**Цели и задачи реализации программы по образовательной области «Физическое развитие**

Целью Программы является сохранение и укрепление здоровья детей

дошкольного возраста.

Воспитанники проводят в детском саду значительную часть дня, и сохранение, укрепление их физического, психического здоровья - дело не только семьи, но и педагогов. Здоровье, являясь важнейшей ценностью человека и общества, относится к категории государственных приоритетов, поэтому процесс его сохранения и укрепления вызывает серьезную озабоченность не только медицинских работников, но и педагогов, психологов и родителей.

В общей системе образовательной работы физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребенка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности.

др-)-

**Цель Программы достигается через решение следующих задач:**

Оздоровительных:

* охрана жизни и укрепление здоровья, обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организм;
* всестороннее физическое совершенствование функций организма;
* повышение работоспособности и закаливание.

*Образовательных:*

* формирование двигательных умений и навыков;
* развитие физических качеств;
* овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления собственного здоровья.

*Воспитательных:*

* формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями;
* разностороннее гармоничное развитие ребенка (не только физическое, но и умственное, нравственное, эстетическое, трудовое).

**Календарно-тематический план по тематическому модулю «Физическая культура»**

**Формы организации образовательного процесса**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание работы** | **Формы работы** | | | |
|  | **Непосредственно-образовательная**  **деятельность** | **Образовательная деятельность**  **в ходе режимных моментов, совместная деятельность детей и взрослого** | **Самостоятельная**  **деятельность детей** | **Работа с семьёй** |
| **Сентябрь**  Тема: «Здравствуй, детский сад»  **1неделя**  **2неделя.**  **3неделя.**  **4неделя.**  **Итог освоения темы:** | Адаптационный период  №1,2 «Знакомство с залом. Ходьба по сигналу, по ограниченной поверхности между двух линий»  №3,4 «Ходьба и бег со сменой направления на определенный сигнал, ползание на четвереньках до игрушки»  №5,6 «Ходьба и бег в определенном направлении, знакомство с подвижной игрой»  №7,8 « Ходьба по ограниченной поверхности, подлезание под шнур, бег в определенном направлении»  Развлечение по мотивам русской народной сказки «Репка» | Тематическая утренняя гимнастика – ежедневно.  Физическая культура на воздухе – 1 раз в неделю (проводит воспитатель)  Адаптация детей к детскому саду  И/у: ходьба и бег врассыпную.  И/у: «Догони мяч», «Доползи до игрушки»  И/у: «Пройди по дорожке до куклы», и/у «Собачка в домике»  Диагностика уровня физического развития | Игры детей с пластмассовыми шарами  Ползание на четвереньках по ковру  Подъем на горку и скатывание с нее  Игры с игрушками-бросалками | Познакомить родителей с условиями физического развития детей в группе  Предложить вниманию родителей папку-передвижку «Особенности физического развития детей раннего возраста» |
| **Октябрь**  Тема «Вот и осень к нам пришла»  **1неделя.**  **2неделя.**  **3неделя.**  **4неделя.**  **Итог освоения темы:** | №1,2 «Лазание по гимнастической стенке, ходьба по ограниченной поверхности, ползание на четвереньках»  №3,4 «Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, ходьба по гимнастической скамейке»  №5,6 «Прыжки в длину с места, метание на дальность из-за головы»  №7,8 «Ходьба по наклонной доске, бросок и ловля мяча»  Развлечение «Мой веселый, звонкий мяч в гостях у осени» | П/и «Собачки», «По мосточку мы пойдем»  И/у: ходьба и бег по группе, не натыкаясь друг на друга  П/и «Воробушки»,  «Догони куклу»  П/и «Догони мяч»,  «Поймай комарика»  ходьба по наклонной доске  П/и «Солнышко и дождик», «Воробушки» | И/у: лазание по мягкому бревну  И/у с кубиками  Игры с малыми мячами  Игры с кеглями | Познакомить с важностью наличия спортивной формы для занятий физкультурой.  Организация спортивной формы |
| **Ноябрь**  Тема: «Моя семья»  **1неделя.**  **2неделя.**  **3неделя.**  **4неделя.**  **Итог освоения темы:** | №1,2 «Прыжки в длину с места, бросание мешочков на дальность правой и левой рукой, ходьба по кругу, взявшись за руки  №3,4 «Ходьба в разных направлениях, не наталкиваясь, подлезание под шнур»  №5,6 «Метание в горизонтальную цель, прыжки в длину с места, ходьба по гимнастической скамейке»  №7,8 «Прыжки в длину с места, ходьба по наклонной доске вверх и вниз, ползание на четвереньках»  Развлечение «Вместе с мамой, вместе с папой» | П/и «Мой веселый звонкий мяч», «Бегите ко мне»  И/у: ходьба и бег врассыпную.  П/и «Поезд», «Кот и мышки», «Найди свой домик»  П/и «Поезд», «Воробышки и автомобиль»  И/у: «Догони мяч», «Доползи до игрушки»  П/и «Догони мяч», «По мостику», «Зайчики танцуют»  И/у: «Пройди по дорожке до куклы»  П/и «Догони мяч», И/у «Собачка в домике» | Упражнения в прыжках  Игры с мячами  Ползание на четвереньках по ковру  Игры с игрушками-бросалками | Индивидуальные консультации по развитию двигательных навыков и умений у детей данного возраста |
| **Декабрь**  Тема «Здравствуй, зимушка-зима  **1неделя.**  **2неделя.**  **3неделя.**  **4неделя.**  **Итог освоения темы:** | №1,2 «Броски предмета на дальность правой и левой рукой, ползание на четвереньках по гимнастической скамейке»  №3,4 «Ходьба со сменой направления, лазание по гимнастической стенке»  №5,6 «Ходьба в колонне по одному, подлезание под веревку, бросание на дальность из-за головы»  №7,8 «Прыжки в длину с места, метание предмета на дальность правой и левой рукой»  Развлечение «Снег, снег кружится» | П/и «Найди свой домик», «Бегите ко мне».  И/у: подлезание – «Пролезь в норку», равновесие – «пройди по дорожке»  П/и «Наседка и цыплята», «Пузырь», «Воробышки и кот»  И/у: прыжки из обруча в обруч, «с кочки на кочку», метание «попади снежком в корзину»  И/у: спрыгивание со скамейки, прокатывание мяча между предметами.  П/и «По ровненькой дорожке», «Птички и кошка» | П/и с прыжками по желанию детей.  Игровые упражнения с мячом  П/и с бегом по желанию детей.  Игры с кеглями | Предложить вниманию родителей комплексы пальчиковой гимнастики |
| **Январь**  Тема «Новый год у ворот»  **1неделя.**  **2неделя.**  **3неделя.**  **4неделя.**  **Итог освоения темы:** | №1,2 «Лазание по гимнастической стенке, прокатывание мяча вперед, ползание по гимнастической скамейке»  №3,4 «Прыжок в длину с места, метание в горизонтальную цель правой и левой рукой, ходьба по гимнастической скамейке»  №5,6 «Ходьба по наклонной доске, метание на дальность, ходьба парами»  №7,8 «Прыжки с высоты, ходьба по гимнастической скамейке, катание мяча друг другу»  Развлечение «Мы играем со снежками» | П/и «Найди свой домик»,  И/у: ползание, не касаясь руками пола, ходьба по доске.  П/и «Веселый снег», «Кружатся снежинки» И/у: ходьба по доске, прыжки по скамейке.  П/и с мячом – прокатывание между предметами. И/у: прыжки с продвижением вперед, вокруг предметов.  П/и «Найди свой цвет», «Зайчики и лиса», «Пузырь». И/у: катание мяча между предметами, лазание под дугу. | Упражнения в прыжках  Игровые упражнения с мячом  Игры с игрушками-бросалками  П/и с бегом по желанию детей | Привлекать родителей для сооружения снежных построек, отметить использование этих построек для физического развития детей. |
| **Февраль**  Тема «Отечество славлю»  **1неделя.**  **2неделя.**  **3неделя.**  **4неделя.**  **Итог освоения темы:** | №1,2 «Катание мяча в цель, бросание мяча вдаль из-за головы, подлезание под шнур»  №3,4 «Ходьба по наклонной доске, прыжки в длину с места, бросание и ловля мяча»  №5,6 «Ползание по гимнастической скамейке, подпрыгивание до предмета, катание мяча»  №7,8 «Ходьба по гимнастической скамейке, спрыгивание с гимнастической скамейки, прыжки в длину с места»  Совместное развлечение с родителями «Мы сильные и смелые» » | П/и с бегом и , прыжками.  И/у: ползание, не касаясь руками пола, ходьба по доске.  П/и «Найди свой домик», «Лохматый пес» И/у: ходьба по доске, прыжки со скамейки.  П/и с мячом – прокатывание между предметами. И/у: прыжки с продвижением вперед, вокруг предметов.  П/и «Найди свой цвет», «Воробышки и кот», «Пузырь» И/у: катание мяча между предметами, лазание под дугу | И/у: лазание по мягкому бревну  И/у с кубиками  Игры с малыми мячами  Игры с кеглями | Индивидуальные консультации по развитию основных навыков и движений |
| **Март**  Тема «Весна идет – весне дорогу»  **1неделя.**  **2неделя.**  **3неделя.**  **4неделя.**  **Итог освоения темы:** | №1,2 «Метание мяча на дальность из-за головы, ходьба по гимнастической скамейке»  №3,4 «Ходьба по наклонной доске, подлезание под веревку»  №5,6 «Метание на дальность одной рукой, ходьба парами»  №7,8 «Прыжки в длину с места, ползание по гимнастической скамейке, метание в горизонтальную цель»  «Праздник весенних мыльных пузырей!» | П/и «Найди свой цвет», «Мышки», «Поезд».  И/у: подлезание под воротики, ходьба по буму  П/и «Лохматый пес», «Найди свой цвет». И/у: ходьба по скамейке, прыжки с высоты «воробышки».  П/и «По ровненькой дорожке», «Зайцы и лиса», «Поезд». Прыжки из обруча в обруч, катание мячей друг другу  П/и «Воробышки и кот», «Поезд». И/у: с мячом, бросание мячей малого диаметра правой и левой рукой вдаль. | П/и с прыжками по желанию детей.  Игровые упражнения с мячом  П/и с бегом по желанию детей.  Игры с кеглями | Индивидуальные консультации по физическому развитию детей, коррекции физического развития |
| **Апрель**  Тема «Апрель – на дворе звенит капель»  **1неделя.**  **2неделя.**  **3неделя.**  **4неделя.**  **Итог освоения темы:** | №1,2 «Ходьба по гимнастической скамейке, спрыгивание с гимнастической скамейки, прыжки в длину с места»  №3,4«Ходьба по наклонной доске, метание на дальность из-за головы. Катание мяча друг другу»  №5.6 «Прыжки в длину с места, броски на дальность правой и левой рукой, ходьба по гимнастической скамейке»  №7.8 «Ползание по гимнастической скамейке, метание на дальность от груди, ходьба в колонне по одному с выполнением заданий»  Развлечение «В гости к тетушке Марине» | П/и «Мишка косолапый», «Поймай солнечного зайчика», «Кролики». И/у: подлезание под шнур, перепрыгивание через бруски  П/и «Найди свой домик», «Зайка серый умывается», «Попрыгунчики».  И/у: Ходьба по шнуру, метание предмета в цель.  П/и «Кролики», «Цветные автомобили», «Лохматый пес».  И/у: ползание между предметами с опорой на ступни и ладони, ходьба с различным положением рук по доске.  П/и «Птички прилетели»,  «Лягушки», «Воробушки и автомобиль» И/у: метание предмета вдаль произвольным способом | Игры детей с пластмассовыми шарами  Ползание на четвереньках по ковру  Подъем на горку и скатывание с нее  Игры с игрушками-бросалками | Консультация «Двигательный режим для дошкольника и его значение в укреплении здоровья детей»  Интервью у родителей «определение способов организации двигательного режима в домашних условиях» |
| **Май**  Тема «Мир – это главное слово на свете»  **1неделя.**  **2неделя.**  **3неделя.**  **4неделя.**  **Итог освоения темы:** | №1,2 «Ходьба по наклонной доске, прыжки в длину с места, подлезание под дугу»  №3.4 «Ходьба по гимнастической скамейке, метание мяча на дальность из-за головы»  №5,6 «Прыжки с высоты, ходьба по гимнастической скамейке, метание мяча на дальность из-за головы»  №7,8 «Прыжки в длину с места, метание мешочков с песком на дальность из-за головы, ходьба по гимнастической скамейке»  Праздник с родителями «Светит солнышко в окошко» | Диагностика уровня физического развития  П/и «Собачки», «По мосточку мы пойдем» И/у «Мышки», «Цыплята»(Высота шнура – 50-40см);  П/и «Воробушки»,  «Догони куклу» И/у «Пойдем по мостику», «Побежим по дорожке»  П/и «Догони мяч»,  «Поймай комарика» И/у: прыжки через канавку (веревку), докати мяч до стульчика.  П/и «Солнышко и дождик», «Воробушки». Катание мяча друг другу. | Упражнения в прыжках  Игровые упражнения с мячом  Игры с игрушками-бросалками  П/и с бегом по желанию детей | Подготовка и проведение совместного спортивного праздника с целью пропаганды здорового образа жизни |

**Календарно-тематический план по тематическому модулю «Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни», 2 группа раннего возраста (2-3 года)**

**Формы организации образовательного процесса**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Содержание и формы работы** |  |  |
|  | **Образовательная деятельность в ходе режимных моментов,**  **совместная деятельность детей и взрослого** | **Самостоятельная деятельность детей** | **Работа с семьей** |
| Сентябрь  Тема: «Наш детский сад»  1 неделя  2 неделя  3 неделя  4 неделя  Итог темы: | Адаптационный период  Комплексы закаливающих процедур с использованием природных факторов - ежедневно (в течение года).  Гигиенические процедуры:  -под контролем взрослого формировать привычку мыть руки по мере загрязнения (ежедневно в течение 1 квартала);  - под контролем взрослого формировать умение пользоваться индивидуальными предметами (носовым платком, салфеткой, полотенцем, расческой, горшком (ежедневно – в течение года);  - под контролем взрослого формировать умение одеваться и раздеваться в определенном порядке (ежедневно – в течение года).  Д/игры «Каждой вещи свое место», «Водичка, водичка, умой моё личико»  Гимнастика после сна. Комплекс №1 (босохождение – ежедневно в течение месяца).  Игра-экспериментирование «Грязные и чистые руки»  Д/игра «Мы убираем игрушки»  Д/игры «Накормим куклу Машу», «Каждой вещи свое место»,  Д/игры «Каждой вещи свое место», «Водичка, водичка, умой моё личико»  Оздоровительный досуг «Пришел зайка поиграть» | Рассматривание семейных фотографий | Анкетирование родителей  «Что Вы знаете о здоровом образе жизни?»  Консультация «Родителям о закаливании» |
| Октябрь  Тема «Вот и осень к нам пришла»  1неделя.  2 неделя  3 неделя  4 неделя  Итог темы: | Беседа «Части тела», чтение потешки «Ножки, ножки»  Обливание кистей рук прохладной водой (ежедневно в течение года).  Гимнастика после сна. Комплекс №2 (босохождение – ежедневно в течение месяца).  Д/игра «Оденем куклу на осеннюю прогулку»  Д/игра «Умоем куклу Машу»  Д/игра «Уложим куклу Машу спать»  Кукольный театр «Приключения в осеннем лесу» | Рассматривание сюжетных картинок «Как правильно умываться»  Рассматривание сюжетных картинок «Как правильно вытирать лицо и руки полотенцем» | Консультация «Оздоровление в ДОУ в осенний период»  Совместное чаепитие с родителями (разнотравье).  Фотовыставка «Как одеть малыша осенью» |
| Ноябрь  Тема: «Моя семья»  1неделя.  2 неделя  3 неделя  4 неделя  Итог темы | Д/игры: «Части тела», «Что есть у куклы Маши»  Гимнастика после сна. Комплекс №3 (босохождение – ежедневно в течение месяца).  Д/игра «Застегни и зашнуруй»  Беседа «Моя мама»  Игра-этюд «Вкусная каша»  Д/игра «Мы купаем куклу Машу»  Кукольный театр «Дружная семейка» | Игровая деятельность в физкультурно-оздоровительном центре  Рассматривание семейных фотографий  Рассматривание семейных фотографий | Консультация «Профилактика травматизма у детей раннего возраста»  Фотовыставка «Моя семья» |
| Декабрь  Тема «Здравствуй, зимушка-зима  1неделя.  2 неделя  3 неделя  4 неделя  Итог темы | Гигиенические процедуры:  - формировать привычку самостоятельно мыть руки по мере загрязнения (ежедневно в течение 2,3 квартала);  Д/игра «Оденем куклу Машу на прогулку»  Дыхательное упражнение «Ветер»  Гимнастика после сна. Комплекс №4 (босохождение – ежедневно в течение месяца).  Игра-экспериментирование «Мокрые рукава и полотенце»  Дыхательное упражнение «Шар лопнул»  Д/игра «Мы убираем игрушки»  Дыхательное упражнение «Подуем на бабочку»  Д/игра «Хитрые башмачки»  Дыхательное упражнение «Поезд»  Музыкально-оздоровительные игры на тему «Здравствуй, зимушка-зима | Рассматривание иллюстраций «Части тела»  Рассматривание сюжетных картинок «Как правильно пользоваться носовым платком» | Консультация «Профилактические прививки» |
| Январь  Тема «Новый год у ворот»  1неделя.  2 неделя  3 неделя  4 неделя  Итог темы | Беседа «Знакомство с органами чувств» (глаза, уши, рот).  Дыхательное упражнение «Подуем на снежинку»  Гимнастика после сна. Комплекс №5 (босохождение – ежедневно в течение месяца).  Д/игра «Кукла Маша кушает»  Дыхательное упражнение «Новогодний ветерок»  Дыхательное упражнение «Шар лопнул»  Чтение В.Берестов «Больная кукла»  Д/игра «Умываемся»  Дыхательное упражнение «Снежинки»»  Оздоровительный досуг «Зимние забавы» | Игры с водой «Кораблики» (под присмотром педагога) | Консультация «Чистота – залог здоровья». |
| Февраль  Тема «Отечество славлю»  1неделя.  2 неделя  3 неделя  4 неделя  Итог темы | Дыхательное упражнение «Собачка»  Д/игра «Зеркало»  Гимнастика после сна. Комплекс №6 (босохождение – ежедневно в течение месяца).  Дыхательное упражнение «Ворона»  Д/игра «Наши защитники»  П/игра «Бравые солдаты»  Д/игра «Мы купаем куклу Машу»  Дыхательное упражнение «Подуем на ленточки»»  Дыхательное упражнение «Шар лопнул»  Д/игра «Каждой вещи свое место»  Фотовыставка «Вместе с папой на параде» | Игры со спортивным инвентарем | Консультация «Профилактика плоскостопия у детей» |
| Март  Тема «Весна идет – весне дорогу»  1неделя  2 неделя  3 неделя  4 неделя  Итог темы | Игра-этюд «Ясам»  Дыхательное упражнение «Ворона»  Гимнастика после сна. Комплекс №7 (босохождение – ежедневно в течение месяца).  Д/игра «Оденем куклу Машу не прогулку»  Дыхательное упражнение «Подуем на шарик»  Чтение С.Михалков «Про девочку, которая плохо кушала»  Д/упражнение «Покажи рот, глаза…»  Дыхательное упражнение «Подуем на перышки»  Игровая ситуация «Кукла хочет кушать, чем ее накормить?»  Дыхательное упражнение «Котята»  Кукольный театр «Как звери весну встречали» | Рассматривание сюжетных картин по теме «Кушаем в детском саду» | Консультация «Почему ребенок плохо ест». |
| Апрель  Тема «Апрель – на дворе звенит капель»  1неделя.  2 неделя  3 неделя  4 неделя  Итог темы | Дыхательное упражнение «Котята»  Хороводная игра «Наши дети кружочком стоят, а в кармашках платочки лежат»  Гимнастика после сна. Комплекс №8 (босохождение – ежедневно в течение месяца).  Д/игра «Застегни и зашнуруй»  Дыхательное упражнение «Подуем на сосульки»  Д/игра «Что делает девочка»  Дыхательное упражнение «Подуем на листочки»  Д/игра «Кукла делает зарядку»  Дыхательное упражнение «Весенний ветерок»  Оздоровительные игры с игрушками. | Игровая деятельность в физкультурно-оздоровительном центре  Рассматривание сюжетных картин по теме «Весна» | Консультация «Мой малыш не ест молочные продукты»  Консультация «Обувь для ребенка» |
| Май  Тема «Мир – это главное слово на свете»  1неделя.  2 неделя  3 неделя  4 неделя  Итог темы | Решение проблемной ситуации «Кукла плачет, как ее успокоить?»  Дыхательное упражнение «Перышки»  Гимнастика после сна. Комплекс №9 (босохождение – ежедневно в течение месяца).  Игровая ситуация «Кукла испачкалась. Поможем ей умыться»  Дыхательное упражнение «Шар лопнул»  Д/игра «Где что лежит?»  Дыхательное упражнение «Разноцветные шары»  Д/игра «Спрячь глазки, ушки»  Оздоровительный досуг «Мы смелые и умелые» | Игровая деятельность в физкультурно-оздоровительном центре | «Чему мы научились за этот год» беседа за круглым столом.  Консультация «Острые кишечные инфекции и их профилактика» |

