

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение № 14  
детский сад «Колокольчик» п. Импилахти  
Питкярантского муниципального района Республики Карелия

Принято на заседании педагогического совета  
МДОУ №14 детский сад «Колокольчик»  
Протокол №1 от 24.08.2021 г.

Утверждаю:  
Заведующий МДОУ № 14  
детский сад «Колокольчик»  
\_\_\_\_\_ М.А. Лахмыткина  
Приказ № 15 от 24.08.2021 г.

Рабочая программа  
образовательной деятельности  
общеразвивающей направленности

образовательная область  
«Физическое развитие»

Воспитатели: Гришина Н.В.  
Власова Л.В.

п.Импилахти

## СОДЕРЖАНИЕ:

1. Целевой раздел
  - 1.1. Пояснительная записка.
  - 1.2. Основные цели и задачи
  - 1.3. Принципы и подходы к формированию программы.
  - 1.4. Возрастные особенности.
  - 1.5. Планируемые результаты освоения программы
  
2. Содержательный
  - 2.1. Содержание психолога — педагогической работы по областям.
  - 2.2. Формы и методы взаимодействия педагога с детьми по образовательной области «Физическое развитие»
  - 2.3. Количество периодов непосредственной образовательной деятельности
  - 2.4. Расписание непосредственной образовательной деятельности
  - 2.5. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников
  
3. Организационный
  - 3.1. Перечень материалов и оборудования необходимых для реализации программы
  - 3.2. Учебно-методическое обеспечение
  
4. Тематическое планирование по образовательной области «Физическое развитие»

## 1.Целевой раздел

### 1.1.Пояснительная записка

Рабочая программа по области «Физическое развитие» детей (Далее - Программа) разработана в соответствии с основной примерной общеобразовательной программой, в соответствии с Федеральными государственным образовательным стандартом к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 1155 от 14 ноября 2013 года). Программа определяет содержание и организацию образовательного процесса в МДОУ №14 д/с «Колокольчик»

Рабочая программа по физическому развитию детей в детского сада обеспечивает разностороннее физическое развитие детей с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по основным направлениям :

"Физическая культура»

«Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни»

Содержание образовательного процесса по физическому развитию выстроено в соответствии с программой "От рождения до школы" под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. Реализуемая программа строится на принципе личностно-ориентированного взаимодействия взрослого с детьми.

Данная Программа разработана в соответствии со следующими документами:

-Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 года №273 - «Об образовании».

-«Федеральный Государственный Образовательный Стандарт дошкольного образования». Приказ Минобрнауки России от 17.10. 2013г. № 1155

-Законом Республики Карелия «Об образовании» от 11 января 2013 №1675 — ЗРК.

- Основная примерная общеобразовательная программа «От рождения до школы" под ред. Вераксы Н.Е, Комаровой Т.С, Васильевой М.А

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155 «Об утверждении и введении в действие федеральных государственных требований к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования»;

- “Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении Санитарных правил СП 2.4.3648-20“).

### 1.2. Основные цели и задачи.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни: формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

Физическая культура: Сохранение , укрепление и охрана жизни детей. Повышение умственной физической работоспособности, предупреждение утомления

Обеспечение гармоничного физического развития,совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности. Способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений

Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх. Физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности, интереса и любви к спорту.

### 1.3. Принципы и подходы к формированию Программы

Эффективность решения данных задач зависит от правильного подбора принципов, походов, методов в воспитании и развитии детей. Построение образовательного процесса ДОО осуществляется с учётом следующих принципов:

- Принцип индивидуализации - построение образовательного процесса, в котором учитываются индивидуальные особенности каждого ребёнка.

- Принцип активности – построение такого образовательного процесса, в котором ребенок ставится в активную позицию познания окружающего мира, самостоятельном поиске способов установления взаимодействия с окружающими людьми на основе общепринятых норм и правил, соблюдению общечеловеческих ценностей.

