание и приседания) Подвижная игра по желанию детей	Массаж спины «Комары»
4 неделя	Динамическое упражнение «Прогулка» (бег, прыжки, ходьба)	Работа на спортивных тренажёрах Подвижная игра по желанию детей	Релаксация «Звуки леса»

## V. План досуговой деятельности

<b>Группа</b>	<b>Сентябрь</b>	<b>Октябрь</b>	<b>Ноябрь</b>	<b>Декабрь</b>	<b>Январь</b>	<b>Февраль</b>	<b>Март</b>	<b>Апрель</b>	<b>Май</b>	<b>Июнь</b>
Подг.гр	<i>Спортивный досуг</i> «Мои помощники»	<i>Спортивный досуг</i> «Путешествие в страну чудес»	<i>Спортивный досуг</i> «На помощь Буратино»	<i>Спортивный досуг</i> «Зимовье зверей»	<i>Спортивный досуг</i> «Зимние забавы»	<i>Спортивный праздник</i> «День защитника отечества»	Неделя здоровья «мы любим спорт»	<i>Спортивный праздник</i> «День здоровья»	<i>Спортивный досуг</i> «День победы»	<i>Спортивный досуг</i> «Весёлые старты»

## VI. Литература

1. Основная образовательная программа дошкольного образования Примерная основная МДОУ «Детский сад № 30 имени 8 Марта г. Георгиевска»
2. 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. Средняя группа. Н.С. Галицына .-М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2016.
4. Методическое пособие: Комплексно-тематическое планирование образовательной деятельности в детском саду. Подготовительная группа. Н.С. Галицына .-М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2016.
5. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная 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.