**Календарно-тематический план по тематическому модулю «Физическая культура»,**

**младшая группа (3-4 года)**

**Сентябрь**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Обязательная часть содержания | | Приучать детей ходить и бегать небольшими группами, учить ходить между двумя линиями, сохраняя равновесие | | Учить детей ходить и бегать всей группой в прямом направлении за инструктором, подпрыгивать на двух ногах на месте | | Ознакомить детей с ходьбой и бегом в колонне небольшими группами, учить энергично отталкивать мяч двумя руками при катании друг другу, выдерживая направление движения | | Учить детей ходить и бегать колонной по одному всей группой, подлезать под шнур |
| Часть, формируемая участниками образовательных отношений | | Повышение эмоционального тонуса, общее укрепление организма ребенка, формирование правильного дыхания (глубины и ритма), развитие координации движений рук с дыхательными движениями грудной клетки, формирование глубокого ритмичного вдоха и выдоха, развитие координации движений, укрепление мышц позвоночника | | | | | | |
| № недели | | 1. | 2. | | 3. | | 4. | |
| № НОД | | 1-2 | 4-5 | | 7-8 | | 10-11-13 | |
| НОД в зале | 1-я часть:  Вводная | Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении | Ходьба и бег всей группой | | Ходьба и бег в колонне небольшими подгруппами | | Ходьба и бег в колонне по одному | |
| ОРУ |  | без предметов | | с мячом | | с кубиками | |
| 2-я часть:  ОВД | 1. Ходьба между двумя линиями «Дождик кончился» | 1. Прыжки на двух ногах на месте | | 1. Прокати и догони  2. Катание мячей друг другу | | 1. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени | |
| Подвижные игры | «Бегите ко мне» | «Догоните мяч» | | «Кот и воробышки» | | «Найди свой домик» | |
| Малоподвиж-ные игры | Ходьба стайкой | Ходьба, с мячом в руках . | | Ходьба в колонне по одному с мячом | | М/п и «Найди жучка» | |
|  | | | | | | | | |

Октябрь

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Обязательная часть содержания | | Учить детей ходить и бегать по кругу, сохраняя устойчивое равновесие в ходьбе и беге по ограниченной площади, упражнять в подпрыгивании на двух ногах на месте | Учить детей во время ходьбы и бега останавливаться на сигнал инструктора, при перепрыгивании приземляться на полусогнутые ноги , упражнять в прокатывании мячей | Закреплять умение ходить и бегать по кругу, учить энергичному отталкиванию мяча при прокатывании друг другу, упражнять в ползании на четвереньках | Учить детей останавливаться во время бега и ходить по сигналу инструктора, подлезать под шнур, упражнять в равновесии при ходьбе по уменьшённой площади |
| Часть, формируемая участниками образовательных отношений | | Повышение эмоционального тонуса, общее укрепление организма ребенка, формирование правильного дыхания (глубины и ритма), развитие координации движений рук с дыхательными движениями грудной клетки, формирование глубокого ритмичного вдоха и выдоха, развитие координации движений, укрепление мышц позвоночника | | | |
| № недели | | 1, 2 | 2. | 3. | 4.-5 |
| № НОД | | 1-2-3 | 4-5 | 6-7 | 8-9 |
| НОД в зале | 1-я часть:  Вводная | Ходьба и бег по кругу. Построение вокруг кубиков | Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой на сигнал | Ходьба и бег по кругу | Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу инструктора |
| ОРУ | с кубиками | без предметов | с большими мячами | на стульях |
| 2-я часть:  Основные  виды  движений | 1.Упражнение в равновесии – ходьба и бег между двумя линиями.  2. Прыжки – подпрыгивание на двух ногах на месте | 1. Прыжки – перепрыгивание через шнур, положенный на пол.  2. Катание мячей в прямом направлении | 1. Катание мячей друг другу на расстоянии 1,5 метра  2. Ползание на четвереньках в прямом направлении | 1. Подлезание под шнур (высота 50 – 40 см) на четвереньках.  2. Ходьба и бег между двумя линиями (расстояние 25 см) |
| Подвижные игры | «Наседка и цыплята» | «Поезд» | «Поезд» | «Бегите к флажку» |
| Малоподвижные игры | «Найди цыпленка» | «Угадай, кто кричит» | Ходьба в колонне по одному | Ходьба |
|  | | | | | |

Ноябрь

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Обязательная часть содержания | | Упражнять детей в ходьбе и беге, учить сохранять устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади, мягко приземляться в прыжках. | Упражнять в ходьбе колонной по одному, выполняя задание по указанию инструктора, в прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги, упражнять в прокатывании мяча друг другу. | Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, ловить мяч, брошенный инструктором, и бросать его обратно, ползать на четвереньках (с опорой на ладони и колени) в прямом направлении. | Упражнять в ходьбе колонной по одному, выполняя задания инструктора, закреплять умение подлезать под дугу на четвереньках, сохранять равновесие при ходьбе по уменьшённой площади опоры. |
| Часть, формируемая участниками образовательных отношений | | Повышение эмоционального тонуса, общее укрепление организма ребенка, формирование правильного дыхания (глубины и ритма), развитие координации движений рук с дыхательными движениями грудной клетки, формирование глубокого ритмичного вдоха и выдоха, развитие координации движений, укрепление мышц позвоночника | | | |
| № недели | | 1. | 2. | 3. | 4. |
| № НОД | | 1-2 | 3 – 4 | 5-6 | 7-8 |
| НОД в зале | 1-я часть:  Вводная | Ходьба и бег в колонне по одному | Ходьба в колонне по одному, выполняя задание по сигналу инструктора, бег врассыпную | Ходьба и бег колонной по одному. | Ходьба колонной с выполнением задания, бег в колонне по одному |
| ОРУ | с ленточками | с обручем | с погремушками | с кубиками |
| 2-я часть:  Основные  виды  движений | 1. Ходьба и бег между двумя линиями (ширина 20 см)  2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (на 1,5 – 2 м) | 1. Прыжки в обруч и из обруча.  2. Прокатывание мячей в прямом направлении | 1. Ловить мяч от инструктора и бросать его обратно (расстояние 0,5 м)  2. Ползание на четвереньках (с опорой на ладони и колени) | 1. Подлезание под дугу на четвереньках.  2. Ходьба между двумя линиями (ширина 20 см) |
| Подвижные игры | «Мыши в кладовой» | «Трамвай» | По ровненькой дорожке» | «Найди свой домик» |
| Малоподвиж-ные игры | «Где спрятался мышонок?» | Ходьба в колонне по одному | «Пузырь» | Ходьба в колонне по одному |
|  | | | | | |

Декабрь

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Обязательная часть содержания | | Ходить и бегать врассыпную, используя всю площадь зала, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске, в прыжках , упражнять в приземлении на полусогнутые ноги | Ходить и бегать по кругу, учить мягкому спрыгиванию на полусогнутые ноги, упражнять в прокатывании мяча | Ходить и бегать врассыпную, катать мячи друг другу, выдерживая направление, подлезать под дугу | Ходить и бегать по кругу, не держась за руки, подлезать под шнур, не касаясь руками пола, сохранять равновесие при ходьбе по доске |
| Часть, формируемая участниками образовательных отношений | | Повышение эмоционального тонуса, общее укрепление организма ребенка, формирование правильного дыхания (глубины и ритма), развитие координации движений рук с дыхательными движениями грудной клетки, формирование глубокого ритмичного вдоха и выдоха, развитие координации движений, укрепление мышц позвоночника | | | |
| № недели | | 1. | 2. | 3. | 4.5 |
| № НОД | | 1-2 | 3-4 | 5-6 | 7-8-9 |
| НОД в зале | 1-я часть:  Вводная | Ходьба и бег врассыпную. Упражнения в ходьбе и беге повторяются | Ходьба и бег по кругу | Ходьба и бег врассыпную. Ходьба и бег между мячами . построение врассыпную | Ходьба и бег по кругу. Построение в шеренгу. Ходьба и бег чередуются |
| ОРУ | без предметов | с кольцами | с мячами | с кубиками |
| 2-я часть:  Основные  виды  движений | 1. Ходьба по доске (ширина 15 см)  2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч | 1. Спрыгивание со скамейки (высота 10 см)  2. Катание мячей в прямом направлении | 1. Катание мячей в ворота друг другу (расстояние 1,5 – 2 м).  2. Подлезание под 2 – 4 дуги (высота 50см) | 1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола (выс50 см). 2. Ходьба по доске, руки на поясе |
| Подвижные игры | «Наседка и цыплята» | «Поезд» | «Воробышки и кот» | «Птичка и птенчики» |
| Малоподвиж-ные игры | «Пузырь» | «Пузырь» | Ходьба колонной по одному | Ходьба колонной по одному |
|  | | | | | |

Январь

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Обязательная часть содержания | | Ознакомить детей с построением и ходьбой парами, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске, упражнять в прыжках, продвигаясь вперед. | Ходить и бегать врассыпную, при спрыгивании, продолжать учить мягкому приземлению на полусогнутые ноги, прокатывать мяч вокруг предмета. | Упражнять в ходьбе парами и беге врассыпную, прокатывать мяч друг другу, подлезать под дугу, не касаясь руками пола. | Упражнять в ходьбе и беге с остановкой на сигнал, подлезать под шнур, не касаясь руками пола, формировать правильную осанку при ходьбе. |
| Часть, формируемая участниками образовательных отношений | | Повышение эмоционального тонуса, общее укрепление организма ребенка, формирование правильного дыхания (глубины и ритма), развитие координации движений рук с дыхательными движениями грудной клетки, формирование глубокого ритмичного вдоха и выдоха, развитие координации движений, укрепление мышц позвоночника | | | |
| № недели | | 1-2. | 3. | 4. | 5 |
| № НОД | | 1-2 | 3-4 | 5-6 | 7-8 |
| НОД в зале | 1-я часть:  Вводная |  | Ходьба и бег врассыпную | Ходьба парами, бег врассыпную | Ходьба и бег с остановкой на сигнал. Упражнения в ходьбе и беге повторяются |
| ОРУ |  | с флажками | без предметов | с мячами |
| 2-я часть:  Основные  виды  движений |  | 1. Спрыгивание со скамейки (высота 15 см)  2. Прокатывание мяча вокруг стула | 1. Катание мячей друг другу через ворота (расстояние 1,5–2 м).  2. Подлезание под дугу, не касаясь руками пола | 1. Подлезание под шнур (высота 40 см), не касаясь руками пола  2. Ходьба по доске, руки на поясе |
| Подвижные игры |  | «Трамвай» | «Лягушки» | «Найди свой цвет» |
| Малоподвиж-ные игры |  | «Карусель» | «Угадай кто кричит» | «Найди предмет» |
|  | | | | | |

Февраль

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Обязательная часть содержания | | Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, учить ходить переменными шагами, через шнуры, упражнять в прыжках из обруча в обруч | Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, выполняя задания. При спрыгивании учить приземляться на полусогнутые ноги. Упражнять в прокатывании мяча друг другу | Упражнять в ходьбе переменным шагом, беге врассыпную, бросать мяч через шнур, подлезать под шнур, не касаясь руками пола | Упражнять в ходьбе колонной по одному, выполняя задания, и беге врассыпную, пролезать в обруч, не касаясь руками пола, сохранять равновесие при ходьбе по доске |
| Часть, формируемая участниками образовательных отношений | | Повышение эмоционального тонуса, общее укрепление организма ребенка, формирование правильного дыхания (глубины и ритма), развитие координации движений рук с дыхательными движениями грудной клетки, формирование глубокого ритмичного вдоха и выдоха, развитие координации движений, укрепление мышц позвоночника | | | |
| № недели | | 1. | 2. | 3. | 4.5 |
| № НОД | | 1-2 | 3-4 | 5-6 | 7-8-9 |
| НОД в зале | 1-я часть:  Вводная | Ходьба и бег врассыпную. Пост-роение в шеренгу. Упражнения в ходьбе и беге повторяются | Ходьба в колонне по одному с выполнением задания, бег врассыпную | Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры | Ходьба в колонне по одному, выполняя задания по сигналу инструктора, бег врассыпную |
| ОРУ | с погремушками | с малыми обручами | с мячом | без предметов |
| 2-я часть:  Основные  виды  движений | 1. Ходьба , перешагивая через шнуры.  2. Прыжки из обруча в обруч | 1. Спрыгивание со скамейки (высота 15 см)  2. Прокатывание мячей в прямом направлении | 1.Бросание мяча через шнур двумя руками.  2. Подлезание под шнур не касаясь руками пола | 1. Пролезание в обруч, не касаясь руками пола  2. Ходьба по доске |
| Подвижные игры | «Мыши в кладовой» | «Птички в гнездышках» | «Воробышки и кот» | «Найди свой цвет» |
| Малоподвиж-ные игры | Ходьба в колонне по одному | «Угадай, кто кричит» | «Найди воробышка» | Ходьба в колонне по одному |
|  | | | | | |

Март

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Обязательная часть содержания | | Ходить и бегать по кругу, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади, мягко приземляться в прыжках с продвижением вперед | Упражнять в ходьбе и беге парами и беге врассыпную, познакомить с прыжками в длину с места, прокатывать мяч между предметами | Ходить и бегать по кругу , учить бросать мяч о землю и ловить его двумя руками, упражнять в ползании по скамейке (на ладонях и коленях) | | Упражнять в ходьбе парами и беге врассыпную, учить правильному хвату руками за рейки при влезании на наклонную лестницу, упражнять в ходьбе с перешагиванием через бруски |
| Часть, формируемая участниками образовательных отношений | | Повышение эмоционального тонуса, общее укрепление организма ребенка, формирование правильного дыхания (глубины и ритма), развитие координации движений рук с дыхательными движениями грудной клетки, формирование глубокого ритмичного вдоха и выдоха, развитие координации движений, укрепление мышц позвоночника | | | | |
| № недели | | 1. | 2. | 3. | 4. | |
| № НОД | | 1-2 | 3 – 4 | 5-6 | 7-8 | |
| НОД в зале | 1-я часть:  Вводная | Ходьба и бег по кругу. Построение в шеренгу. Построение в шахматном порядке | Ходьба в колонне по одному; ходьба в рассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании | Ходьба и бег по кругу. Построение в колонну по одному | Ходьба парами, бег врассыпную. Построение в шеренгу, объяснение задания | |
| ОРУ | с кубиками | с султанчиками | с мячом | с флажками | |
| 2-я часть:  Основные  виды  движений | 1.Ходьба по шнуру, положенному прямо (длина 3 м), приставляя пятку одной ноги к носку другой.  2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (расстояние 2 м) | 1. Прыжки в длину с места (расстояние между шнурами 10 см)  2. Прокатывание мяча между предметами | 1. Бросание мяча о землю двумя руками и ловля его.  2. Ползание по доске | 1. Влезание на наклонную лестницу  2. Ходьба с перешагиванием через бруски | |
| Подвижные игры | «Кролики» | «Поезд» | «Поймай комара» | «Найди свой цвет» | |
| Малоподвиж-ные игры | «Найди кролика» | «Кто тише» | Ходьба в колоне по одному | Ходьба врассыпную | |
|  | | | | | | |

Апрель

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Обязательная часть содержания | | Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре, упражнять в прыжках в длину с места | Ходить колонной по одному, бегать врассыпную, в прыжках в длину с места, учить приземляться одновременно на обе ноги, упражнять в бросании мяча о пол | | Ходить и бегать врассыпную, учить бросать мяч вверх и ловить его двумя руками, упражнять в ползании по доске | | Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, учить влезать на наклонную лесенку, упражнять в ходьбе по доске, формируя правильную осанку |
| Часть, формируемая участниками образовательных отношений | | Повышение эмоционального тонуса, общее укрепление организма ребенка, формирование правильного дыхания (глубины и ритма), развитие координации движений рук с дыхательными движениями грудной клетки, формирование глубокого ритмичного вдоха и выдоха, развитие координации движений, укрепление мышц позвоночника | | | | | |
| № недели | | 1. | 2. | 3. | | 4. | |
| № НОД | | 1-2 | 3-4 | 5-6 | | 7-8 | |
| НОД в зале | 1-я часть:  Вводная | Ходьба и бег с остановкой по сигналу. Построение в шеренгу, проверка осанки, равнения. Ходьба и бег чередуются | Ходьба с высоким подниманием колен – лошадки, бег врассыпную построение в шеренгу, равнение, проверка осанки | Ходьба и бег врассыпную. Построение в шеренгу, проверка осанки, равнения | | Ходьба и бег в колонне по одному. Построение в шеренгу, проверка равнения и осанки. Ходьба и бег чередуются | |
| ОРУ | на скамейке с кубиками | с обручем | с мячом | | без предметов | |
| 2-я часть:  Основные  виды  движений | 1. Ходьба по скамейке (высота 25 см).  2. Прыжки в длину с места (расстояние между шнурами 10 см) | 1. Прыжки в длину с места (расстояние между шнурами 15 см). 2. Бросание мяча о пол двумя руками | 1.Бросание мяча вверх и ловля его руками.  2. Ползание по доске | | 1. Влезание на наклонную лесенку  2.Ходьба по доске, руки на поясе | |
| Подвижные игры | «Наседка и цыплята» | «По ровненькой дорожке» | «Лягушки» | | «Найди свой цвет» | |
| Малоподвиж-ные игры | «Найди цыпленка» | «Кто тише» | «Найди лягушку» | | «Найди красный мяч» | |
|  | | | | | | | |