- Принцип интеграции – решение задач программы в системе всего образовательного процесса и всех видов деятельности, обеспечивающих проникновение одних элементов в другие, создавая подвижность, гибкость образовательному пространству.

- Принцип гуманизации – утверждающий непреходящие ценности общекультурного человеческого достоинства, обеспечивающий каждому ребенку право на свободу, счастье и развитие способностей.

- Принцип преемственности – предполагающий обогащение средств, форм и методов воспитания, предопределяет характер связи между элементами педагогического процесса в ДОО и стилем воспитания в семье.

- Принцип диалогичности – предполагающий, что только в условиях субъект-субъектных отношений возможно формирование гуманной личности, нацелен на оптимизацию взаимодействия субъектов образовательного процесса.

- Принцип культуросообразности – предполагающий ориентацию на потребности общества и личности ребенка, адаптацию детей к современным условиям жизни общества, приобщение детей к традициям народной культуры, дополненным региональным компонентом.

- Принцип вариативности содержания образования предполагает возможность существования различных подходов к отбору содержания и технологии обучения и воспитания.

- Принцип сбалансированности совместной деятельности взрослых и детей, самостоятельной деятельности детей в непосредственно-образовательной деятельности и в проведении режимных моментов.

- Принцип адекватности дошкольному возрасту форм взаимодействия с воспитанниками.

- реализация Программы в формах, специфических для детей данной возрастной группы, прежде всего в форме игры, познавательной и исследовательской деятельности, в форме творческой активности, обеспечивающей физическое развитие ребенка.

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;

- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;

- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;

- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);

- учет этнокультурной ситуации развития детей.

Вышеперечисленные принципы

- предусматривают решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей в рамках непосредственно образовательной деятельности и при проведении режимных моментов;

- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности предполагают построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом деятельности для них является игра.

- построение дополнительной образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее - индивидуализация дошкольного образования);
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;

#### 1.4. Возрастные особенности детей

##### Возрастные характеристики детей 2-3 лет

Совершенствуется. В начале второго года дети много и охотно лазают: взбираются на горку, позже на шведскую стенку, а так же перелезают через бревно, подлезают под скамейку, пролезают через обруч ходьба

##### Возрастная характеристика детей 3-4 лет

3-хлетний ребенок владеет основными жизненно важными *движениями* (ходьба, бег, лазание, действия с предметами). Возникает интерес к определению соответствия движений образцу. Дети испытывают свои силы в более сложных видах деятельности, но вместе с тем им свойственно неумение соизмерять свои силы со своими возможностями.

*Моторика* выполнения движений характеризуется более или менее точным воспроизведением структуры движения, его фаз, направления и т.д. К 4-м годам ребенок может без остановки пройти по гимнастической скамейке, руки в стороны; ударять мяч об пол и ловить его двумя руками (3 раза подряд); перекладывать по одному мелкие предметы (пуговицы, горошины и т.п. – всего 20 шт.) с поверхности стола в небольшую коробку (правой рукой).

##### Возрастные характеристики детей 4-5 лет

Двигательная сфера ребенка характеризуется позитивными изменениями мелкой крупной моторики. Развиваются ловкость, координация движений. Дети в этом возрасте лучше, чем младшие дошкольники, удерживают равновесие, перешагивают через небольшие преграды. Усложняются игры с мячом.

#### 1.5. Планируемые результаты освоения Программы

Возрастная группа	Достижения ребенка
2 я группа раннего возраста	У ребенка: - развита крупная моторика, -он стремится осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание и пр.).
младшая группа	У ребенка : -развита крупная моторика, -он стремится осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание и пр.). -подвижен, вынослив, владеет основными движениями; -может контролировать свои движения и управлять ими; знает и подчиняется правилам подвижных игр;
средняя группа	У ребёнка: - подвижен, вынослив, владеет основными движениями, -может контролировать свои движения и управлять ими; -знает элементарные нормы и правила здорового образа жизни; -выполняет согласованные движения, а также разноименные и разнонаправленные движения;

	-осуществляет элементарное двигательное и словесное планирование действий в ходе спортивных упражнений; -знает и подчиняется правилам подвижных игр,
старшая группа	Ребенок: -знает элементарные нормы и правила здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, в закаливании, при формировании полезных привычек и др.) -выполняет основные виды движений и упражнения по словесной инструкции взрослых; -выполняет согласованные движения, а также разноименные и разнонаправленные движения; -выполняет разные виды бега; -сохраняет заданный темп (быстрый, средний, медленный) во время ходьбы; -осуществляет элементарное двигательное и словесное планирование действий в ходе спортивных упражнений; -знает и подчиняется правилам подвижных игр, эстафет, игр с элементами спорта;
подготовительная группа	Ребенок: -выполняет основные виды движений и упражнения по словесной инструкции взрослых; -выполняет согласованные движения, а также разноименные и разнонаправленные движения; -выполняет разные виды бега; -сохраняет заданный темп (быстрый, средний, медленный) во время ходьбы; -осуществляет элементарное двигательное и словесное планирование действий в ходе спортивных упражнений; -знает и подчиняется правилам подвижных игр, эстафет, игр с элементами спорта; -знает элементарные нормы и правила здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, в закаливании, при формировании полезных привычек и др.)

## 2. Содержательный раздел

### 2.1. Содержание психолого-педагогической работы по всем возрастам

(смотри Программу дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Т.С Комаровой, Н.Е Веракса, М.А Васильевой стр 131-137).

### 2.2. Формы и методы взаимодействия педагога с детьми по образовательной области «Физическое развитие»

Совместная образовательная деятельность педагогов и детей		Самостоятельная деятельность детей	Образовательная деятельность в семь
НОД	ОД в режимных моментах		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Занятия;</li> <li>• Занятия-развлечен</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Объяснение;</li> <li>• Показ;</li> <li>• Дидактические</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Игры со сверстниками;</li> <li>• сюжетно/</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Беседа;</li> <li>• Совместные игры;</li> <li>• Чтение</li> </ul>

ия	игры; • Чтение; • Личный пример; • Театрализованная деятельность; • Иллюстративный материал; • Досуг	ролевые, подвижные/игры	художественных произведений
----	---	-------------------------	-----------------------------

### 2.3.Количество периодов непосредственной образовательной деятельности

Область. Вид деятельности	Возрастная группа	Продолжительность занятия	Количество занятий в неделю
Физическое развитие.	2 я раннего возраста	Не более 10 минут	3
	Вторая младшая группа	Не более 15 минут	3
Физическая культура	Средняя группа	Не более 20 минут	3
	Старшая группа	Не более 25 минут	3
	Подготовительная группа	Не более 30 минут	3

### 2.4.Расписание непосредственной образовательной деятельности

Дни недели	2 я гр.раннего возраста	младшая. гр.	Средняя гр.	Старшая гр.	Подг. гр.
понедельник	9.10-9.20	9.25-9.40	9.25-9.45	9.30-9.55	9.30-10.00
вторник					
среда	9.10-9.20	9.25-9.40	9.25-9.45	10.50-11.15	10.50-11.20
четверг					
пятница(на прогулке)	10.30-10.40	10.45-11.00	10.45-11.05	10.20-10.45	10.20-10.50

### 2.5.Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

В соответствии с законом РФ «Об образовании» родители(законные представители) являются не только равноправными, но равно ответственными участниками образовательного процесса.

Семья – социальный микромир, отражающий в себе всю совокупность общественных отношений: к труду, событиям внутренней и международной жизни, культуре, друг к другу, порядку в доме, семейному бюджету и хозяйству, книге, соседям, друзьям, природе и животным. Семья – первичный коллектив, который дает человеку представление о жизненных целях и ценностей. В семье ребенок получает первые практические навыки применения этих взаимоотношениях с другими людьми, усваивает нормы, которые регулируют поведение в различных ситуациях повседневного общения. В процесс семейного воспитания у детей вырабатываются привычки поведения и критерии оценки добра и зла, допустимого и порицаемого, справедливого и несправедливого.