Май

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Обязательная часть содержания | | ходить и бегать по кругу, сохранять равновесие при ходьбе на повышенной опоре, упражнять в перепрыгивании через шнур | Ходить и бегать врассыпную, продолжать учить приземляться на носочки в прыжках в длину с места, упражнять в подбрасывании мяча вверх | Ходить колонной по одному, выполняя задания по сигналу инструктора, бегать врассыпную, учить подбрасывать мяч вверх и ловить его, упражнять вползании по скамейке на ладонях и коленях | Упражнять в ходьбе, отрабатывая переменный шаг и координацию движений, и беге врассыпную, умение влезать на наклонную лесенку, не пропуская реек, упражнять в равновесии |
| Часть, формируемая участниками образовательных отношений | | Повышение эмоционального тонуса, общее укрепление организма ребенка, формирование правильного дыхания (глубины и ритма), развитие координации движений рук с дыхательными движениями грудной клетки, формирование глубокого ритмичного вдоха и выдоха, развитие координации движений, укрепление мышц позвоночника | | | |
| № недели | | 1. | 2. | 3. | 4. |
| № НОД | | 1-2 | 3-4 | 5-6 | 7-8 |
| НОД в зале | 1-я часть:  Вводная | Ходить и бегать по кругу. Построение в шеренгу, проверка осанки | Ходьба и бег врассыпную. Построение в шеренгу, проверка осанки, объяснения задания | Ходьба и бег в колонне по одному, выполняя задания инструктора | Ходьба в колонне по одному с перешагиванием через шнуры, бег врассыпную. Построение в шеренгу |
| ОРУ | с кольцами | с погремушками | с мячом | без предметов |
| 2-я часть:  Основные  виды  движений | 1. Ходьба по скамейке (высота 30 см).  2. Перепрыгивание через шнуры (расстояние между ними 30 – 40 см) | 1. Прыжки в длину с места (расстояние между шнурами15см).  2. Подбрасывание мяча вверх двумя руками | 1. Подбрасывание мяча вверх двумя руками.  2. Ползание по скамейке | 1. Влезание на наклонную лесенку  2. Ходьба по доске, руки на поясе |
| Подвижные игры | «Мыши в кладовой» | «Поезд» | «Воробышки и кот» | «Найди свой цвет» |
| М/п игры | «Найди цыпленка» | «Кто тише» | Ходьба в колонне по одному | Ходьба в колонне по одному |

**План по образовательной области «Социально-коммуникативное развитие» по тематическому модулю «Формирование основ безопасности», младшая группа**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема недели | № недели | Основные направления работы | Обязательная часть содержания образования | | Часть, формируемая участниками образовательных отношений | Интеграция с другими областями |
| Образовательная деятельность в режимные моменты | Самостоятельная деятельность |
| СЕНТЯБРЬ | | | | | | |
| Здравствуй,  детский сад! | 1. | Безопасность собственной жизнедеятельности  Безопасный отдых на природе  Безопасность на дорогах | Беседа «Как вести себя в группе, на участке, в детском саду».  Решение проблемной ситуации «Если ходить с развязанными шнурками, что будет?»  Д/и «Идём в лес за грибами».  Д/и «Пожарное лото», «Красный, желтый, зеленый» | Внести макет улицы и светофора.  Предложить изображение опасных предметов |  | Познавательное развитие  Речевое развитие |
| Мой дом.  Мой город | 2. | Бережем здоровье  Безопасность собственной жизнедеятельности | Умывание.  Беседы «Как вести себя в ванной комнате», «Для чего мыть руки после посещения туалета»  Чтение «Волк и семеро козлят», «Колобок» (опасность контакта с незнакомыми людьми);  Рассматривание картинок и иллюстраций на тему: «Опасные предметы» (объяснять детям, что нельзя брать в рот различные предметы, засовывать их в уши и нос). | Разместить в уголке безопасности плакаты, картинки по безопасности дома |  | Познавательное развитие  Речевое развитие |
| Наш быт | 3. | Бережем здоровье  Безопасность на дорогах  Безопасность собственной жизнедеятельности | Беседа «Где можно гулять и где нельзя играть».  Игра-эстафета «Тушим пожар»; «Кто быстрее».  Подвижные игры «Лошадки»; «Бездомный заяц»; «Воробышки и автомобиль» «Ловушки»; «Светофор».  Чтение «Больная кукла» В. Берестов, «Грибок» Сутеев, «Плохое настроение» Павлов.  Игра-эстафета «Тушим пожар» | Создать условия для СРИ «В гостях», «Гараж»; форм. представление о дружной семье |  | Познавательное развитие  Речевое развитие  Физическое развитие |
|  | 4. | Свободная тема. Тема может быть спланирована в зависимости от потребности детей, запросов родителей и желания педагогов | | | | |
| ОКТЯБРЬ | | | | | | |
| Я и моя семья | 1. | Безопасность собственной жизнедеятельности | Беседа: «Не включай электрическую плиту».  Игра-беседа «Добрый и злой огонь».  Чтение С.Я. Маршак «Кошкин дом».  Д/и «Наша улица»  Игра – тренинг «На дне рождения у куклы Кати» | Внести иллюстрации с изображением электроприборов, транспорта, животных |  | Познавательное развитие  Речевое развитие Физическое развитие |
| Животный мир | 2. | Безопасный отдых на природе | Д/и «Собери картинку» (изображения предметов быта, домашних и диких животных, транспорта).  Беседа «Можно ли трогать животных?» (правила поведения при встрече с животными).  Чтение произведений И. Крылова «Заболел петух ангиной», «История с ежом» | Внести иллюстрации животных, птиц, насекомых, макеты птиц |  | Познавательное развитие  Речевое развитие |
| Азбука безопасности | 3. | Безопасность на дороге  Бережем здоровье | Построить в песочнице «Наша улица».  Д/и «Найди свой цвет»; «Воробушки и автомобиль»; «Поезд»; «Найди свой автомобиль».  Беседа «Какие бывают машины», «Правила для пешеходов».  Прогулка «Рассматривание грузового автомобиля» | Сюжетно-ролевая игра «Больница».  Настольная игра «Разрезные картинки».  Рассматривание иллюстрации «Ситуации на дороге» |  | Познавательное развитие  Речевое развитие |
| Осень, осень,  в гости просим | 4. | Безопасный отдых на природе  Бережем здоровье | Наблюдения за явлениями природы осенью (дождик, лужи, солнце, цвет листьев, бабочки, насекомые).  Д/и «Оденься на прогулку». Цель: развивать понимание того, что на здоровье человека влияет холодный, сырой воздух.  Беседа «Чем опасна холодная погода» | Внести иллюстрации: «грибы», «растения».  Вынести на прогулку и предложить детям уборочный инвентарь. |  | Познавательное развитие  Речевое развитие |
|  | 5. | Свободная тема. Тема может быть спланирована в зависимости от потребности детей, запросов родителей и желания педагогов | | | | |
| НОЯБРЬ | | | | | | |
| Дружба | 1. | Бережем здоровье  Безопасность собственной жизнедеятельности | Беседа о безопасности при умывании (не включать горячую воду, не брызгаться водой, не баловаться мылом), о пользе воды.  Д/и «Это я – девочка, это я – мальчик»; «Это – Я и мои друзья», «Гребешок зубастый, здравствуй!», «Твоя расческа – только для тебя». «Зубная щетка, только для тебя»  Прогулка-исследование «Внимание – опасность»  Чтение произведений: А. Барто «Мишка», К. Чуковский «Путаница», Е. Хоринская «Спичка – невеличка».  Ситуация общения «Почему поссорились дети»  Беседа во время сбора на прогулку «Зачем необходимо тепло одеваться» | Создать условия для с/р игры «Больница».  Внести картинки, фото людей разного возраста и пола, пластмассовые фигурки девочки и мальчик |  | Познавательное развитие  Речевое развитие |
| Урожай | 2. | Безопасность собственной жизнедеятельности | Беседа «Не ешь лекарства и витамины»  Дидактическая игра «Что такое хорошо, что такое плохо» |  |  | Познавательное развитие  Речевое развитие |
| Быть здоровыми хотим | 3. | Бережем здоровье  Безопасный отдых на природе  Безопасность на дорогах  Безопасность собственной жизнедеятельности | Потешки «Водичка, водичка…», «Гуси-лебеди летели», «Чистая водичка», «Витаминки».  С/р игра «Врачи – наши друзья», «Больница».  Игровая ситуация «Таблетки растут на ветке, таблетки растут на грядке»: познакомить с овощами, фруктами, их полезными свойствами, как они влияют на здоровье  Развлечение «В гостях у Айболита»  Ситуация общения «Тихий час»  Дидактическая игра «Найди опасный предмет» | Рисование «Витамины»  Пополнить уголок здоровья иллюстрациями,  Создать лото с картинками предметов для содержания тела в чистоте |  | Познавательное развитие  Речевое развитие  Художественно-эстетическое развитие |
| Транспорт | 4. | Безопасность на дорогах  Безопасность собственной жизнедеятельности | Д/и «Найди свой цвет»; «Воробушки и автомобиль»; «Поезд»; «Найди свой автомобиль», рассматривание грузового автомобиля, Познавательно-исследовательская деятельность «Правила для езды в транспорте»; «О ступеньках под землю и зебре».  Беседа «Какие бывают машины» | Д/и «Найди свою машинку»; «Сложи транспорт из частей»; «Какой знак спрятан?»  С/р игра «Автобус» |  | Познавательное развитие  Речевое развитие |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ДЕКАБРЬ | | | | | | |
| Город мастеров | 1. | Бережем здоровье  Безопасность собственной жизнедеятельности | Наблюдение за снегом, льдом. Цель: показать детям, чем может быть опасен снег (холодный, нельзя брать в рот), лед скользкий.  Рассматривание сюжетных картин с опасными ситуациями в быту, природе.  Совместные действия «У каждой вещи своё место».  Дидактическая игра «Спрячь матрёшку», «Ребёнок – кукла» | Создать безопасные условия жизнедеятельности детей в помещении и на улице. |  | Познавательное развитие  Речевое развитие |
| Кто как готовится к зиме | 2. | Бережем здоровье  Безопасность собственной жизнедеятельности  Безопасность на дорогах | Наблюдение за птицами – кормушка; за взрослыми – как одеваются, чем занимаются.  Беседа «Где спит медведь».  Прогулка «Маша гуляет».  Целевая прогулка «Опасность на дороге». Цель: учить соблюдать правила безопасного поведения на улице, напоминать детям о том, что необходимо останавливаться, подходя к проезжей части дороги; переходя дорогу, нужно крепко держать взрослых за руку | Создать условия для игр со строительным материалом «Домик для зайчика» |  | Познавательное развитие  Речевое развитие |
| Новогодний калейдоскоп | 3. | Безопасность на дорогах  Безопасность собственной жизнедеятельности | Беседа «Как вести себя на дороге». Цель: формировать умение различать проезжую часть дороги, тротуар, обочину.  Д/и «Прогулка по городу» (ситуации: пришли в магазин, в детский сад, в поликлинику). Цель: продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в общественных местах | Сюжетно-ролевая игра «Дом», «Детский сад» |  | Познавательное развитие  Речевое развитие |
| Новогодний калейдоскоп | 4. | Безопасность собственной жизнедеятельности | Ситуативные беседы «Соблюдение правил безопасности во время приема пищи, умывания, сбора на прогулку».  Беседа «Каким бывает снег».  Подвижная игра «Дед Мороз», «Снег кружится».  Беседа о предстоящем празднике. Цель: продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду | Создание условий в театральном уголке (маски, костюмы, атрибуты с тематикой Нового года) |  | Познавательное развитие  Речевое развитие Физическое развитие |
| Новогодний калейдоскоп | 5. | Безопасность собственной жизнедеятельности  Безопасность на дорогах | Рисование «Елочка – зелёная иголка», «Падает снежок»). Цель: продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения во время работы  Д/и «Кому это надо?» (принадлежности, форма одежды по профессиям – защищает, помогает).  Беседа «На ёлке новогодней» | Рассматривание книжек, открыток |  | Познавательное развитие  Речевое развитие  Художественно-эстетическое развитие |
| ЯНВАРЬ | | | | | | |
| Здравствуй, Зимушка – Зима | 3. | Безопасность собственной жизнедеятельности | Игры «Научим куклу Катю умываться», «Научим Чебурашку правильно и красиво сервировать стол».  Познавательно-исследовательская деятельность «О чем нам расскажет белое полотенце?»  Игра-беседа «Метель и пурга»  Беседа «Осторожно, сосулька!» | Создать условия для безопасного использования столовых приборов, соблюдения личной гигиены: |  | Познавательное развитие  Речевое развитие |
| Здравствуй, Зимушка – Зима! | 4. | Безопасный отдых на природе | Рассматривание птиц на прогулке.  Беседа «Осторожно, гололёд»  Д/и «Спрячь мышку» | Внести иллюстрации животных, птиц, насекомых |  | Познавательное развитие  Речевое развитие |
| Этикет | 5. | Безопасность собственной жизнедеятельности | Прием пищи. Цель: упражнять в умении правильно пользоваться столовыми приборами.  Игры «Научим куклу Катю умываться», «Научим Чебурашку сервировать стол».  Чтение «Мойдодыр» К. Чуковский | Внести алгоритмы умывания, схемы правильного использования столовых приборов. |  | Познавательное развитие  Речевое развитие |
| ФЕВРАЛЬ | | | | | | |
| В гостях у сказки | 1. | Безопасность собственной жизнедеятельности  Безопасность на дорогах | Показ кукольного театра «Волк и семеро козлят», «Гуси – лебеди»  Игровая ситуация «Приключения Колобка» | Дидактическая игра «Отгадай загадку по картинке»  Разрезные картинки по сказкам |  | Познавательное развитие  Речевое развитие |
| Народная культура и традиции | 2. | Безопасность собственной жизнедеятельности | Сервировка столов. Помощь в уборке со столов. Прогулка- обследование «Внимание – опасность» | Организовать выставку народных игрушек, создать условия для игр с народными игрушками. |  | Познавательное развитие  Речевое развитие |
| Маленькие исследователи | 3. | Бережем здоровье  Безопасность собственной жизнедеятельности | Чтение потешки «Пожар»  Подвижная игра «Кто быстрее потушит пожар»  Ритмические движения под музыку по мотивам сказки «Лиса и заяц» |  |  | Познавательное развитие  Речевое развитие  Художественно-эстетическое развитие |
| Наши Защитники | 3. | Бережем здоровье  Безопасность собственной жизнедеятельности | Утренняя гимнастика, умывание, сбор на прогулку, возвращение с прогулки: проговаривание речевок, потешек.  Игровая ситуация «Про мыло и полотенце».  Рассматривание иллюстрации.  Беседа «Солдат – защитник отечества» | Создать безопасные условия для жизнедеятельности детей. |  | Познавательное развитие  Речевое развитие |
| МАРТ | | | | | | |
| Миром правит доброта | 1. | Безопасность собственной жизнедеятельности | Создание проблемных ситуаций с одним из героев сказок. Цель: учить делать добрые дела по отношению к сказочному герою.  Моделирование сюжета сказок «Колобок», «Волк и семеро козлят». Обсуждение опасных ситуаций по содержанию сказок. | Разрезные картинки, раскраски, шаблоны с героями сказок.  Обсуждение иллюстраций |  | Познавательное развитие  Речевое развитие |
| Женский день | 2. | Безопасность собственной жизнедеятельности | Беседа с рассматриванием иллюстраций в детских книгах из серии «Я помогаю маме, бабушке».  Изобразительная деятельность «Открытка в подарок маме».  Беседа «Мамы всякие нужны» | Создать безопасные условия для жизнедеятельности детей. |  | Познавательное развитие  Речевое развитие |
| Весна шагает по планете | 3. | Бережем здоровье  Безопасность на дорогах  Безопасный отдых на природе | Во время прогулки игровая ситуация со зверятами на льду «Поскользнулся и упал»  Беседа «Как вести себя на улице»  Ситуативный разговор «Безопасное поведение в лесу»  Рассматривание иллюстраций птиц «Скворца» и «Воробья». Беседа «Кормим птиц на улице» | Иллюстрации «Весна. Как вести себя»  Рисование по шаблонам «Птицы» |  | Познавательное развитие  Речевое развитие  Художественно-эстетическое развитие |
| Здоровей-ка | 4. | Безопасность собственной жизнедеятельности  Бережем здоровье | Разучивание комплекса дыхательной гимнастики  Рассматривание спортивного инвентаря | Внести плакаты с изображением видов спорта  Рассмотреть нетрадиционное спортивное оборудование. |  | Познавательное развитие  Физическое развитие |
|  | 5. | Свободная тема. Тема может быть спланирована в зависимости от потребности детей, запросов родителей и желания педагогов | | | | |
| АПРЕЛЬ | | | | | | |
| Цирк | 1. | Бережем здоровье  Безопасность собственной жизнедеятельности | Самообслуживание.  Беседа о правилах поведения в цирке, «Надо ли бояться животных» (безопасность при контакте с животными) | Раскраски, шаблоны разрезные картинки о животных. Рисование «Цирк»  Игры с конструктором |  | Познавательное развитие  Речевое развитие |
| Космос | 2. | Бережем здоровье  Безопасность собственной жизнедеятельности | Приём пищи «Каша для космонавтов». Цель: стимулировать интерес к полезной для детского организма пище.  Одевание «Я – космонавт». Цель: учить самостоятельно одеваться, оказывать взаимопомощь.  Подвижная игра «Раз, два, три – на планету лети». Цель: соблюдать правила безопасности при беге. | Внести иллюстрации по теме «Космос» – познакомить детей с космической ракетой и космонавтом |  | Познавательное развитие  Физическое развитие |
| Волшебница вода | 3. | Безопасность на дорогах  Безопасность собственной жизнедеятельности | Познавательно-исследовательская деятельность «Лужи на дорожках». Цель: обсудить опасность при ходьбе по лужам  Д/и «Искупаем куклу» (правила безопасности при обращении с водой) | Разместить модель  последовательности умывания. Цель: формировать навык личной гигиены |  | Познавательное развитие  Речевое развитие |
|  | 4. | Свободная тема. Тема может быть спланирована в зависимости от потребности детей, запросов родителей и желания педагогов | | | | |
| МАЙ | | | | | | |
| День Победы | 1. | Бережем здоровье  Безопасность собственной жизнедеятельности  Безопасность на дорогах | Приём пищи «Каша – пища наша». Цель: стимулировать интерес к полезной для детского организма пище.  Умывание «Солдаты моют руки чисто». Цель: формировать навыки личной гигиены.  Игра «Люди спешат на праздник». Цель: дать представления о правилах безопасного поведения на улицах города | Выставка игрушек «Военная техника»  Иллюстрации «Улицы нашего города» Цель: закреплять правила поведения на улице. |  | Познавательное развитие  Речевое развитие |
| Я – человек | 2. | Бережем здоровье | Упражнение «Как мы моем руки».  Игровая деятельность «Врачи – наши друзья» Цель: воспитание основ здорового образа жизни. «Измерим мишке рост и вес»  Игра-беседа «Витаминки», «Дети умываются».  Игры «Какие мы», «День рождения» | Пополнить уголок здоровья иллюстрациями,  Создать лото с картинками предметов для содержания тела в чистоте |  | Познавательное развитие  Речевое развитие |