Основанием для определения форм и методов взаимодействия с семьями воспитанников служат нормативные документы, закрепляющие основу взаимодействия:

- Закон РФ «Об образовании»;
- Устав.
- Лицензия на образовательную деятельность;
- Договор МДОУ №14 д/с «Колокольчик» с родителями (законными представителями).
- Положение о родительском комитете.

Основные формы взаимодействия с семьей:

Знакомство с семьей: встречи-знакомства, посещение семей, анкетирование семей. Информирование родителей о ходе образовательного процесса: дни открытых дверей, индивидуальные и групповые консультации, родительские собрания, оформление информационных стендов, организация выставок детского творчества, приглашение родителей на детские концерты и праздники, создание памяток.

Совместная деятельность: привлечение родителей к организации вечеров, гостиных, конкурсов, концертов семейного воскресного абонемента, маршрутов выходного дня (в библиотеку), семейных объединений (клуб, студия, секция), семейных праздников, прогулок, экскурсий, к участию в детской исследовательской и проектной деятельности.

Содержание направлений работы с семьей. Область «Физическое развитие»:

Объяснять родителям, как образ жизни семьи воздействует на здоровье ребенка. Информировать родителей о факторах, влияющих на физическое здоровье ребенка (спокойное общение, питание, закаливание, движения). Рассказывать о действии негативных факторов (переохлаждение, перегревание, перекармливание и др.), наносящих непоправимый вред здоровью малыша. Помогать родителям сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье ребенка. Ориентировать родителей на совместное с ребенком чтение литературы, посвященной сохранению и укреплению здоровья, просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов. Знакомить родителей с оздоровительными мероприятиями, проводимыми в детском саду. Разъяснять важность посещения детьми секций, студий, ориентированных на оздоровление дошкольников. Совместно с родителями и при участии медико-психологической службы создавать индивидуальные программы оздоровления детей и поддерживать семью в их реализации.

### 3. Организационный раздел

#### 3.1 Перечень материалов и оборудования необходимых для реализации программы

Физическое развитие детей		
Двигательная деятельность	- Центр двигательной активности	1. Мячи средние разных цветов. 2. Мячи малые разных цветов. 3. Мячики массажные разных цветов и размеров. 4. Обручи. 5. Флажки. 6. Кольцеброс. 7. Кегли. 8. Длинная скакалка. 9. Короткие скакалки. 10. Летающая тарелка (для использования на прогулке). 11. Нетрадиционное спортивное оборудование.
	- Центр сохранения	1. Плакаты по правилам безопасности жизнедеятельности

### 3.2. Учебно-методическое обеспечение.

Перечень программ и пособий, используемых при реализации физического развития:

1. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Младшая, средняя. Старшая, подготовительная группа. - М.: Мозаика-Синтез, 2014.
2. Степаненкова Э. Я. Методика физического воспитания. — М., 2005.
3. Ковалева Е.Ю, Родина Г.В «Клуб Неболек» Смоленск 2001.
- Шорыгина Т.А «Беседы о здоровье» «Сфера» Москва 2004.
4. Тихомирова Л.Ф «Упражнения на каждый день: уроки здоровья для детей 5-8 лет» Ярославль. Академия развития. 2003.
5. Фисенко М.А «Физкультура. старшая группа. Разработка занятий.» «Корифей» Волгоград. 2007.
6. Харченко Т.Е «Утренняя гимнастика в детском саду» «Мозаика — Синтез» 2008.
7. Ковалько В.И «Азбука физкультминуток для дошкольников» «ВАКО» Москва 2005.
8. Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет» Мозаика Синтез . Москва 2015
9. Деркунская В.А «Здоровье» С-П. «Детство- Пресс» 2012.
10. Лайзане С.Я «Физическая культура для малышей» Москва 1986.
11. Винникова Г.И «Занятия с детьми 2-3 лет, развитие движений» Москва 2000.

4. Тематическое планирование  
Образовательная область «Физическое развитие»  
Физическая культура  
(2 — 3 года)  
Сентябрь

Период	1 неделя
НОД	Лайзане С.Я «Физическая культура для малышей» № 1,2,3 стр. 29-31
Утренняя гимнастика	.Харченко Т.Е «Утренняя гимнастика в детском саду» Комплекс «Разноцветные мячи» стр 9
Подвижные игры	«Бегите ко мне», «Прячем мишку»,»Ау-ау», «Мотыльки»;
Период	2 Неделя
НОД	Лайзане С.Я«Физическая культура для малышей» № 4-6 стр. 33 - 36
Утренняя гимнастика	Харченко Т.Е«Утренняя гимнастика в детском саду» Комплекс «Разноцветные мячи» стр 9
Подвижные игры	«Все дальше и выше», «Пляшут малыши», «Наседка и цыплята»
Период	3 неделя
НОД	Лайзане С.Я«Физическая культура для малышей» № 7-9 стр. 37-40
Утренняя гимнастика	.Харченко Т.Е«Утренняя гимнастика в детском саду» Комплекс «Растем здоровыми» стр14
Подвижные игры	«Догони меня», «Собачка», «Кот и мыши», «Все захлопали в ладоши»
Период	4 неделя
НОД	.Лайзане С.Я«Физическая культура для малышей» № 10-12 стр. 41-42
Утренняя гимнастика	.Харченко Т.Е«Утренняя гимнастика в детском саду» Комплекс «Растем здоровыми» стр.14
Подвижные игры	«Тучи и ветер», «Воробышек и кот», «Пес Барбос», «Чижик»

**Октябрь**

Период	1 неделя
НОД	Лайзане С.Я «Физическая культура для малышей» № 13 — 15 стр. 73-75
Утренняя гимнастика	Харченко Т.Е «Утренняя гимнастика в детском саду» Комплекс «Цветные платочки» стр 16
Подвижные игры	«Бегите ко мне», «Прячем мишку»,»Ау-ау», «Мотыльки»;
Период	2 неделя
НОД	Винникова Г.И «Занятия с детьми 2-3лет, развитие движений» №16 стр.62 С.Я.Лайзане «Физическая культура для малышей»№17

	стр.76, Винникова Г.И «Занятия с детьми 2-3лет, развитие движений» №18 стр.63
Утренняя гимнастика	Харченко Т.Е«Утренняя гимнастика в детском саду» Комплекс «Цветные платочки»» стр.16
Подвижные игры	«Пляшут малыши», «Наседка и цыплята», «Баю- баюшки-баю», «Все захлопали в ладоши»
Период	3 неделя
НОД	Лайзане С.Я «Физическая культура для малышей» №19-20 стр.77 Винникова Г.И «Занятия с детьми 2-3лет, развитие движений» №21стр.64
Утренняя гимнастика	.Харченко Т.Е«Утренняя гимнастика в детском саду» Комплекс «Детские ладошки» стр.19
Подвижные игры	«Догони меня», «Собачка», «Кот и мыши», «Все захлопали в ладоши»
Период	4 неделя
НОД	Лайзане С.Я «Физическая культура для малышей» №22-23стр.78-79, Винникова Г.И «Занятия с детьми 2-3лет, развитие движений» №24стр.66
Утренняя гимнастика	.Харченко Т.Е«Утренняя гимнастика в детском саду» Комплекс «Детские ладошки» стр.19
Подвижные игры	«Тучи и ветер», «Воробышек и кот», «Пес Барбос», «Чижик»