**Календарно-тематический план по тематическому модулю «Физическая культура**

**Средняя группа**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема недели** | **Номер недели** | **Тема НОД** | **Целевые ориентиры** | **Источник** | **Планируемая дата** | **Дата факт** |
| **Здравствуй, детский сад,** | **1** | **1-я часть:Вводная** Ходьба и бег всей группой  **ОРУ**: без предметов  **2-я часть:ОВД**  1.Ходьбаи бег между двумя линиями.  2.Прыжки на двух ногах на месте с поворотом вправо и влево  **Подвижные игры** «Найди себе пару»  **Малоподвижные игры** Ходьба стайкой | Приучать детей ходить и бегать небольшими группами, учить ходить между двумя линиями, сохраняя равновесие |  |  |  |
|  | **2** | **1-я часть:Вводная** Ходьба и бег всей группой  **ОРУ**: с флажками  **2-я часть:ОВД**  1. Прыжки «достань до предмета»  2.Прокатывание мячей друг другу  **Подвижные игры** «Самолеты»  **Малоподвижные игры** Ходьба в колонне по одному | Учить детей ходить и бегать всей группой в прямом направлении за инструктором, подпрыгивать на двух ногах на месте |  |  |  |
|  | **3** | **1-я часть:Вводная** Ходьба в колонне по одному между двумя линиями ,бег врассыпную  **ОРУ**: с мячом  **2-я часть:ОВД**  1. Ползание под шнур  2. Катание мячей друг другу  **Подвижные игры** Огуречик ,огуречик…»  **Малоподвижные игры** Ходьба в колонне по одному ;на носках ,с различными положение рук чередуя с обычной ходьбой | Ознакомить детей с ходьбой и бегом в колонне небольшими группами, учить энергично отталкивать мяч двумя руками при катании друг другу, выдерживая направление движения |  |  |  |
|  | **4** | **1-я часть:Вводная** Ходьба в колонне по одному, бег врассыпную.  **ОРУ**: с обручами  **2-я часть:ОВД**  1. Лазанье под шнур,  2. Ходьба на носках по доске, лежащей на полу **Подвижные игры** «У медведя во бору»  **Малоподвижные игры** М/п и «Где постучали» | Учить детей ходить и бегать колонной по одному всей группой, подлезать под шнур |  |  |  |
|  | **5** | **1-я часть:Вводная** Ходьба с перешагиванием через шнуры и бег по кругу.  **ОРУ**: с коротким шнуром  **2-я часть:ОВД**  1.Упражнение в равновесии – ходьба по гимнастической скамейке  2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь в перед **Подвижные игры** «Кот и мыши  **Малоподвижные игры** Ходьба в колонне по одному на носках, как мышки | Учить детей ходить и бегать по кругу, сохраняя устойчивое равновесие в ходьбе и беге по ограниченной площади, упражнять в подпрыгивании на двух ногах на месте |  |  |  |
|  | **6** | **1-я часть:Вводная** Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой на сигнал  **ОРУ**: без предметов  **2-я часть:ОВД**  Прыжки – перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах,  2. Катание мячей друг другу  **Подвижные игры** «Цветные автомобили»  **Малоподвижные игры** «Автомобили поехали в гараж »( в колонне по одному) | Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега, ,останавливаться на сигнал инструктора, при перепрыгивании приземляться на полусогнутые ноги , упражнять в прокатывании мячей |  |  |  |
|  | **7** | **1-я часть:Вводная** Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения ходьба и бег по кругу  **ОРУ**: с кеглей  **2-я часть:ОВД**  1. Равновесие-ходьба по доске(15 см.)  2. Подлезание под дугу (в.50 см.)  **Подвижные игры** «Котята и щенята»  **Малоподвижные игры** М/п и «Угадай кто позвал» | Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному ;повторить лазанье под дугу ,не касаясь руками пола, сохранять равновесия при ходьбе на уменьшенной площ. опоры |  |  |  |
|  | **8** | **1-я часть:Вводная** Ходьба с перешагиванием  через бруски ,бег врассыпную ,построение в круг  **ОРУ** с мячом  **2-я часть:ОВД**  1. Лазание под шнур (в. 50см. )  2. прокатывание мяча в прямом направлении.  **Подвижные игры** У медведя во бару»  **Малоподвижные игры** М/п и «Угадай ,где спрятано» | Повторить ходьбу в колонне по одному ,развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски , подлезать под дугу , упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении |  |  |  |
|  | **9** | **1-я часть:Вводная** Ходьба и бег между кеглей ,построение около кеглей  **ОРУ** скеглей  **2-я часть:ОВД**  1. равновесие-ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой.  2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь в перед между кеглей( р.0,5 м. ).  **Подвижные игры** «Мыши в кладовой»  **Малоподвижные игры** «Найди и промолчи» | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами .,в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. |  |  |  |
|  | **10** | **1-я часть:Вводная** Ходьба в колонне по одному, выполняя задание по сигналу инструктора,ходьба на носках, ходьба и бег врассыпную  **ОРУ**  без предметов  **2-я часть:ОВД**  1. Прыжки на двух ногах через5-6 линий.  2. Прокатывание мячей друг другу ( и. п. –стоя на коленях)  **Подвижные игры** Самолеты»  **Малоподвижные игры** Найди и промолчи» | Упражнять в ходьбе и беге по кругу ,в ходьбе и беге на носках, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча |  |  |  |
|  | **11** | **1-я часть:Вводная** Ходьба и бег колонной по одному, высоко поднимая колени ,руки на поясе ,бег врассыпную.  **ОРУ** : с мячом  **2-я часть:ОВД**  1. Броски мяча о землю и ловля его двумя руками  2. Ползание по гимнастической скамейкес опорой на ладони и колени  **Подвижные игры** « Лиса и куры»  **Малоподвижные игры** Ходьба в колонне по одному | Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловля его двумя руками ; повторить ползание на четвереньках. |  |  |  |
|  | **12** | **1-я часть:Вводная** Ходьба и бег в колонне по одному , Ходьба и бег врассыпную-по сигналу остановиться..  **ОРУ** : с флажками  **2-я часть:ОВД**  1. Ползание гим . скамейке на животе ,хват рук с боков скамейки.  2. Равновесие-ходьба по гим. скамейке боком приставным шагом ,руки на поясе.  **Подвижные игры** « Цветные автомобили»  **Малоподвижные игры** Ходьба в колонне по одному | Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу инструктора; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость, повторить задание на сохранение устойчивого равновесия. |  |  |  |
|  | **13** | **1-я часть:Вводная** Ходьба и бег в колонне по одному, обозначая повороты на углах зала, .ходьба и бег врассыпную, перестроение в колонну по  **ОРУ** : с платочком  **2-я часть:ОВД**  1. Равновесие- ходьба по шнуру, приставляя пятку одной ноги к носку другой., руки на поясе (длина шнура 2м)  2. Прыжки через 4-5 брусков, помогая себе взмахом рук(выс. бруска 6см  **Подвижные игры** «Лиса и куры»  **Малоподвижные игры** Найдем цыпленка | Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; сохранять устойчивое равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие |  |  |  |
|  | **14** | **1-я часть:Вводная** Ходьба и бег в колонне по одному. Построение в шеренгу  **ОРУ** : с мячом  **2-я часть:ОВД**  1. Прыжки со скамейки (высота 20 см)  2. Прокатывание мяча между предметами  **Подвижные игры** «У медведя во бору»  **Малоподвижные игры** Ходьба в колонне по одному | Упражнять детей в перестроении в пары на месте ;в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги ;развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами |  |  |  |
|  | **15** | **1-я часть:Вводная** Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу остановиться и принять какую-либо  **ОРУ** : без предметов  **2-я часть:ОВД**  1. Перебрасывание мячей друг другу (расстояние 1,5 м).  2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени  **Подвижные игры** «Зайцы и волк»  **Малоподвижные игры** «Где спрятался зайка» | Ходить в колонне по одному, развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках |  |  |  |
|  | **16** | **1-я часть:Вводная** Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу. Построение в шеренгу.  **ОРУ** : с кубиками  **2-я часть:ОВД**  1. Ползание по гимнастической скамейке на животе ,хват рук с боков скамейки.  2. Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом ,руки за головой  **Подвижные игры** «Птичка и кошка»  **Малоподвижные игры** Ходьба в колонну по одному | Упражнять в действиях по заданию инструктора в ходьбе и беге;учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе ;повторить упр. в равновесии |  |  |  |
|  | **17** | **1-я часть:Вводная** Ходьба и бег между предметами ,поставленными врассыпную по всему залу  **ОРУ** : с обручем  **2-я часть:ОВД**  1.Равновесие-ходьба по канату: пятки на канате, носки на полу, руки на поясе  2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед вдоль каната и перепрыгивая через него справа и слева  **Подвижные игры** «Кролики»  **Малоподвижные игры** Ходьба в колонну по одному | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами,не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках |  |  |  |
|  | **18** | **1-я часть:Вводная** Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег врассыпную  **ОРУ** : с мячом  **2-я часть:ОВД**  1. Прыжки с гимнастической скамейки (высота 25 см)  2. Перебрасывание мячей друг другу рас.-2м. **Подвижные игры** «Найди себе пару»  **Малоподвижные игры** Ходьба в колонну по одному | Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего ;в прыжках и перебрасывании мяча друг другу |  |  |  |
|  | **19** | **1-я часть:Вводная** Ходьба в колонне по одному «змейкой», между предметами;, бег врассыпную  **ОРУ** : со скакалкой  1. Отбивание мяча о пол.  2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни  **Подвижные игры** «Лошадки»  **Малоподвижные игры** «Угадай, кто кричит» | Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках ,развивать ловкость в упражнениях с мячом |  |  |  |
|  | **20** | **1-я часть:Вводная** Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег врассыпную  **ОРУ** : с обручем  **2-я часть:ОВД**  1. Лазанье под шнур боком, не касаясь руками пола  2. Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове ,руки на поясе  **Подвижные игры** «Автомобили»  **Малоподвижные игры** Ходьба в колонну по одному | Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке закреплять умение правильно подлезать под шнур. |  |  |  |
|  | **21** | **1-я часть:Вводная** Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между расставленными в одну линию, ходьба и бег врассыпную. Построение в три колонны  **ОРУ** : без предметов  **2-я часть:ОВД**  1. Равновесие – ходьба по гимн.скамейке на середине остановиться, поворотом кругом ,пройти дальше  2. Прыжки через бруски (в.-10см), рас.между ними 40см.  **Подвижные игры** «Котята и щенята»  **Малоподвижные игры** Ходьба в колонну по одному | Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках |  |  |  |
|  | **22** | **1-я часть:Вводная** Ходьба в колонне по одному ,на сигнал « Аист» -остановиться ,поднять ногу ,согнутую в колени, руки в стороны ;бег в рассыпную  **ОРУ** : на стульях  **2-я часть:ОВД**  1. Прыжки из обруча в обруч(5-6 ш) на двух ногах  2. Прокатывание мячей между предметами  **Подвижные игры** «У медведя во бору»  **Малоподвижные игры** Ходьба в колонну по одному | Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по команде инстр.,в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами |  |  |  |
|  | **23** | **1-я часть:Вводная** Ходьба в колонне по одному ;ходьба на носках ,руки за голову; обычная ходьба, руки в стороны; переход на бег врассыпную  **ОРУ** : с мячом  **2-я часть:ОВД**  1.Перебрасывание мячей друг другу  2. Ползание по гимнастической скамейке на  **Подвижные игры**: «Воробышки и автомобиль»  **Малоподвижные игры** Ходьба в колонну по одному | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками 4закреплять навык ползания на четвереньках |  |  |  |
|  | **24** | **1-я часть:Вводная** Ходьба в колонне по одному, выполняя задания по сигналу инструктора, бег врассыпную  **ОРУ** : с гимнастической палкой  **2-я часть:ОВД**  1 Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени  2. Равновесие – ходьба, перешагивая через набивные мячи ,высоко поднимая колени ,руки на поясе  **Подвижные игры** «Перелет птиц»  **Малоподвижные игры** Найди и промолчи | Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении ,прыжки между предметами |  |  |  |
|  | **25** | **1-я часть:Вводная** Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу ,по сигналу поворот кругом в движении и продолжение ходьбы; переход на бег  **ОРУ** : без предметов  **2-я часть:ОВД**  1 Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени  2. Равновесие – ходьба, перешагивая через набивные мячи ,высоко поднимая колени ,руки на поясе  **Подвижные игры** «Перелет птиц»  **Малоподвижные игры** Ходьба в колонну по одному | Ходить и бегать по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную;повторить упр. в равновесии и прыжках |  |  |  |
|  | **26** | **1-я часть:Вводная** Ходьба в колонне по одному; по сигналу инстр. : «Лошадки» -ходьба , поднимая высоко колени, руки на поясе ; «Мышки»-ходьба на носках, руки за голову . Ходьба и бег врассыпную.  **ОРУ** : с султанчиками  **2-я часть:ОВД**  1. Прыжки в длину с места (расстояние между шнурами 10 см)  2. Перебрасывание мячей через шнуры  **Подвижные игры** «Бездомный заяц»  **Малоподвижные игры** «Кто тише» | Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по команде инстр.;в прыжках в длину с места ,в бросании мячей друг другу ;повторить ходьбу и бег врассыпную |  |  |  |
|  | **27** | **1-я часть:Вводная** Ходьба и бег по кругу с выполнением заданий. ходьба на носках ,ходьба в полуприсяде , руки на коленях; переход на обычную ходьбу  **ОРУ** : с мячом  **2-я часть:ОВД**  1. Прокатывание мяча между предметами  2. Ползание по гимнастической скамейке на животеподтягиваясьдвумя руками ,хват рук с боков **Подвижные игры** «Самолеты»  **Малоподвижные игры** Ходьба в колонне по одному | Упражнять в ходьбе и беге по кругу с выполнением заданий ; повторить прокатывание мяча между предметами; упр. в ползание на животе по скамейке |  |  |  |
|  | **28** | **1-я часть:Вводная** Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу инстр. остановиться  **ОРУ** : с флажками  **2-я часть:ОВД**  1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни « по – медвежьи»  2. Прыжки через шнуры 5-6 шнуров ,положенных в одну линию  **Подвижные игры** «Охотники и зайцы»  **Малоподвижные игры** «Найдем змейку» | Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу инстр. ; повторить ползание по скамейке « по- медвежьи» ;упр. в равновесии и прыжках |  |  |  |
|  | **29** | **1-я часть:Вводная** Ходьба в колонне по одному, прыжки через бруски. Ходьба и бег чередуются  **ОРУ** : без предметов  **2-я часть:ОВД**  1. Равновесие –ходьба по доске, лежащей на полу, с мешочком на голове ,руки в стороны  2. Прыжки на двух ногах через препятствия ( в. брусков -6 см.) поставленных на расстоянии. 40 см. один от другого,5-6 брусков  **Подвижные игры** «Пробеги тихо»  **Малоподвижные игры** «Угадай, кто позвал» | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное и. п. в прыжках в длину с места |  |  |  |
|  | **30** | **1-я часть:Вводная** Ходьба в колонне по одному в обход зала ,по сигналу ведущий идет навстречу ребенку ,идущему последним в колонне и замыкает круг. Ходьба по кругу , взявшись за руки .Остановка ,поворот в другую сторону и прдолж. ходьбы. Ходьба и бег врассыпную  **ОРУ** : с кеглей  **2-я часть:ОВД**  1. Прыжки в длину с места (расстояние между шнурами 15 см).  2. Метание мешочков в горизонтальную цель **Подвижные игры** «Совушка»  **Малоподвижные игры** Ходьба в колонне по одному, на носках ,переход на обычный шаг | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное и. п. в прыжках в длину с места |  |  |  |
|  | **31** | **1-я часть:Вводная** Ходьба в колонне по одному. По сигналу: «Лягушки»-приседают кладут руки на колени, поднимаются и продолжают ходьбу ; « Бабочки» -переходят на бег, помахивая руками . Ходьба и бег чередуются  **ОРУ** : с мячом  **2-я часть:ОВД**  1.Метание мешочков на дальность  2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени  **Подвижные игры** «Котята и щенята»  **Малоподвижные игры** «Найдем воробышка» | Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу инстр ; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность ,повторить ползание на четвереньках |  |  |  |
|  | **32** | **1-я часть:Вводная** Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную ; по сигналу «Лошадки»-ходьба, высоко поднимая колени ; «Мышки» - ходьба на носках семенящими шагами ;Ходьба и бег чередуются  **ОРУ** : со скаклкой  **2-я часть:ОВД**  1, Равновесие – ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе  2.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч  **Подвижные игры** «Птички и кошка»  **Малоподвижные игры** Ходьба в колонне по одному | Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий ; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках |  |  |  |
|  | **33** | **1-я часть:Вводная** Ходьба и бег парами , ходьба и бег врассыпную. Перестроение в три колонны  **ОРУ** : без предметов  **2-я часть:ОВД**  1. Ходьба по доске (ширина 15 см),лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс  2. Прыжки в длину с места через 5-6 шнуров ( рас. Между шнуров 30-40см)  **Подвижные игры** «Мыши в кладовой»  **Малоподвижные игры** «Нади и промолчи» | Упражнять детей в ходьбе парами ,в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры ;повторить прыжки в длину с места |  |  |  |
|  | **34** | **1-я часть:Вводная** Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего . Ходьба и бег врассыпную по всему залу  **ОРУ** : с кеглей  **2-я часть:ОВД**  1. Прыжки в длину с места через шнур ( ширина 40-50 см)  2. Перебрасывание мячей друг другу  **Подвижные игры** «Котята и щенята»  **Малоподвижные игры** «Нади и промолчи» | Повторить ходьбу со сменой ведущего ; упражнять в прыжках в длину с места ;развивать ловкость в упр. с мячом |  |  |  |
|  | **35** | **1-я часть:Вводная** Ходьба и бег в колонне по одному,; на сигнал инструктора дети выполняют задания  **ОРУ** : с гимнастической палкой  **2-я часть:ОВД**  1. Метание в вертикальную цель с расстояния 2м.  2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни « по – медвежьи  **Подвижные игры** «Зайцы и волк»  **Малоподвижные игры** «Кто ушел» |  |  |  |  |