### Ноябрь

Период	1 неделя
НОД	Лайзане С.Я «Физическая культура для малышей» №25-26стр.82, ВинниковаГ.И «Занятия с детьми 2-3лет, развитие движений» №27стр.67
Утренняя гимнастика	.Харченко Т.Е«Утренняя гимнастика в детском саду» Комплекс «Забавные жучки - паучки» стр.21
Подвижные игры	«Воробышки и кот», «Не опоздай», «Птички», «Лохматый пес»
Период	2 неделя
НОД	Лайзане С.Я«Физическая культура для малышей» №28-29стр.83, Винникова Г.И «Занятия с детьми 2-3лет, развитие движений» №30стр.68
Утренняя гимнастика	Харченко Т.Е«Утренняя гимнастика в детском саду» Комплекс «Забавные жучки - паучки» стр.21
Подвижные игры	«Собачка», «Мой веселый, звонкий мяч», «Вороны», «Петух»
Период	3 неделя
НОД	Лайзане С.Я «Физическая культура для малышей» №31-32стр.84-85, Винникова Г.И «Занятия с детьми 2-3лет, развитие движений» №33стр.69
Утренняя гимнастика	.Харченко Т.Е«Утренняя гимнастика в детском саду» Комплекс «Скоро новый год» стр.24
Подвижные игры	«Мяч», «Воробышки и автомобиль», «Лови меня», «Самолеты»
Период	4 неделя
НОД	Лайзане С.Я«Физическая культура для малышей» №34-35стр.86-87, ВинниковаГ.И «Занятия с детьми 2-3лет, развитие движений» №36стр.70
Утренняя	ХарченкоТ.Е «Утренняя гимнастика в детском саду»

гимнастика	Комплекс «Скоро новый год» стр.24
Подвижные игры	«Заинька», «Поезд», «Пчелка»

### Декабрь

Период	1 неделя
НОД	Лайзане С.Я «Физическая культура для малышей» №37-38 стр.88-89, Винникова Г.И «Занятия с детьми 2-3 лет, развитие движений» №39 стр.71
Утренняя гимнастика	.Харченко Т.Е «Утренняя гимнастика в детском саду» Комплекс «Ласковая киска» стр.27
Подвижные игры	«Кот и мыши», «Зайцы и волк», «Мы ногами топ-топ», «Зайка беленький сидит»
Период	2 неделя
НОД	Лайзане С.Я «Физическая культура для малышей» №40-41 стр.90-91, Винникова Г.И «Занятия с детьми 2-3 лет, развитие движений» №42 стр.72
Утренняя гимнастика	.Харченко Т.Е «Утренняя гимнастика в детском саду» Комплекс «Ласковая киска» стр.27
Подвижные игры	«Собираем шарики», «Птички -невелички», «Аист», «Игра с шишками»
Период	3 неделя
НОД	Лайзане С.Я «Физическая культура для малышей» №43-44 стр.91-92, Винникова Г.И «Занятия с детьми 2-3 лет, развитие движений» №45 стр.73
Утренняя гимнастика	Харченко Т.Е «Утренняя гимнастика в детском саду» Комплекс «Веселые гуси» стр.29
Подвижные игры	«Бегите ко мне», «Кролики», «Выпал беленький снежок», «Белые медведи»
Период	4 неделя
НОД	Лайзане С.Я «Физическая культура для малышей» №46-47 стр.86-87, Винникова Г.И «Занятия с детьми 2-3 лет, развитие движений» №48 стр.74
Утренняя гимнастика	.Харченко Т.Е «Утренняя гимнастика в детском саду» Комплекс «Веселые гуси» стр.29
Подвижные игры	«Собачки», «Снежинки и ветер», «Мы топаем», «Раздувайся наш шар»

### Январь

Период	1 неделя
НОД	Лайзане С.Я «Физическая культура для малышей» №49-50 стр.86-87, Винникова Г.И «Занятия с детьми 2-3 лет, развитие движений» №51 стр.76
Утренняя гимнастика	Харченко Т.Е «Утренняя гимнастика в детском саду» Комплекс «Звонкие погремушки» стр.31
Подвижные игры	«Пройди по доске», «Игра с куклой», «Воронята», «Найди свой домик»
Период	2 неделя
НОД	Лайзане С.Я «Физическая культура для малышей» №52-53 стр.98, Винникова Г.И «Занятия с детьми 2-3 лет, развитие движений» №54 стр.78
Утренняя гимнастика	.Харченко Т.Е «Утренняя гимнастика в детском саду» Комплекс «Звонкие погремушки» стр.31