**Календарно-тематический план по тематическому модулю**

**«Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни», средняя группа**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема недели** | **№ недели** | **Образовательная деятельность в режимные моменты** | | **Целевые ориентиры** | | **Источник** | | | **Планируемая дата** | | **Дата по факт** |
| **СЕНТЯБРЬ** | | | | | | | | | | | |
| **Здравствуй,**  **детский сад!** | **1.** | Педагогические ситуации:  «Твои друзья мочалка и полотенце»..  «От простой воды и мыла у микробов тают силы»  **ОЗОЖ**  Беседа «Личная гигиена | | Цель: совершенствовать умение аккуратно мыть руки, правильно пользоваться мылом  Цель: Воспитывать бережное отношение к своему здоровью | | Дидактическая игра «Доскажи словечко»,  Игра – имитация А. Барто «Санитарная песенка»  К. Чуковский «Мой додыр»» | | |  | |  |
| **Мой дом,.**  **Мой город** | **2.** | Дидактическая игра «Оденем куклу на прогулку»  Ситуативная беседа «Мое здоровье мое богатство»  **ОЗОЖ**  Беседа «Как мы живём в детском саду». | | Цель: учить подбирать одежду в зависимости от погоды».  Цель: формировать представления как беречь свое здоровье.  Цель: формировать представления о жизнедеятельности детского сада | | Подвижная игра «Воробушки и кот» | | |  | |  |
| **Наш быт** | **3.** | **ОЗОЖ**  Ситуация общения «Чистота – это здоровье». Дидактические игры «Живое – неживое», «Кухня куклы Кати» | | формировать у детей представления о чистоте.  Цель: формирование правил здорового питания, формирование безопасного поведения в быту, закрепление культурно-гигиенических навыков | | игры «Повора», «Дочки-матери» | | |  | |  |
| **ОКТЯБРЬ** | | | | | | | | | | | |
| **Я и моя семья** | **4** | **ОЗОЖ**  Беседа «С кем я живу»  Дидактическая игра «Таня простудилась  Сюжетно-ролевая игра « Семья» | | | . Цель: научить отвечать на вопросы воспитателя, называть членов семьи, и их обязанности.  » Цель: способствовать формированию навыка пользования носовым платком. |  | | |  | |  |
| **Животный мир** | **5.** | **ОЗОЖ**  Ситуативная беседа «Домашние животные».  Игровые упражнения «Как мы моем ладошки и отжимаем ручки | | | Цель: Познакомить детей об опасных ситуациях, которые могут возникнуть при контакте животных. | Загадки о домашних животных  Игра «взрослые и дети» | | |  | |  |
| **Азбука безопасности** | **6** | **ОЗОЖ**  Беседа:»Части тела  П/и «Цветные автомобили»  Сюжетно-ролевая игра «Больница» | | | Цель: совершенствовать культурно-гигиенические навыки (мыть руки после прогулки, поездки в транспорте, ухаживать за внешним видом) | иллюстрации с изображением всего, что помогает сохранению здоровья | | |  | | т |
| **Осень, осень, в гости просим** | **7** | **ОЗОЖ**  Дидактическая игра «Что, где растёт?», чтение стихов 0б осени. | | | Цель: дать представления об осенних явлениях природы, упражнять в названиях качественных характеристик предметов | наглядные материалы в уголке здоровья по теме | | |  | |  |
|  | | |  | | | | | | | | |
|  | | | **НОЯБРЬ** | | | | | | | | |
| **Дружба** | **8.** | **ОЗОЖ**  Ситуативный разговор «Кому нужна моя забота | | | . Цель: воспитывать уважение к самому себе, другим людям, к окружающему мир |  | |  | |  | |
| **Урожай** | **9.** | Игра-имитация «Очень дружный мы народ и сажаем огород» М. Фисенко  **ОЗОЖ**  Развлечение «Солнышко – вёдрышко». | | | . Цель: Обобщить и закрепить понятия «ягоды», «овощи», «фрукты»  . Цель:обеспечить развитие коммуникативных навыков, помочь запомнить названия овощей и фруктов | картинки овощей и фруктов | |  | |  | |
| **Быть здоровыми хотим** | **10.** | Беседа: «Здоровый образ Мишутки»  **ОЗОЖ**  Игровая ситуация «Волшебница Вода»» | | | Цель: Формировать представление детей о правильном режиме дня и о его значении для организма. | . Игра «Дети – врачи»  Стихотворение М. Фисенко» Начинающему физкультурнику | |  | |  | |
| **Транспорт** | **11** | **ОЗОЖ**  Игроваяситуация «Транспорт»». | | | Цель: Закреплять знания о безопасности на дороге | макет светофора, дороги с двусторонним движением | |  | |  | |
|  | | | **ДЕКАБРЬ** | | | | | | | | |
| **Город мастеров** | **12.** | Беседа о здоровом питании.  Игра « Бабушкина шкатулка»  . | |  | | альбомы Дымковские игрушки  Городецкая роспись |  | | |  | |
| **Кто как к зиме готовится** | **13.** | **ОЗОЖ**  **Игра Хорошо- плохо»** | | Цель: уточнить знания детей об опасностях в природе | |  |  | | |  | |
| **Новогодний калейдоскоп** | **14.** | Дидактическая игра «Помоги Катюше».  **ОЗОЖ**  Беседа «Я здоровье берегу, сам себе я помогу». | | Цель: разобрать перепутанные носочки  Цель: Способствовать формированию привычки к здоровому образу жизни | | схема одевания/раздевания |  | | |  | |
| **Новогодний калейдоскоп** | **15** | **ОЗОЖ**  Прогулка-обследование «Внимание-опасность» | | Цель: формировать ценностное отношение к своему здоровью, умение избегать ситуаций, приносящих здоровью вред | | иллюстрации о зиме поговорки о зиме |  | | |  | |
| **Новогодний калейдоскоп** | **16.** | Игра «К нам гости пришли | | Цель: продолжать формировать представления о полезной и вредной пище, об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека, особенно в зимнее в | | модель «Витаминные домики» |  | | |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ЯНВАРЬ** | | | | | | |
| **Здравствуй, Зимушка- Зима** | **17** | Дидактическая игра «На день рождении»  **ОЗОЖ**  Чтение А. Барто «Девочка чумазая», | Цель: познакомить с первичными навыками сервировки стола  . Цель: Развивать понимание значение и необходимости гигиенических процедур | оборудование для сервировки стола, картинки сюжетные |  |  |
| **Здравствуй, Зимушка – Зима!** | **18** | Дидактическая игра «Зимняя прогулка».  **ОЗОЖ**  С/р игра Скорая помощь» | Цель: учить прислушиваться к своему состоянию (сообщать, если промокли или замерзли, на улице стараться дышать носом, не есть снег)  Цель: формировать умение подбирать одежду, соответствующую погодным условиям, сезону, учить ухаживать за своими вещами | иллюстрации о зимних играх, забавах |  |  |
| **Этикет** | **19** | Дидактическая игра «Мой день».    Игра «Вежливые слова»»  **ОЗОЖ**  Дидактическая игра «Умею не умею» | Цель: знакомить с понятием «режим дня»  Цель: Знакомство с правилами этикета.  Цель: акцентировать внимание на своих умениях и физических возможностях своего организма | Создать условия для двигательной активности детей.  Внести плакаты, картинки по правилам поведения |  |  |
| **ФЕВРАЛЬ** | | | | | | |
| **В гостях у сказки** | **20.** | Ситуативная ситуация «Страна Чистюлек»  **ОЗОЖ**  Физ. Минутка «На зарядку становись» | Цель: сознательное отношение к сохранению собственного здоровья  Цель: Прививать стремление делать зарядку. | иллюстрации |  |  |
| **Народная культура и традиции** | **21.** | Упражнение «Чьи вещи?»  **ОЗОЖ**  «Посиделки у самовара». | Цель: учить детей беречь свои вещи и убирать на место.    Цель: воспитывать дружеские отношения между детьми, заботливое отношение друг к другу | иллюстрации, картинки, предметы гигиены |  |  |
| **Маленькие исследователи** | **22.** | **ОЗОЖ**  Дидактическая игра «Части тела». | Цель: воспитывать сознательное отношение к своему здоровью, помочь запомнить части тела |  |  |  |
| **Защитники Отечества.** | **23.** | **ОЗОЖ**  Беседа «Наше здоровье» | Цель: Научить заботиться о своем здоровье избегать ситуации, приносящих вред здоровью | иллюстрации |  |  |
| **МАРТ** | | | | | | |
| **Миром правит доброта** | **24.** | **ОЗОЖ**  «Кому нужна моя забота». | Цель: обеспечить развитие умения выражать свои чувства | иллюстрации в книжках о строении тела, «Что такое хорошо и что такое плохо» |  |  |
| **Женский день** | **25.** | игра «Мама собирает дочку в детский сад»  **ОЗОЖ**  Беседа «Я и моя мама». Этюд «Маме улыбнёмся | С/р Цель: Формировать навыки умения одеваться в последовательности.. | необходимые игрушки для сюжетных игр |  |  |
| **Весна шагает по планете** | **26** | **ОЗОЖ**  Беседа «Здоровые и нездоровые привычки». | Цель: Расширять знания о гигиене, о бережном отношении своему здоровью. | иллюстраций к сказке «Айболит»  К.Т. Зайцева «Уроки Айболита» |  |  |
| **Здоровейка** | **27.** | Игровыя ситуация «Как справиться с инфекцией»  С/р игра «Доктор Айболит» | Цель: формировать знания об инфекционных заболеваниях  Цель: формировать умение сообщать о самочувствии взрослым, дать представление о том, как беречь и ухаживать за своим организм | Создать условия для двигательной активности детей  Лепка «Витамины |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **АПРЕЛЬ** | | | | | | | | | | |
| **День смеха, цирк** | **28.** | **ОЗОЖ**  Д/и «Угадай настроение» | Цель: Развивать умение по мимике лица отгадывать настроение. | |  | |  | |  | |
| **Космос** | **29.** | **ОЗОЖ**  **«**Что такое Земля». | Цель: сформировать первичные представления о планете Земля | | Глобус, иллюстрации | |  | |  | |
| **Волшебница – вода** | **30.** | Игры с водой.  **ОЗОЖ**  Опытно-экспериментальная деятельность:«Какая вода | Цель:.Дать понятия о свойствах воды и влияние на здоровье человека  Цель: научить посредством обследования, тактильных ощущений, органов обоняния, осязания давать определение воде. | |  | |  | |  | |
| **МАЙ** | | | | | | | | | | |
| **День Победы** | **31** | Дидактическая игра «Собери солдата на службу»  Дидактическая игра «Солдатский обед». | | Цель: закрепить порядок одевания/ра : совершенствовать навыки застегивания пуговиц  Цель: закреплять знание полезных свойств продуктов. | | шнуровки «Обуй солдата»  изображение военных и их формы | |  | |  |
| **Я- человек** | **32** | **ОЗОЖ**  **«**Что я знаю о себе (мой организм, мои чувства, мои умения)» | |  | | С. Михалкова «Мы тоже можем так» | |  | |  |
| **Мир природы** | **33** | Беседа «Как избежать неприятностей на природе»  **ОЗОЖ**  Игра «Хорошо-плохо» | | Цель: Дать понятия как вести себя на природе | | аудиозапись «Шум альбом «Насекомые» | |  | |  |
| **Вот какие мы стали большие!** | **34** | Беседа «Вот мы какие стали большие  **ОЗОЖ**  Беседа «Кто мы», этюд «Делай как я | | . Цель: формировать понятия Я и не Я, обеспечить развитие коммуникативной сферы | | фотовыставку «Мы стали большие» | |  | |  |

**Календарно-тематический план по тематическому модулю «Физическая культура»**

**Старшая группа**

**Сентябрь**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Обязательная часть содержания | | Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному ,в беге врассыпную; в сохранение устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча | Повторить ходьбу и бег между предметами ;упражнять в ходьбе на носках ; развивать координацию движений в прыжках в высоту (достань до предмета) и ловкость в бросках мяча вверх | Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен ,в непрерывном беге продолжительность до 1 мин. ;в ползание по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча в вверх. Развивать ловкость и устойчивость при ходьбе по уменьшенной площади опоры | Ходьба и бег с изменением темпа по сигналу инструктора ; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его края; повторить упр. в равновесии и прыжках |
| Часть, формируемая участниками образовательных отношений | | Повышение эмоционального тонуса, общее укрепление организма ребенка, формирование правильного дыхания (глубины и ритма), развитие координации движений рук с дыхательными движениями грудной клетки, формирование глубокого ритмичного вдоха и выдоха, развитие координации движений, укрепление мышц позвоночника | | | |
| № недели | | 1. | 2. | 3. | 4. |
| № НОД | | 1-2-3 | 4-5 | 7-8 | 10-11-13 |
| НОД в зале | 1-я часть:  Вводная | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения ,перестроение в колонну по одному ; ходьба на носках, руки на поясе ; бег в колонне по одному, бег врассыпную; перестроение в колонне по два в движении | Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба на носках ,руки на поясе, ходьба и бег между предметами ( рас. между кубиками 40 см) | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному (прыжком) Ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе. Бег -1 мин. Темп умеренный ; переход на ходьбу. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения Ходьба в колонне по одному, бег врассыпную. |
| ОРУ | без предметов | с мячом | без предметов | с гимнастической палкой |
| 2-я часть:  ОВД | 1.Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, руки на поясе  2.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (дист.4м) | 1. Прыжки на двух ногах «достань до предмета»  2.Броски малого мяча вверх двумя руками  3.Бег в среднем темпе до 15мин. | 1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени  2.Равновесие-ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе ,голову и спину держим прямо  3.Броски мяча вверх двумя руками и ловля его, бросок мяча вверх и ловля его с хлопком в ладоши | 1.Пролезание в обруч боком, не задевая за верхний край.  2. Равновесие -ходьба, перешагивая через препятствие  3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен (дист.-3-4 м.) |
| Подвижные игры | «Мышеловка» | «Фигуры» | «Удочка » | «Мы веселые ребята» |
| Малоподвиж-ные игры | «У кого мяч» | «Найди и промолчи» | Ходьба в колонне по одному | Ходьба в колонне по одному, выполняя задания для рук. |
| Октябрь | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Обязательная часть содержания | | Упражнять детей в беге продолжительностью до 1 минуты; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча. | Разучить поворот по сигналу инструктора во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; Упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании меча. | | Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии. | Упражнять в ходьбе парами; повторить лазанье в обруч; упражнять в равновесии и прыжках. |
| Часть, формируемая участниками образовательных отношений | | Повышение эмоционального тонуса, общее укрепление организма ребенка, формирование правильного дыхания (глубины и ритма), развитие координации движений рук с дыхательными движениями грудной клетки, формирование глубокого ритмичного вдоха и выдоха, развитие координации движений, укрепление мышц позвоночника | | | | |
| № недели | | 1, 2 | | 2. | 3. | 4.-5 |
| № НОД | | 1-2-3 | | 4-5 | 6-7 | 8-9 |
| НОД в зале | 1-я часть:  Вводная | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне по одному, бег колонной по одному продолжительностью до 1 минуты; переход на ходьбу. | | Ходьбав колонне по одному на сигнал: «Поворот»! - дети поворачиваются кругом и продолжают ходьбу. Бег с перешагиванием через бруски, положенные на расстоянии 70-80см один от другого. Ходьба и бег проводятся в чередовании. | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. На редкие удары в бубен-ходьба в медленном темпе, широким свободным шагом, коротким, семенящим, переход на обычную ходьбу. Проводится в чередовании. Бег врассыпную. | Построение в шеренгу, проверка равнения и осанки. Перестроение в колонну по два. Ходьба в колонне по два, на команду инструктора: «Поворот»! - дети поворачиваются через левое плечо и продолжают ходьбу. Бег врассыпную; ходьба и бег в колонне по одному. |
| ОРУ | без предметов | | с гимнастической палкой | с малым мечом | с обручем |
| 2-я часть:  Основные  виды  движений | 1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на пояс.  2. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры, положенные на рас. -50 см один от другого.  3. Броски меча двумя руками , стоя в шеренгах на рас.- 2,5 м друг от друга. | | 1. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги.  2. Броски мяча друг другу двумя  руками из-за головы. | 1. Метание меча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2 м.  2. Лазанье- подрезание под дугу прямо и боком в группировке, не касаясь руками пола.  3. Равновесие- ходьба с перешагиванием через набивные мечи, руки на пояс. | 1.Пролезание в обруч боком, не касаясь руками пола , в группировке. Подряд через три обруча, поставленные не расстоянии 1 м один от другого  2. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине перешагнуть через предмет и пройти дальше.  3. Прыжки на двух ногах на препятствие высотой 20 см, с трех шагов. |
| Подвижные игры | «Перелет птиц» | | «Не оставайся на полу » | «Удочка» | «Гуси-лебеди» |
| Малоподвиж-ные игры | «Найди и промолчи» | | «У кого мяч?» | Ходьба в колонне по одному. | «Летает- не летает» |
|  | | | | | | |

Ноябрь

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Обязательная часть содержания | | 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 гимнастической скамейкеи ведении мяча между предметами. | Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами,  в равновесии; повторить упражнения с мячом. | Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу инструктора; упражнять в равновесии и прыжках. |
| Часть, формируемая участниками образовательных отношений | | Повышение эмоционального тонуса, общее укрепление организма ребенка, формирование правильного дыхания (глубины и ритма), развитие координации движений рук с дыхательными движениями грудной клетки, формирование глубокого ритмичного вдоха и выдоха, развитие координации движений, укрепление мышц позвоночника | | | |
| № недели | | 1. | 2. | 3. | 4. |
| № НОД | | 1-2 | 3 – 4 | 5-6 | 7-8 |
| НОД в зале | 1-я часть:  Вводная | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения.Ходьба в колонне по одному, по команде инструктора переход на ходьбу с высоким подниманием колен, бег врассыпную, бег между предметами.Обычная ходьба в колонне по одному. Бег врассыпную. | Ходьба в колонне по одному, по сигналу инструктораизменить направление движения к окну, к флажку, к гимнастической скамейке и т.д. Бег между кубиками. Ходьба и бег в чередовании, перестроение в колонну то трое. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну  по одному. Ходьба с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу инструктора;  бег между предметами, поставленными в один ряд | Ходьба в колонне  по одному, ходьба, на команду инструктора: «Фигуры»– дети останавливаются и изображают  кого-либо (птицу, собачку и т. д.) при ходьбе врассыпную, бег врассыпную. Ходьба и бег в  чередовании. |
| ОРУ | с малым мячом | без предметов | с мячом | на гимнастической скамейке |
| 2-я часть:  Основные  виды  движений | 1.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке  2.Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед. (расстояние3-4м)  3.Переброска мяча двумя руками снизу стоя в шеренгах, расстояние между ними 2- 2,5м. | 1.Прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно.  2.Переползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками.  3.Ведение мяча, продвигаясь вперед шагом. | 1. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом  2. Пролезание в обруч прямо и боком в группировке, не касаясь верхнего обода.  3. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом | 1. Лазанье – подлезание под шнур (высота 40 см) боком, не касаясь руками пола  2. Равновесие – ходьба по гим. скамейке с мешочком на голове, руки на пояс.  3. Прыжки на правой и левой ноге до предмета, расстояние 5 м |
| Подвижные игры | «Мы веселые ребята» | «Не оставайся на полу» | «Удочка» | «Пожарные на учении» |
| Малоподвиж-ные игры | «Найди и промолчи» | «Затейники» | Ходьба в колонне по одному | «У кого мяч?» |
|  | | | | | |

Декабрь

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Обязательная часть содержания | | Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от  друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание 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 вперед;  упражнять в ползании и переброске мяча. | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч,  развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять  в сохранении устойчивого равновесия. | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; в лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках. |
| Часть, формируемая участниками образовательных отношений | | Повышение эмоционального тонуса, общее укрепление организма ребенка, формирование правильного дыхания (глубины и ритма), развитие координации движений рук с дыхательными движениями грудной клетки, формирование глубокого ритмичного вдоха и выдоха, развитие координации движений, укрепление мышц позвоночника | | | |
| № недели | | 1. | 2. | 3. | 4. |
| № НОД | | 1-2 | 3-4 | 5-6 | 6-7 |
| НОД в зале | 1-я часть:  Вводная | Ходьба в колонне;  бег в колонне по одному между предметами с соблюдением определенной дистанции друг  от друга. Ходьба и бег в чередовании. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну  по одному. По команде инструктора ведущий колонны ускоряет темп ходьбы и приближается  к ребенку, идущему в колонне последним. Таким образом, образуется круг. Дети берутся  за руки и выполняют ходьбу по кругу. Подается сигнал к остановке движения и следует  остановка, поворот в другую сторону и бег по кругу. Ходьба и бег по кругу проводятся в  чередовании. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне  по одному, ходьба врассыпную, на команду «Сделай фигуру» – остановка и выполнение  задания, на следующую команду – бег врассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании. | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. По сигналу воспитателя выполнение поворотов вправо и влево по ходу движения. Основное внимание воспитатель обращает на правильную форму круга, равномерность и ритмичность ходьбы и бега. Ходьба и бег врассыпную. |
| ОРУ | с обручем | с флажками | без предметов | без предметов |
| 2-я часть:  Основные  виды  движений | 1. Равновесие – ходьба по наклонной доске боком, руки в стороны, свободно балансируют; переход на гимнастическую скамейку, ходьба боком, приставным шагом, руки на пояс.  2. Прыжки на двух ногах через бруски.  3.Броски мяча друг другу двумя руками из-за головы, стоя в двух шеренгах (расстояние между шеренгами 2,5) | 1. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед на правой и левой ноге (расстояние 5 м);  2. Броски мяча вверх и ловля его двумя руки.  3. Ползание на четвереньках между предметами. | 1. Перебрасывание мяча, стоя в шеренгах (двумя руками снизу),  с расстояния 2,5 м.  2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками за  края скамейки (хват рук с боков)  3. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны | 1. Лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек.  2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы  3. Прыжки на двух ногах между предметами (расстояние между предметами 40 см) |
| Подвижные игры | «Ловишки с ленточками» | «Не оставайся на полу» | «Охотники и зайцы» | «Хитрая лиса» |
| Малоподвиные игры | «Сделай фигуру» | «У кого мяч» | «Летает- не летает» | Ходьба колонной по одному |
|  | | | | | |

Январь

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Обязательная часть содержания | | 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 гимнастическую стенку, не пропуская реек. |
| Часть, формируемая участниками образовательных отношений | | Повышение эмоционального тонуса, общее укрепление организма ребенка, формирование правильного дыхания (глубины и ритма), развитие координации движений рук с дыхательными движениями грудной клетки, формирование глубокого ритмичного вдоха и выдоха, развитие координации движений, укрепление мышц позвоночника | | | |
| № недели | | 1-2. | 3. | 4. | 5 |
| № НОД | | 1-2 | 3-4 | 5-6 | 7-8 |
| НОД в зале | 1-я часть:  Вводная | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег между кубиками, расположенными в шахматном порядке. | Построение в шеренгу. Инструктор обращает внимание детей на круг, выложенный на полу из веревки (шнура). Перестроение в колонну по одному. Ведущий, соединяясь с последним в колонне ребенком, образует круг. Инструктор предлагает детям встать  правым боком к веревке, затем присесть и взять веревку в правую руку. Ходьба и бег по  кругу, держась за веревку, затем дети останавливаются и перехватывают веревки в другую  руку, повторение ходьбы и бега в другую сторону. | Построение в шеренгу, проверка равнения и осанки, перестроение в колонну  по одному. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по команде воспитателя;  ходьба между предметами «змейкой», бег врассыпную. | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, затем в круг; ходьба  и бег по кругу с поворотом в одну и другую сторону. |
| ОРУ | с кубиком | с скакалкой | на гимнастической скамейке | с обручем |
| 2-я часть:  Основные  виды  движений | 1. Равновесие – ходьба и бег по наклонной доске (высота 40 см, ширина 20 см).  2. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками (расстояние 5 м).  3. Метание – броски мяча в шеренгах. | 1. Прыжки в длину с места (расстояние 40 см).  2. Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч.  3. Броски мяча вверх. | 1. Перебрасывание мячей друг другу (двумя руками от груди), стоя в шеренгах, рас-  стояние между детьми 3 м.  2. Пролезание в обруч боком, не касаясь верхнего обода, в группировке.  3. Ходьба с перешагиванием через мячи, руки на пояс. | 1. Лазанье на гимнастическую стенку одноименным способом, затем спуск, не пропуская реек.  2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед прыжком ноги врозь, затем прыжком  ноги вместе и так до конца дистанции (расстояние 6 м).  3. Ведение мяча в прямом направлении. |
| Подвижные игры | «Мороз Красный нос» | «Скворушка» | «Не оставайся на полу» | «Хитрая лиса» |
| Малоподвиж-ные игры | «Кто ушел» | Ходьба колонной по одному | «Найди и промолчи» | Ходьба колонной по одному |
|  | | | | | |

Февраль

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Обязательная часть содержания | | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; в беге продолжительностью до 1  минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить  упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину. | Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег врассыпную;  закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о землю. | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через нее. | Упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку,  не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре;  повторить задания в прыжках и с мячом. |
| Часть, формируемая участниками образовательных отношений | | Повышение эмоционального тонуса, общее укрепление организма ребенка, формирование правильного дыхания (глубины и ритма), развитие координации движений рук с дыхательными движениями грудной клетки, формирование глубокого ритмичного вдоха и выдоха, развитие координации движений, укрепление мышц позвоночника | | | |
| № недели | | 1. | 2. | 3. | 4.5 |
| № НОД | | 1-2 | 3-4 | 5-6 | 7-8-9 |
| НОД в зале | 1-я часть:  Вводная | Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя ходьба и бег врассыпную; бег продолжительностью до 1 минуты в умеренном темпе, с изменением направления;  ходьба в колонне по одному. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну  по одному, затем в круг. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег врассыпную  с остановкой по сигналу воспитателя. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба и бег между пред-  метами (скамейками). Перестроение в три колонны справа от гимнастической скамейки. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, бег в среднем темпе продолжительностью до 1 минуты (с изменением направления движения); ходьба и бег врассыпную |
| ОРУ | с гимнастической палкой. | с мячом | на гимнастической скамейке | без предметов |
| 2-я часть:  Основные  виды  движений | 1. Ходьба по гимнастической скамейке (ширина 20 см, высота 30 см), руки в стороны.  2. Прыжки через бруски (6–8 шт., высота бруска до 10 см) без паузы.  3. Бросание мячей в корзину (кольцо) с расстояния 2 м двумя руками из-за головы. | 1. Прыжки в длину с места (расстояние 50 см).  2. Отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6 м).  3. Лазанье – подлезание под дугу (высота 40 см), не касаясь руками пола, в группировке. | 1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой (от плеча) с расстояния 2,5 м  2. Подлезание под шнур (высота 40 см).  3. Перешагивание через шнур (высота 40 см). | 1.Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс (или за голову), приставляя пятку одной ноги к носку другой в среднем темпе.  2.Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед до обозначенного места (дистанция 6 м).  3.Отбивание мяча в ходьбе на расстояние 8 м. |
| Подвижные игры | «Охотники и зайцы» | «Два мороза» | «Мышеловка» | «Перелет птиц» |
| Малоподвиж-ные игры | Ходьба в колонне по одному | Ходьба в колонне по одному. | Ходьба в колонне по одному | Ходьба в колонне по одному |
|  | | | | | |

Март

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Обязательная часть содержания | | 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 гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках. | Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии. |
| Часть, формируемая участниками образовательных отношений | | Повышение эмоционального тонуса, общее укрепление организма ребенка, формирование правильного дыхания (глубины и ритма), развитие координации движений рук с дыхательными движениями грудной клетки, формирование глубокого ритмичного вдоха и выдоха, развитие координации движений, укрепление мышц позвоночника | | | |
| № недели | | 1. | 2. | 3. | 4. |
| № НОД | | 1-2 | 3 – 4 | 5-6 | 7-8 |
| НОД в зале | 1-я часть:  Вводная | Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя выполнить поворот в другую сторону; бег с поворотом в другую сторону; бег врассыпную. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному и в круг. Ходьба и бег по кругу с изменением направления движения; ходьба и бег врассыпную между кубиками, не задевая их. | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; на сигнал инстр. ходьба со сменой темпа движения: на частые удары в бубен (музыкальное сопровождение) дети выполняют короткие, семенящие шаги, на редкие удары – широкие шаги; ходьба и бег врассыпную. | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, по команде инстр. перестроение в колонну по два (парами); ходьба в колонне по два и перестроение обратно в колонну по одному; ходьба и бег врассыпную. |
| ОРУ | с мячом | без предметов | с кубиком | с обручем |
| 2-я часть:  Основные  виды  движений | 1. Равновесие – ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки  на пояс  2. Прыжки из обруча в обруч  3. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола посредине между  шеренгами | 1. Прыжки в высоту с разбега (высота 30 см) с приземлением на мат.  2. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой, способом от плеча.  3. Ползание на четвереньках между предметами. | 1. Лазанье по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни («по-медвежьи»),  2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на сере-  дине присесть, встать и пройти дальше.  3. Прыжки вправо и влево через шнур, продвигаясь вперед; дистанция 3 м. | 1. Лазанье под шнур боком, не касаясь его  2. Метание мешочков в горизонтальную цель (расстояние 3 м).  3. Равновесие – ходьба на носках между набивными мячами, руки за головой |
| Подвижные игры | «Пожарные на учении» | «Медведи и пчелы» | «Стоп» | «Мы веселые ребята» |
| Малоподвиж-ные игры | «Летает -не летает» | Ходьба в колоне по одному | Ходьба в колоне по одному | Ходьба в колоне по одному. |
|  | | | | | |

Апрель

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Обязательная часть содержания | | 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 инструктора; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять  в ползании и сохранении устойчивого равновесия. | Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на  гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках. |
| Часть, формируемая участниками образовательных отношений | | Повышение эмоционального тонуса, общее укрепление организма ребенка, формирование правильного дыхания (глубины и ритма), развитие координации движений рук с дыхательными движениями грудной клетки, формирование глубокого ритмичного вдоха и выдоха, развитие координации движений, укрепление мышц позвоночника | | | |
| № недели | | 1. | 2. | 3. | 4. |
| № НОД | | 1-2 | 3-4 | 5-6 | 7-8 |
| НОД в зале | 1-я часть:  Вводная | Ходьба колонной по одному, ходьба и бег по кругу; ходьба с перешагиванием  через шнуры попеременно одной и другой ногой; бег врассыпную. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег между пред-  метами | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба колонной по одному с выполнением заданий по команде инстр.; ходьба и бег с перешагиванием через кубики | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба и бег колон-  ной по одному между предметами. |
| ОРУ | с гимнастической палкой | с короткой скакалкой. | с мячом | без предметов |
| 2-я часть:  Основные  виды  движений | 1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны.  2. Прыжки через бруски (50 см),  3. Броски мяча двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах | 1. Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед.  2. Прокатывание обручей друг другу, стоя в шеренгах.  3. Пролезание в обруч прямо и боком | 1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 2,5 м одной рукой, способом  от плеча (5–6 раз).  2. Ползание по прямой, затем переползание через скамейку (2–3 раза).  3. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы | 1. Лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом и спуск вниз, не пропуская реек.  2. Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед  3. Равновесие – ходьба по канату боком приставным шагом, руки на пояс |
| Подвижные игры | «У медведя во бору» | «Карусель» | «Удочка» | «Горелки» |
| Малоподвиж-ные игры | Ходьба в колонне по одному | Ходьба в колонне по одному | «Кто ушел» | «Угадай, чей голосок?» |
|  | | | | | |

Май

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Обязательная часть содержания | | Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде  инструктора; 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 детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и  врассыпную; 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 гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами. |
| Часть, формируемая участниками образовательных отношений | | Повышение эмоционального тонуса, общее укрепление организма ребенка, формирование правильного дыхания (глубины и ритма), развитие координации движений рук с дыхательными движениями грудной клетки, формирование глубокого ритмичного вдоха и выдоха, развитие координации движений, укрепление мышц позвоночника | | | | |
| № недели | | 1. | | 2. | 3. | 4. |
| № НОД | | 1-2 | | 3-4 | 5-6 | 7-8 |
| НОД в зале | 1-я часть:  Вводная | Ходьба в колонне по одному, на сигнал инструктора: «Поворот!» – повернуться  кругом и продолжать движение; ходьба и бег врассыпную. | | Построение в шеренгу, построение в колонну по одному; на сигнал инстр. ходьба с перешагиванием через шнуры (по одной стороне зала); бег с перешагиванием через шнуры (по другой стороне зала); ходьба и бег врассыпную. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба колонной по одному между предметами (кубики, мячи); ходьба и бег врассыпную между предметами | Построение в шеренгу, объяснение задания, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движений по команде инструктора ; игровое упражнение «Быстро в колонны!». |
| ОРУ | без предметов | | с флажками | с мячом | с обручем |
| 2-я часть:  Основные  виды  движений | 1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные  мячи, руки на пояс.  2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (расстояние 4 м) до флажка  3. Броски мяча (диаметр 8—10 см) о стену с расстояния 2 м одной рукой, ловля мяча  двумя руками. | | 1. Прыжки в длину с разбега  2. Перебрасывание мяча (д. 20см) друг другу двумя руками от груди.  3. Ползание по прямой на ладонях и ступнях «по-медвежьи». | 1. Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками  2. Лазанье – пролезание в обруч правым и левым боком в группировке  3. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на сере-  дине присесть, встать и пройти дальше. | 1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хватом рук с боков  2. Равновесие – ходьба с перешагиванием через набивные мячи, разложенные на расстоянии трех шагов ребенка, руки на пояс  3. Прыжки на двух ногах между кеглями |
| Подвижные игры | «Мышеловка» | | «Скворушка» | «Пожарные на учении» | «Караси и щука» |
| Малоподвиж-ные игры | «Что изменилось?» | «Найди и промолчи» | | Ходьба в колонне по одному | Ходьба колонной по одному за самым ловким водящим – щукой. |
|  | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Обязательная часть содержания | | 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 переброске 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 детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир – кубик или кегля); развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений  в задании на равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке. | Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании  по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры. |
| Часть, формируемая участниками образовательных отношений | | Повышение эмоционального тонуса, общее укрепление организма ребенка, формирование правильного дыхания (глубины и ритма), развитие координации движений рук с дыхательными движениями грудной клетки, формирование глубокого ритмичного вдоха и выдоха, развитие координации движений, укрепление мышц позвоночника | | | |
| № недели | | 1. | 2. | 3. | 4. |
| № НОД | | 1-2 | 3-4 | 5-6 | 7-8 |
| НОД в зале | 1-я часть:  Вводная | Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом (10 м – ходьба, 20 м –  бег); бег врассыпную; бег с нахождением своего места в колонне по сигналу инструктора.  Перестроение в колонну по три. При чередовании ходьбы и бега педагог подает сигнал с  помощью ударов в бубен (либо хлопками в ладоши), или различный темп передвижения  определяет музыкальное сопровождение. По сигналу переход к бегу колонной по одному с  нахождением своего места. Перестроение в колонну по три. | Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук по сигналу воспитателя (за голову, в стороны, на пояс) и сохранением дистанции между детьми. Бег в колонне  по одному в умеренном темпе, переход на ходьбу и перестроение в три колонны. | Ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах зала (площадки) по  ориентирам. Бег в умеренном темпе. Перестроение в три колонны. | Ходьба и бег по кругу в чередовании по сигналу инструктора .Поворот в  ходьбе, беге производится в движении по сигналу. |
| ОРУ | без предметов | с флажками | с мячом | с палками |
| 2-я часть:  ОВД | 1. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку  другой с мешочком на голове; руки свободно балансируют, помогая сохранять устойчивое  равновесие.  2. Прыжки на двух ногах через шнуры (6–8 шнуров, расстояние между шнурами 40 см).  3. Перебрасывание мяча (диаметр 20–25 см) друг другу двумя руками снизу, стоя в  шеренгах (расстояние между детьми в шеренгах 3 м) | 1.Прыжки с доставанием до предмета, подвешенного на высоту поднятой руки ребенка. Выполняется с небольшого разбега.  2.Перебрасывание мяча через шнур друг другу (двумя руками из-за головы)  3.Лазанье под шнур, не касаясь руками пола и не задевая его. | 1. Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками.  2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хватрук с боков.  3. Ходьба по гимнастической скамейке. Задание: при ходьбе по скамейке поднимая прямую  ногу – хлопнуть под коленом в ладоши, опуская ногу – развести руки в стороны. | 1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях двумя колоннами.  2. Ходьба по гимнастической скамейке; на середине скамейки присесть, хлопнуть в  ладоши, выпрямиться и пройти дальше.  3. Прыжки из обруча в обруч (8—10 плоских картонных обручей лежат в шахматном  порядке). |
| Подвижные игры | «Ловишки» | «Не оставайся на полу» | «Удочка» | «Не попадись» |
| Малоподвиж-ные игры | «Вершки и корешки» | «Летает- не летает» | Ходьба в колонне по одному | Ходьба в колонне по одному |
|  | | | | | |

**Календарно-тематический план по тематическому модулю «Физическая культура**

**Подготовительная группа**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема недели** | **Номер недели** | **Тема НОД** | **Целевые ориентиры** | **Источник** | **Планируемая дата** | **Дата факт** |
| **Здравствуй, детский сад,** | **1** | **1-я часть:Вводная** Ходьба и бег в колонне по одному между предметами, поставленными по двум  сторонам зала (кегли, кубики или набивные мячи – 6–8 шт.; расстояние между предметами  0,5 м). Главное – не задевать за предметы и сохранять необходимую дистанцию друг от друга.  **ОРУ**: без предметов  **2-я часть:ОВД**  1.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, руки за голову; на середине при-  сесть, руки в стороны; поднять руки и пройти дальше.  2. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры, положенные по двум сторонам .  3. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками **Подвижные игры** «Перелет птиц»  **Малоподвижные игры** Ходьба в колонну пл одному | Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении  равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом. |  |  |  |
|  | **2** | **1-я часть:Вводная** Ходьба с изменением направления движения по сигналу инструктора; бег с  перешагиванием через предметы. Ходьба в колонне по одному, по сигналу инструктора дети  с помощью ведущего изменяют направление движения, а затем переходят к бегу с перепрыгиванием через препятствия (бруски, кубики, набивные мячи).  **ОРУ**: с обручем  **2-я часть:ОВД**  1. Прыжки с высоты 40 см на полусогнутые ноги на мат или коврик.  2. Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед (баскетбольный  вариант).  3. Ползание на ладонях и ступнях («по-медвежьи») в прямом направлении (4–5 м).  **Подвижные игры** «Не оставайся на полу »»  **Малоподвижные игры** «Эхо» | Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу;  отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги  в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом. |  |  |  |
|  | **3** | **1-я часть:Вводная** Ходьба в колонне по одному, по сигналу инструктора переход на ходьбу с высоким подниманием колен (руки на поясе). При этом темп ходьбы замедляется, шаги становятся более четкими, фиксированными («как петушки»); бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты), переход на обычную ходьбу. Перестроение в три колонны  **ОРУ**: на гимнастических скамейках  **2-я часть:ОВД**  1. Ведение мяча по прямой (баскетбольный вариант).  2. Ползание по гимнастической скамейке (хват рук с боков).  3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, свободно балансируя руками.  **Подвижные игры** «Удочка»  **Малоподвижные игры** «Летает, не летает» | Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. |  |  |  |
|  | **4** | **1-я часть:Вводная** Ходьба в колонне по одному, по сигналу инструктора смена темпа движения. На редкие удары в бубен – ходьба широким шагом, с энергичной работой рук. На частые  удары в бубен – короткие, семенящие шаги, руки на поясе, и так попеременно. Бег врассыпную, используя все пространство зала. (При ходьбе с изменением темпа движения можно использовать в качестве сигналов хлопки в ладоши или музыкальное сопровождение.)  **ОРУ**: с мячом  **2-я часть:ОВД**  1. Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой  2. Прыжки на правой и левой ноге между предметами.  3. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, хлопая в ладоши перед собой и за спиной на каждый шаг..  **Подвижные игры** «Удочка»  **Малоподвижные игры** ходьба в колонне по одному | Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге врассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение  на равновесие при ходьбе по повышенной опоре. |  |  |  |
|  | **5** | **1-я часть:Вводная** Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа  движения. Главное – в ходьбе и беге соблюдать равномерную дистанцию друг от друга  **ОРУ**: без предметов  **2-я часть:ОВД**  1. Равновесие – ходьба по канату (шнуру) боком, приставным шагом двумя способами: пятки на полу, носки на канате, носки или середина стопы на канате  2. Прыжки на двух ногах через шнуры (6–8 шт.) подряд без паузы  3. Эстафета с мячом «Мяч водящему»...  **Подвижные игры** «Догони свою пару»  **Малоподвижные игры** «Угадай чей голосок» | Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить  эстафету с мячом. |  |  |  |
|  | **6** | **1-я часть:Вводная** Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения по  сигналу инструктора; с упражнениями для рук (на носках, руки за голову; широким свободным шагом; семенящим шагом, руки на пояс).  **ОРУ**: с короткой скакалкой  **2-я часть:ОВД**  1. Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед.  2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине.  3. Броски мяча друг другу стоя в шеренгах (способ – двумя руками из-за головы).  **Подвижные игры** «Фигуры»  **Малоподвижные игры** «Ходьба в колонне по одному» | Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках  через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке  на четвереньках с мешочком на спине. |  |  |  |
|  | **7** | **1-я часть:Вводная** Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками (6–8 шт.), поставленными  в две линии по двум сторонам зала; бег врассыпную. Ходьбу и бег повторить в чередовании.  **ОРУ**: с кубиком  **2-я часть:ОВД**  1. Ведение мяча в прямом направлении (баскетбольный вариант) и между предметами  (5–6 шт.; расстояние между предметами 1 м).  2. Лазанье под дугу.  3. Равновесие. Ходьба на носках, руки за головой, между конусов, положенными в одну линию (6–8 шт.) Выполняется двумя колоннами.  **Подвижные игры** «Перелет птиц»  **Малоподвижные игры** «Летает, не летает» | Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение  мяча с продвижением вперед; упражнять в лазанье под дугу, в равновесии. |  |  |  |
|  | **8** | **1-я часть:Вводная** Ходьба и бег между предметами. По одной стороне зала выполняется ходьба  «змейкой» между кеглями; по второй – бег между кубиками или конусными мячами.  Ходьба и бег врассыпную; построение в 3 колонны..  **ОРУ**: без предметов  **2-я часть:ОВД**  1. Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет (по диагонали).  2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева попеременно, энергично отталкиваясь от пола.  3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, руки вперед, выпрямиться и пройти дальше.  **Подвижные игры** «Фигуры»  **Малоподвижные игры** Ходьба в колонне по одному | Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию  движений и ловкость; разучить в лазанье на гимнастическую стенку переход с одного про-  лета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие. |  |  |  |
|  | **9** | **1-я часть:Вводная** Ходьба и бег по кругу в чередовании по сигналу инструктора. Поворот в  ходьбе, беге производится в движении по сигналу.  **ОРУ**: в парах  **2-я часть:ОВД**  1. Равновесие. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через мячи  2. Прыжки на двух ногах между предметами  3. Бросание мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками  **Подвижные игры** «Хитрая лиса»  **Малоподвижные игры** Ходьба в колонне по одному | Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге врассыпную;  в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с  перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом. |  |  |  |
|  | **10** | **1-я часть:Вводная** Ходьба в колонне по одному, на сигнал инструктора (медленные удары в бубен) ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу; на следующий  сигнал (частые удары) ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс; бег врассыпную,ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны.  **ОРУ**: без предметов  **2-я часть:ОВД**  1. Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед (расстояние 6 м).  2. Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне».  3. Ползание по скамейке на ладонях и коленях.  **Подвижные игры** «Ловишки с ленточками»  **Малоподвижные игры** «Эхо» | 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. |  |  |  |
|  | **11** | **1-я часть:Вводная** Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения по  сигналу инструктора (широкими свободными шагами и коротким, семенящим шагом); бег врассыпную; чередование ходьбы и бега.  **ОРУ**: с мячом  **2-я часть:ОВД**  1. Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками.  2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков.  3. Равновесие – ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку однойноги к носку другой, руки за голову или на пояс.  **Подвижные игры** «Попрыгунчики- воробышки»»  **Малоподвижные игры** Ходьба в колонне по оному | 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. |  |  |  |
|  | **12** | **1-я часть:Вводная** Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Перестроение в колонну  по одному, переход на ходьбу по кругу. Ходьба и бег по кругу; на сигнал инструктора «Поворот!» все поворачиваются кругом и продолжают ходьбу. Затем при беге снова подается  команда и дети выполняют поворот без остановки движения.  **ОРУ**: без предметов  **2-я часть:ОВД**  1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях.  2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс.  3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен.  **Подвижные игры** «Хитрая лиса  **Малоподвижные игры** «Эхо» | Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в  ползании по скамейке «по-медвежьи»; повторить упражнение в прыжках и на равновесие. |  |  |  |
|  | **13** | **1-я часть:Вводная** Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу, поворот по сигналу воспитателя в другую сторону; бег врассыпную с остановкой по сигналу инструктора.  **ОРУ**: с палкой  **2-я часть:ОВД**  1. Ходьба по рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове, руки произвольно.  2. Прыжки через препятствия (набивные мячи, бруски) с энергичным взмахом рук.  3. Проведение мяча с одной стороны зала на другую (отбивание мяча одной рукой походу движения)  **Подвижные игры** «День и ночь»  **Малоподвижные игры** Ходьба в колонне по одному | Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег врассыпную с остановкой  по сигналу инструктора; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади  опоры, прыжки на двух ногах через препятствие. |  |  |  |
|  | **14** | **1-я часть:Вводная** Ходьба в колонне по одному, по команде инструктора выполняя задания для  рук – за голову, на пояс, вверх; ходьба и бег врассыпную. **ОРУ**: с кубиком  **2-я часть:ОВД**  1. Прыжки в длину с места (на мат).  2. «Поймай мяч». Дети образуют тройки. Двое перебрасывают мяч друг другу (расстояние между детьми 2 м), а третий игрок находится между ними и старается поймать мяч или коснуться его. Если ему это удается, то дети меняются ролями  3. Ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя головой (вес  мяча не более 1 кг). Дистанция 5–6 м.)  **Подвижные игры** «Скворушка»  **Малоподвижные игры** Ходьба в колонне по одному | Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в  длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке. |  |  |  |
|  | **15** | **1-я часть:Вводная** Ходьба в колонне по одному в обход зада. По сигналу инструктора ходьбас перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой без паузы (6–8 шнуров; расстояние между шнурами один шаг ребенка).  Ходьба и бег врассыпную, ходьба в колонне и перестроение в три колонны.  **ОРУ**: с мячом  **2-я часть:ОВД**  1. Подбрасывание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками  2. Лазанье под шнур правым и левым боком, не касаясь верхнего края (несколько раз  подряд).  3. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с перешагиванием через кубики (расстояние между кубиками три шага ребенка **Подвижные игры** «Удочка»  **Малоподвижные игры** Ходьба в колонне по одному | Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через  шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур. |  |  |  |
|  | **16** | **1-я часть:Вводная** Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по указанию  инструктора: ходьба и бег врассыпную по всему залу; ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны.  **ОРУ**: со скакалкой  **2-я часть:ОВД**  1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине.  2. Равновесие – ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами, держась за руки.  3. Прыжки через короткую скакалку различными способами.  **Подвижные игры** «Паук и мухи»  **Малоподвижные игры** «Летает, не летает» | Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в  ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках. |  |  |  |
|  | **17** | **1-я часть:Вводная** Ходьба в колонне по одному с выполнением задания в форме игры «Река и  ров». Играющие идут в колонне по одному, на сигнал инструктора «Ров справа!» все дети  поворачиваются вправо и прыгают вперед. Тот, кто прыгнул в другую сторону, считается  упавшим в реку; ему помогают выбраться, подавая руку. Ходьба в колонне по одному до  следующего сигнала..  **ОРУ**: с обручем  **2-я часть:ОВД**  1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные  мячи (4–5 шт.; расстояние между мячами два шага ребенка).  2. Броски мяча в середину между шеренгами одной рукой, ловля двумя руками.  3. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры (без паузы).  **Подвижные игры** «Ключи»  **Малоподвижные игры** Ходьба в колонне по одному | 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. |  |  |  |
|  | **18** | **1-я часть:Вводная** Ходьба в колонне по одному, по сигналу инструктора ходьба на носках, руки на пояс;  переход на обычную ходьбу, затем ходьба с хлопками на каждый шаг перед собой  и за спиной. Ходьба и бег врассыпную.  **ОРУ**: с палкой  **2-я часть:ОВД**  1. Прыжки – подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед.  2. Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди (баскетбольный вариант).  3. Лазанье под дугу (шнур) прямо и боком.  **Подвижные игры** «Не оставайся на земле»  **Малоподвижные игры** Ходьба в колонне по одному | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить  прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча;  повторить лазанье в обруч (или под дугу). |  |  |  |
|  | **19** | **1-я часть:Вводная** Ходьба в колонне по одному; на сигнал инструктора (частые удары в бубен)  ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу. На частые удары в бубен ходьба короткими, семенящими шагами. Подпрыгивания попеременно на правой и левой ноге в движении по кругу (два прыжка на одной ноге, затем два прыжка на другой) – две  трети круга; переход на обычную ходьбу колонной по одному, перестроение в колонну по три.  **ОРУ**: на гимнастической скамейке  **2-я часть:ОВД**  1. Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет (на уровне четвертой  рейки) и спуск вниз.  2. Равновесие – ходьба парами по гимнастической скамейке, руки на поясе.  3. «Попади в круг». Метание мешочков правой и левой рукой в обручи, лежащие на полу.  **Подвижные игры** «Не попадись»  **Малоподвижные игры** Ходьба в колонне по одному | Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, лазанье на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной  опоре с выполнением дополнительного задания. |  |  |  |
|  | **20** | **1-я часть:Вводная** Построение в шеренгу, проверка осанки, равнения. Ходьба в колонне по  одному, на сигнал инструктора «Стоп!» остановиться, выполнить поворот кругом и продолжить ходьбу.  Ходьба и бег врассыпную с нахождением своего места в колонне (в чередовании).  **ОРУ**: с мячом  **2-я часть:ОВД**  1. Ползание на четвереньках между предметами, не задевая их.  2. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками перед собой и за спиной на каждыйшаг.  3. Прыжки из обруча в обруч, без паузы, используя взмах рук.  **Подвижные игры** «Жмурки»  **Малоподвижные игры** «Угадай, чей голосок» | Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие  и прыжки. |  |  |  |
|  | **21** | **1-я часть:Вводная** Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между кеглями и кубиками (по  одной стороне зала расставлены кегли, по другой – кубики; расстояние между предметами  40 см); главное – сохранять дистанцию друг от друга и не задевать предметы; ходьба и бег врассыпную.  **ОРУ**: с мячом  **2-я часть:ОВД**  1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу – на середине разойтись таким образом, чтобы сохранить равновесие  2. Прыжки на двух ногах.  Задание: передвигаться прыжками на двух ногах вперед способом ноги врозь, ноги  вместе (дистанция 10 м). Поворот кругом – и сделать 2–3 шага назад от линии финиша (2  раза).  3. Эстафета с мячом «Передача мяча в шеренге».  **Подвижные игры** «Ключи»  **Малоподвижные игры** ходьба в колонне по одному | 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. |  |  |  |
|  | **22** | **1-я часть:Вводная** Ходьба в колонне по одному, игровое задание «Река и ров» (с прыжками);  ходьба и бег врассыпную..  **ОРУ**: с флажками  **2-я часть:ОВД**  1. Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед.  2. Перебрасывание мяча через сетку (веревку) двумя руками и ловля его после отскока  от пола (земли).  3. Ползание под шнур, не касаясь руками пола (сгруппироваться «в комочек»).  **Подвижные игры** «Затейники»  **Малоподвижные игры** ходьба в колонне по одному | Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную; повторить  упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом. |  |  |  |
|  | **23** | **1-я часть:Вводная** Ходьба в колонне по одному; по сигналу инструктора ходьба на носках, руки  за голову; переход на обычную ходьбу; ходьба в полуприсяде, руки на коленях; ходьба и бег  врассыпную.  **ОРУ**: с палкой  **2-я часть:ОВД**  1. Метание мешочков в горизонтальную цель.  2. Ползание в прямом направлении на четвереньках («Кто быстрее»).  3. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки свободно балансируют (или руки на пояс).  **Подвижные игры** «Волк во рву»  **Малоподвижные игры** Ходьба в колонне по одному за волком, который поймал большее количество коз | Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в  горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при  ходьбе по повышенной опоре |  |  |  |
|  | **24** | **1-я часть:Вводная** Ходьба в колонне по одному; игровое задание «Река и ров»; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу инструктора.  **ОРУ**: без предметов  **2-я часть:ОВД**  1. Лазанье на гимнастическую стенку (2–3 раза).  2. Равновесие – ходьба по прямой с перешагиванием через набивные мячи, разложенные на расстоянии одного шага ребенка, попеременно правой и левой ногой, руки за голову(2–3 раза).  3. Прыжки на правой и левой ноге между предметами (кубики, набивные мячи, кегли;  расстояние между предметами 40 см)  .**Подвижные игры** «Совушка»  **Малоподвижные игры** «Вершки и корешки» | Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки |  |  |  |
|  | **25** | **1-я часть:Вводная** Игра «Быстро возьми». Ходьба в колонне по одному, ходьба вокруг кубиков  (кубиков на два меньше количества детей); бег; переход на ходьбу. Инструктор говорит:  «Быстро возьми!» Каждый ребенок должен быстро взять кубик. Тот, кто остался без кубика,  считается проигравшим..  **ОРУ**: с мячом  **2-я часть:ОВД**  1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавать мяч  перед собой и за спиной.  2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперед.  3. Переброска мячей в шеренгах.  .**Подвижные игры** «Хитрая лиса»  **Малоподвижные игры** Ходьба в колонне по одному | Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие,  в прыжках, с мячом. |  |  |  |
|  | **26** | **1-я часть:Вводная** Ходьба и бег в колонне по одному, переход на ходьбу по кругу с поворотом  в другую сторону по сигналу инструктора «Поворот!»; ходьба и бег в колонне по одному;  ходьба и бег врассыпную  **ОРУ**: с обручем  **2-я часть:ОВД**  1. Прыжки в длину с разбега.  2. Броски мяча друг другу в нарах.  3. Ползание на четвереньках – «Кто быстрее до кубика».  .**Подвижные игры** «Мышеловка»  **Малоподвижные игры** Ходьба в колонне по одному | Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину  с разбега, в перебрасывании мяча друг другу. |  |  |  |
|  | **27** | **1-я часть:Вводная** Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне  по одному. По сигналу инструктора перестроение в пары (колонна по два); ходьба колонной по  одному; ходьба и бег врассыпную.  **ОРУ**: без предметов  **2-я часть:ОВД**  1. Метание мешочков на дальность – «Кто дальше бросит».  2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.  3. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через пред-  меты.  4. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед («Кто быстрее до предмета»).  .**Подвижные игры** «Затейники»  **Малоподвижные игры** Ходьба в колонне по одному | Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна  по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии |  |  |  |
|  | **28** | **1-я часть:Вводная** Игровое задание «По местам». Играющие делятся на 3–4 команды (по 5–6  детей) и становятся в круги. В центре каждого круга кубик (кегля) своего цвета. Задание:  запомнить свое место и цвет кубика. На первый сигнал все разбегаются. На второй сигнал  каждый ребенок должен найти свое место в кругу. Инструктор отмечает команду, которая быстро  и правильно справилась с заданием.  **ОРУ**: без предметов  **2-я часть:ОВД**  1. Бросание мяча в шеренгах.  2. Прыжки в длину с разбега.  3. Равновесие – ходьба на носках между предметами с мешочком на голове.  .**Подвижные игры** «Ловишки с ленточками»  **Малоподвижные игры** Великаны и гномы | Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в  прыжках и с мячом. |  |  |  |
|  | **29-30** | **1-я часть:Вводная** Ходьба в колонне по одному, по сигналу инструктора перестроение в пары по  ходу движения (без остановки); бег врассыпную..  **ОРУ**: с обручем  **2-я часть:ОВД**  1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, передавая мяч перед собой и за  спиной на каждый шаг. В конце скамейки сойти, не прыгая.  2. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед (дистанция 10 м).  3. Броски малого мяча о стену и ловля его после отскока, с дополнительным заданием..  **Подвижные игры «Совушка**»  **Малоподвижные игры** Великаны и гномы | Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышен-  ной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о  стенку. |  |  |  |
|  | **31-32** | **1-я часть:Вводная** Ходьба в колонне по одному; ходьба со сменой темпа движения по сигналу  педагога; ходьба и бег врассыпную.  **ОРУ**: с мячом  **2-я часть:ОВД**  1 Прыжки в длину с места.  2. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (дистанция 6-10 м).  3. Пролезание в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола и не касаясь верхнегокрая обруча (3–4 раза).  **Подвижные игры «Горелки**»  **Малоподвижные игры** ,Летает, не летает | Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом. |  |  |  |
|  | **33-34** | **1-я часть:Вводная** Ходьба в колонне по одному; по сигналу инструктора ходьба по кругу, бег по  кругу с поворотом в другую сторону в движении (без остановки); ходьба и бег врассыпную..  **ОРУ**: без предметов  **2-я часть:ОВД**  1. Метание мешочков на дальность.  2. Равновесие – ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной  ноги к носку другой, руки за голову.  3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках (2 раза)  .**Подвижные игры «Воробьи и кошка**»  **Малоподвижные игры** ,Ходьба в колонне по одному | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и  беге врассыпную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии. |  |  |  |
|  | **35** | **1-я часть:Вводная** Ходьба в колонне по одному; на сигнал «Аист!» остановиться, встать на одной  ноге, подняв вторую согнутую в колене ногу, руки в стороны (или за голову), несколько  секунд побыть в этой позе; ходьба; на сигнал «Лягушки!» присесть на корточки, руки на коленях; ходьба; на сигнал «Мышки!» ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс.  Ходьба и бег врассыпную.  **ОРУ**: с палками  **2-я часть:ОВД**  1. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, ходьба по рейке (четвертая рейка) и спуск вниз.  2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, руки за головой или на пояс.  3.Прыжки на двух ногах между кеглями (5-6 шт.; расстояние между кеглями 40 см), поставленными в две линии (руки произвольно)  .**Подвижные игры «Охотники и утки**»  **Малоподвижные игры** Летает, не летает | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить  упражнения в лазанье на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при  ходьбе по повышенной опоре, в прыжках. |  |  |  |

**Календарно-тематический план по тематическому модулю «Физическая культура»**

**Старшая группа**

**Сентябрь**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Обязательная часть содержания | | Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному ,в беге врассыпную; в сохранение устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча | Повторить ходьбу и бег между предметами ;упражнять в ходьбе на носках ; развивать координацию движений в прыжках в высоту (достань до предмета) и ловкость в бросках мяча вверх | Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен ,в непрерывном беге продолжительность до 1 мин. ;в ползание по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча в вверх. Развивать ловкость и устойчивость при ходьбе по уменьшенной площади опоры | Ходьба и бег с изменением темпа по сигналу инструктора ; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его края; повторить упр. в равновесии и прыжках |
| Часть, формируемая участниками образовательных отношений | | Повышение эмоционального тонуса, общее укрепление организма ребенка, формирование правильного дыхания (глубины и ритма), развитие координации движений рук с дыхательными движениями грудной клетки, формирование глубокого ритмичного вдоха и выдоха, развитие координации движений, укрепление мышц позвоночника | | | |
| № недели  Дата проведения | | 1. | 2. | 3. | 4. |
| № НОД | | 1-2-3 | 4-5 | 7-8 | 10-11-13 |
| НОД в зале | 1-я часть:  Вводная | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения ,перестроение в колонну по одному ; ходьба на носках, руки на поясе ; бег в колонне по одному, бег врассыпную; перестроение в колонне по два в движении | Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба на носках ,руки на поясе, ходьба и бег между предметами ( рас. между кубиками 40 см) | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному (прыжком) Ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе. Бег -1 мин. Темп умеренный ; переход на ходьбу. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения Ходьба в колонне по одному, бег врассыпную. |
| ОРУ | без предметов | с мячом | без предметов | с гимнастической палкой |
| 2-я часть:  ОВД | 1.Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, руки на поясе  2.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (дист.4м) | 1. Прыжки на двух ногах «достань до предмета»  2.Броски малого мяча вверх двумя руками  3.Бег в среднем темпе до 15мин. | 1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени  2.Равновесие-ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе ,голову и спину держим прямо  3.Броски мяча вверх двумя руками и ловля его, бросок мяча вверх и ловля его с хлопком в ладоши | 1.Пролезание в обруч боком, не задевая за верхний край.  2. Равновесие -ходьба, перешагивая через препятствие  3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен (дист.-3-4 м.) |
| Подвижные игры | «Мышеловка» | «Фигуры» | «Удочка » | «Мы веселые ребята» |
| Малоподвиж-ные игры | «У кого мяч» | «Найди и промолчи» | Ходьба в колонне по одному | Ходьба в колонне по одному, выполняя задания для рук. |
| Октябрь | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Обязательная часть содержания | | Упражнять детей в беге продолжительностью до 1 минуты; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча. | Разучить поворот по сигналу инструктора во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; Упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании меча. | | Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии. | Упражнять в ходьбе парами; повторить лазанье в обруч; упражнять в равновесии и прыжках. |
| Часть, формируемая участниками образовательных отношений | | Повышение эмоционального тонуса, общее укрепление организма ребенка, формирование правильного дыхания (глубины и ритма), развитие координации движений рук с дыхательными движениями грудной клетки, формирование глубокого ритмичного вдоха и выдоха, развитие координации движений, укрепление мышц позвоночника | | | | |
| № недели  Дата проведения | | 1, 2 | | 2. | 3. | 4.-5 |
| № НОД | | 1-2-3 | | 4-5 | 6-7 | 8-9 |
| НОД в зале | 1-я часть:  Вводная | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне по одному, бег колонной по одному продолжительностью до 1 минуты; переход на ходьбу. | | Ходьбав колонне по одному на сигнал: «Поворот»! - дети поворачиваются кругом и продолжают ходьбу. Бег с перешагиванием через бруски, положенные на расстоянии 70-80см один от другого. Ходьба и бег проводятся в чередовании. | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. На редкие удары вбубен-ходьба в медленном темпе, широким свободным шагом, коротким, семенящим, переход на обычную ходьбу. Проводится в чередовании. Бег врассыпную. | Построение в шеренгу, проверка равнения и осанки. Перестроение в колонну по два. Ходьба в колонне по два, на команду инструктора: «Поворот»! - дети поворачиваются через левое плечо и продолжают ходьбу. Бег врассыпную; ходьба и бег в колонне по одному. |
| ОРУ | без предметов | | с гимнастической палкой | с малым мечом | с обручем |
| 2-я часть:  Основные  виды  движений | 1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на пояс.  2. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры, положенные нарас. -50 см один от другого.  3. Броски меча двумя руками , стоя в шеренгах на рас.- 2,5 м друг от друга. | | 1. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги.  2. Броски мяча друг другу двумя  руками из-за головы. | 1. Метание меча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2 м.  2. Лазанье- подрезание под дугу прямо и боком в группировке, не касаясь руками пола.  3. Равновесие- ходьба с перешагиванием через набивные мечи, руки на пояс. | 1.Пролезание в обруч боком, не касаясь руками пола , в группировке. Подряд через три обруча, поставленные не расстоянии 1 м один от другого  2. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине перешагнуть через предмет и пройти дальше.  3. Прыжки на двух ногах на препятствие высотой 20 см, с трех шагов. |
| Подвижные игры | «Перелет птиц» | | «Не оставайся на полу » | «Удочка» | «Гуси-лебеди» |
| Малоподвиж-ные игры | «Найди и промолчи» | | «У кого мяч?» | Ходьба в колонне по одному. | «Летает- не летает» |
|  | | | | | | |

Ноябрь

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Обязательная часть содержания | | 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 гимнастической скамейкеи ведении мяча между предметами. | Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами,  в равновесии; повторить упражнения с мячом. | Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу инструктора; упражнять в равновесии и прыжках. |
| Часть, формируемая участниками образовательных отношений | | Повышение эмоционального тонуса, общее укрепление организма ребенка, формирование правильного дыхания (глубины и ритма), развитие координации движений рук с дыхательными движениями грудной клетки, формирование глубокого ритмичного вдоха и выдоха, развитие координации движений, укрепление мышц позвоночника | | | |
| № недели  Дата проведения | | 1. | 2. | 3. | 4. |
| № НОД | | 1-2 | 3 – 4 | 5-6 | 7-8 |
| НОД в зале | 1-я часть:  Вводная | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения.Ходьба в колонне по одному, по команде инструктора переход на ходьбу с высоким подниманием колен, бег врассыпную, бег между предметами.Обычная ходьба в колонне по одному. Бег врассыпную. | Ходьба в колонне по одному, по сигналу инструктораизменить направление движения к окну, к флажку, к гимнастической скамейке и т.д. Бег между кубиками. Ходьба и бег в чередовании, перестроение в колонну то трое. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну  по одному. Ходьба с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу инструктора;  бег между предметами, поставленными в один ряд | Ходьба в колонне  по одному, ходьба, на команду инструктора: «Фигуры»– дети останавливаются и изображают  кого-либо (птицу, собачку и т. д.) при ходьбе врассыпную, бег врассыпную. Ходьба и бег в  чередовании. |
| ОРУ | с малым мячом | без предметов | с мячом | на гимнастической скамейке |
| 2-я часть:  Основные  виды  движений | 1.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке  2.Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед. (расстояние3-4м)  3.Переброска мяча двумя руками снизу стоя в шеренгах, расстояние между ними 2- 2,5м. | 1.Прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно.  2.Переползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками.  3.Ведение мяча, продвигаясь вперед шагом. | 1. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом  2. Пролезание в обруч прямо и боком в группировке, не касаясь верхнего обода.  3. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом | 1. Лазанье – подлезание под шнур (высота 40 см) боком, не касаясь руками пола  2. Равновесие – ходьба по гим. скамейке с мешочком на голове, руки на пояс.  3. Прыжки на правой и левой ноге до предмета, расстояние 5 м |
| Подвижные игры | «Мы веселые ребята» | «Не оставайся на полу» | «Удочка» | «Пожарные на учении» |
| Малоподвиж-ные игры | «Найди и промолчи» | «Затейники» | Ходьба в колонне по одному | «У кого мяч?» |
|  | | | | | |

Декабрь

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Обязательная часть содержания | | Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от  друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание 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 вперед;  упражнять в ползании и переброске мяча. | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч,  развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять  в сохранении устойчивого равновесия. | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; в лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках. |
| Часть, формируемая участниками образовательных отношений | | Повышение эмоционального тонуса, общее укрепление организма ребенка, формирование правильного дыхания (глубины и ритма), развитие координации движений рук с дыхательными движениями грудной клетки, формирование глубокого ритмичного вдоха и выдоха, развитие координации движений, укрепление мышц позвоночника | | | |
| № недели  Дата проведения | | 1. | 2. | 3. | 4. |
| № НОД | | 1-2 | 3-4 | 5-6 | 6-7 |
| НОД в зале | 1-я часть:  Вводная | Ходьба в колонне;  бег в колонне по одному между предметами с соблюдением определенной дистанции друг  от друга. Ходьба и бег в чередовании. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну  по одному. По команде инструктора ведущий колонны ускоряет темп ходьбы и приближается  к ребенку, идущему в колонне последним. Таким образом, образуется круг. Дети берутся  за руки и выполняют ходьбу по кругу. Подается сигнал к остановке движения и следует  остановка, поворот в другую сторону и бег по кругу. Ходьба и бег по кругу проводятся в  чередовании. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне  по одному, ходьба врассыпную, на команду «Сделай фигуру» – остановка и выполнение  задания, на следующую команду – бег врассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании. | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. По сигналу воспитателя выполнение поворотов вправо и влево по ходу движения. Основное внимание воспитатель обращает на правильную форму круга, равномерность и ритмичность ходьбы и бега. Ходьба и бег врассыпную. |
| ОРУ | с обручем | с флажками | без предметов | без предметов |
| 2-я часть:  Основные  виды  движений | 1. Равновесие – ходьба по наклонной доске боком, руки в стороны, свободно балансируют; переход на гимнастическую скамейку, ходьба боком, приставным шагом, руки на пояс.  2. Прыжки на двух ногах через бруски.  3.Броски мяча друг другу двумя руками из-за головы, стоя в двух шеренгах (расстояние между шеренгами 2,5) | 1. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед на правой и левой ноге (расстояние 5 м);  2. Броски мяча вверх и ловля его двумя руки.  3. Ползание на четвереньках между предметами. | 1. Перебрасывание мяча, стоя в шеренгах (двумя руками снизу),  с расстояния 2,5 м.  2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками за  края скамейки (хват рук с боков)  3. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны | 1. Лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек.  2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы  3. Прыжки на двух ногах между предметами (расстояние между предметами 40 см) |
| Подвижные игры | «Ловишки с ленточками» | «Не оставайся на полу» | «Охотники и зайцы» | «Хитрая лиса» |
| Малоподвиные игры | «Сделай фигуру» | «У кого мяч» | «Летает- не летает» | Ходьба колонной по одному |
|  | | | | | |

Январь

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Обязательная часть содержания | | 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 гимнастическую стенку, не пропуская реек. |
| Часть, формируемая участниками образовательных отношений | | Повышение эмоционального тонуса, общее укрепление организма ребенка, формирование правильного дыхания (глубины и ритма), развитие координации движений рук с дыхательными движениями грудной клетки, формирование глубокого ритмичного вдоха и выдоха, развитие координации движений, укрепление мышц позвоночника | | | |
| № недели  Дата проведения | | 1-2. | 3. | 4. | 5 |
| № НОД | | 1-2 | 3-4 | 5-6 | 7-8 |
| НОД в зале | 1-я часть:  Вводная | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег между кубиками, расположенными в шахматном порядке. | Построение в шеренгу. Инструктор обращает внимание детей на круг, выложенный на полу из веревки (шнура). Перестроение в колонну по одному. Ведущий, соединяясь с последним в колонне ребенком, образует круг. Инструктор предлагает детям встать  правым боком к веревке, затем присесть и взять веревку в правую руку. Ходьба и бег по  кругу, держась за веревку, затем дети останавливаются и перехватывают веревки в другую  руку, повторение ходьбы и бега в другую сторону. | Построение в шеренгу, проверка равнения и осанки, перестроение в колонну  по одному. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по команде воспитателя;  ходьба между предметами «змейкой», бег врассыпную. | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, затем в круг; ходьба  и бег по кругу с поворотом в одну и другую сторону. |
| ОРУ | с кубиком | с скакалкой | на гимнастической скамейке | с обручем |
| 2-я часть:  Основные  виды  движений | 1. Равновесие – ходьба и бег по наклонной доске (высота 40 см, ширина 20 см).  2. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками (расстояние 5 м).  3. Метание – броски мяча в шеренгах. | 1. Прыжки в длину с места (расстояние 40 см).  2. Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч.  3. Броски мяча вверх. | 1. Перебрасывание мячей друг другу (двумя руками от груди), стоя в шеренгах, рас-  стояние между детьми 3 м.  2. Пролезание в обруч боком, не касаясь верхнего обода, в группировке.  3. Ходьба с перешагиванием через мячи, руки на пояс. | 1. Лазанье на гимнастическую стенку одноименным способом, затем спуск, не пропуская реек.  2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед прыжком ноги врозь, затем прыжком  ноги вместе и так до конца дистанции (расстояние 6 м).  3. Ведение мяча в прямом направлении. |
| Подвижные игры | «Мороз Красный нос» | «Скворушка» | «Не оставайся на полу» | «Хитрая лиса» |
| Малоподвиж-ные игры | «Кто ушел» | Ходьба колонной по одному | «Найди и промолчи» | Ходьба колонной по одному |
|  | | | | | |

Февраль

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Обязательная часть содержания | | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; в беге продолжительностью до 1  минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить  упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину. | Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег врассыпную;  закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о землю. | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через нее. | Упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку,  не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре;  повторить задания в прыжках и с мячом. |
| Часть, формируемая участниками образовательных отношений | | Повышение эмоционального тонуса, общее укрепление организма ребенка, формирование правильного дыхания (глубины и ритма), развитие координации движений рук с дыхательными движениями грудной клетки, формирование глубокого ритмичного вдоха и выдоха, развитие координации движений, укрепление мышц позвоночника | | | |
| № недели  Дата проведения | | 1. | 2. | 3. | 4.5 |
| № НОД | | 1-2 | 3-4 | 5-6 | 7-8-9 |
| НОД в зале | 1-я часть:  Вводная | Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя ходьба и бег врассыпную; бег продолжительностью до 1 минуты в умеренном темпе, с изменением направления;  ходьба в колонне по одному. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну  по одному, затем в круг. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег врассыпную  с остановкой по сигналу воспитателя. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба и бег между пред-  метами (скамейками). Перестроение в три колонны справа от гимнастической скамейки. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, бег в среднем темпе продолжительностью до 1 минуты (с изменением направления движения); ходьба и бег врассыпную |
| ОРУ | с гимнастической палкой. | с мячом | на гимнастической скамейке | без предметов |
| 2-я часть:  Основные  виды  движений | 1. Ходьба по гимнастической скамейке (ширина 20 см, высота 30 см), руки в стороны.  2. Прыжки через бруски (6–8 шт., высота бруска до 10 см) без паузы.  3. Бросание мячей в корзину (кольцо) с расстояния 2 м двумя руками из-за головы. | 1. Прыжки в длину с места (расстояние 50 см).  2. Отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6 м).  3. Лазанье – подлезание под дугу (высота 40 см), не касаясь руками пола, в группировке. | 1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой (от плеча) с расстояния 2,5 м  2. Подлезание под шнур (высота 40 см).  3. Перешагивание через шнур (высота 40 см). | 1.Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс (или за голову), приставляя пятку одной ноги к носку другой в среднем темпе.  2.Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед до обозначенного места (дистанция 6 м).  3.Отбивание мяча в ходьбе на расстояние 8 м. |
| Подвижные игры | «Охотники и зайцы» | «Два мороза» | «Мышеловка» | «Перелет птиц» |
| Малоподвиж-ные игры | Ходьба в колонне по одному | Ходьба в колонне по одному. | Ходьба в колонне по одному | Ходьба в колонне по одному |
|  | | | | | |

Март

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Обязательная часть содержания | | 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 гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках. | Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии. |
| Часть, формируемая участниками образовательных отношений | | Повышение эмоционального тонуса, общее укрепление организма ребенка, формирование правильного дыхания (глубины и ритма), развитие координации движений рук с дыхательными движениями грудной клетки, формирование глубокого ритмичного вдоха и выдоха, развитие координации движений, укрепление мышц позвоночника | | | |
| № недели  Дата проведения | | 1. | 2. | 3. | 4. |
| № НОД | | 1-2 | 3 – 4 | 5-6 | 7-8 |
| НОД в зале | 1-я часть:  Вводная | Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя выполнить поворот в другую сторону; бег с поворотом в другую сторону; бег врассыпную. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному и в круг. Ходьба и бег по кругу с изменением направления движения; ходьба и бег врассыпную между кубиками, не задевая их. | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; на сигнал инстр. ходьба со сменой темпа движения: на частые удары в бубен (музыкальное сопровождение) дети выполняют короткие, семенящие шаги, на редкие удары – широкие шаги; ходьба и бег врассыпную. | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, по команде инстр. перестроение в колонну по два (парами); ходьба в колонне по два и перестроение обратно в колонну по одному; ходьба и бег врассыпную. |
| ОРУ | с мячом | без предметов | с кубиком | с обручем |
| 2-я часть:  Основные  виды  движений | 1. Равновесие – ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки  на пояс  2. Прыжки из обруча в обруч  3. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола посредине между  шеренгами | 1. Прыжки в высоту с разбега (высота 30 см) с приземлением на мат.  2. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой, способом от плеча.  3. Ползание на четвереньках между предметами. | 1. Лазанье по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни («по-медвежьи»),  2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на сере-  дине присесть, встать и пройти дальше.  3. Прыжки вправо и влево через шнур, продвигаясь вперед; дистанция 3 м. | 1. Лазанье под шнур боком, не касаясь его  2. Метание мешочков в горизонтальную цель (расстояние 3 м).  3. Равновесие – ходьба на носках между набивными мячами, руки за головой |
| Подвижные игры | «Пожарные на учении» | «Медведи и пчелы» | «Стоп» | «Мы веселые ребята» |
| Малоподвиж-ные игры | «Летает -не летает» | Ходьба в колоне по одному | Ходьба в колоне по одному | Ходьба в колоне по одному. |
|  | | | | | |

Апрель

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Обязательная часть содержания | | 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 инструктора; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять  в ползании и сохранении устойчивого равновесия. | Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на  гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках. |
| Часть, формируемая участниками образовательных отношений | | Повышение эмоционального тонуса, общее укрепление организма ребенка, формирование правильного дыхания (глубины и ритма), развитие координации движений рук с дыхательными движениями грудной клетки, формирование глубокого ритмичного вдоха и выдоха, развитие координации движений, укрепление мышц позвоночника | | | |
| № недели  Дата проведения | | 1. | 2. | 3. | 4. |
| № НОД | | 1-2 | 3-4 | 5-6 | 7-8 |
| НОД в зале | 1-я часть:  Вводная | Ходьба колонной по одному, ходьба и бег по кругу; ходьба с перешагиванием  через шнуры попеременно одной и другой ногой; бег врассыпную. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег между пред-  метами | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба колонной по одному с выполнением заданий по команде инстр.; ходьба и бег с перешагиванием через кубики | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба и бег колон-  ной по одному между предметами. |
| ОРУ | с гимнастической палкой | с короткой скакалкой. | с мячом | без предметов |
| 2-я часть:  Основные  виды  движений | 1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны.  2. Прыжки через бруски (50 см),  3. Броски мяча двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах | 1. Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед.  2. Прокатывание обручей друг другу, стоя в шеренгах.  3. Пролезание в обруч прямо и боком | 1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 2,5 м одной рукой, способом  от плеча (5–6 раз).  2. Ползание по прямой, затем переползание через скамейку (2–3 раза).  3. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы | 1. Лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом и спуск вниз, не пропуская реек.  2. Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед  3. Равновесие – ходьба по канату боком приставным шагом, руки на пояс |
| Подвижные игры | «У медведя во бору» | «Карусель» | «Удочка» | «Горелки» |
| Малоподвиж-ные игры | Ходьба в колонне по одному | Ходьба в колонне по одному | «Кто ушел» | «Угадай, чей голосок?» |
|  | | | | | |

Май

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Обязательная часть содержания | | Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде  инструктора; 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 детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и  врассыпную; 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 гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами. |
| Часть, формируемая участниками образовательных отношений | | Повышение эмоционального тонуса, общее укрепление организма ребенка, формирование правильного дыхания (глубины и ритма), развитие координации движений рук с дыхательными движениями грудной клетки, формирование глубокого ритмичного вдоха и выдоха, развитие координации движений, укрепление мышц позвоночника | | | | |
| № недели  Дата проведения | | 1. | | 2. | 3. | 4. |
| № НОД | | 1-2 | | 3-4 | 5-6 | 7-8 |
| НОД в зале | 1-я часть:  Вводная | Ходьба в колонне по одному, на сигнал инструктора: «Поворот!» – повернуться  кругом и продолжать движение; ходьба и бег врассыпную. | | Построение в шеренгу, построение в колонну по одному; на сигнал инстр. ходьба с перешагиванием через шнуры (по одной стороне зала); бег с перешагиванием через шнуры (по другой стороне зала); ходьба и бег врассыпную. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба колонной по одному между предметами (кубики, мячи); ходьба и бег врассыпную между предметами | Построение в шеренгу, объяснение задания, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движений по команде инструктора ; игровое упражнение «Быстро в колонны!». |
| ОРУ | без предметов | | с флажками | с мячом | с обручем |
| 2-я часть:  Основные  виды  движений | 1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные  мячи, руки на пояс.  2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (расстояние 4 м) до флажка  3. Броски мяча (диаметр 8—10 см) о стену с расстояния 2 м одной рукой, ловля мяча  двумя руками. | | 1. Прыжки в длину с разбега  2. Перебрасывание мяча (д. 20см) друг другу двумя руками от груди.  3. Ползание по прямой на ладонях и ступнях «по-медвежьи». | 1. Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками  2. Лазанье – пролезание в обруч правым и левым боком в группировке  3. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на сере-  дине присесть, встать и пройти дальше. | 1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хватом рук с боков  2. Равновесие – ходьба с перешагиванием через набивные мячи, разложенные на расстоянии трех шагов ребенка, руки на пояс  3. Прыжки на двух ногах между кеглями |
| Подвижные игры | «Мышеловка» | | «Скворушка» | «Пожарные на учении» | «Караси и щука» |
| Малоподвиж-ные игры | «Что изменилось?» | «Найди и промолчи» | | Ходьба в колонне по одному | Ходьба колонной по одному за самым ловким водящим – щукой. |
|  | | | | | | |