Подвижные игры	«Раз, два, три лови», «Дети в лесу», «Выпал беленький снежок», «Зайка»
Период	3 неделя
НОД	Лайзане С.Я«Физическая культура для малышей» №55-56 стр.99-100, Винникова Г.И «Занятия с детьми 2-3лет, развитие движений» №57 стр.79
Утренняя гимнастика	Харченко Т.Е «Утренняя гимнастика в детском саду» Комплекс «Любимые игрушки» стр.34
Подвижные игры	«Снежинки и ветер»,«Огуречик», «Мяч с горки», «Рыбак и рыбки»

### Февраль

Период	1 неделя
НОД	Лайзане С.Я «Физическая культура для малышей» №58-59 стр.101-102, Винникова Г.И «Занятия с детьми 2-3лет, развитие движений» №60 стр.81
Утренняя гимнастика	Харченко Т.Е «Утренняя гимнастика в детском саду» Комплекс «Части тела» стр.36
Подвижные игры	«Вот сидит наш пес Барбос»; «Обезьянка»,«Мяч с горки», «Рыбак и рыбки»
Период	2 неделя
НОД	Лайзане С.Я«Физическая культура для малышей» №61-62 стр.103-104, Винникова Г.И «Занятия с детьми 2-3лет, развитие движений» №63 стр.83
Утренняя гимнастика	Харченко Т.Е«Утренняя гимнастика в детском саду» Комплекс «Части тела» стр.36
Подвижные игры	«Затейники»; «Птичка и птенчики», «Гуси», «Зайка»
Период	3 неделя
НОД	Лайзане С.Я«Физическая культура для малышей» №64-65 стр.105-107, Винникова Г.И «Занятия с детьми 2-3лет, развитие движений» №66 стр.85
Утренняя гимнастика	Харченко Т.Е«Утренняя гимнастика в детском саду» Комплекс «Петя- петушок» стр.38
Подвижные игры	«Найди, где спрятана кукла», «Погладь мишку», «Кто тише?»
Период	4 неделя
НОД	Лайзане С.Я«Физическая культура для малышей» №67-68 стр.108-109, Винникова Г.И «Занятия с детьми 2-3лет, развитие движений» №69 стр.87
Утренняя гимнастика	Харченко Т.Е«Утренняя гимнастика в детском саду» Комплекс «Петя- петушок» стр.38
Подвижные игры	«Прибежали в уголок»; «Киска — брысь!», «Мороз- Красный нос», « у медведя во бору»

### Март

Период	1 неделя
НОД	Лайзане С.Я«Физическая культура для малышей» №70-71 стр.109-110, Винникова Г.И «Занятия с детьми 2-3лет, развитие движений» № 72 стр.89
Утренняя гимнастика	Харченко Т.Е«Утренняя гимнастика в детском саду» Комплекс «Цирковые медвежата» стр.40
Подвижные игры	«Берегись- заморожу», «Гуси- гуси», «Лиса в курятнике», «Найди

игры	свое место»
Период	2 неделя
НОД	Лайзане С.Я«Физическая культура для малышей» №73-74 стр.111-112, Винникова Г.И «Занятия с детьми 2-3лет, развитие движений» № 72стр.90
Утренняя гимнастика	Харченко Т.Е«Утренняя гимнастика в детском саду» Комплекс «Цирковые медвежата» стр.40
Подвижные игры	«Кот Васька», «Смелые мышки», «Огород, куры и петух»
Период	3 неделя
НОД	Лайзане С.Я«Физическая культура для малышей» №77-78 стр.114, Винникова Г.И «Занятия с детьми 2-3лет, развитие движений» № 76 стр.91
Утренняя гимнастика	Харченко Т.Е«Утренняя гимнастика в детском саду» Комплекс «Обезьянки» стр.43
Подвижные игры	«Лошадки», «Поймай комара», «Лиса в курятнике», «Пузырь»
Период	4 неделя
НОД	Лайзане С.Я «Физическая культура для малышей» №79-80 стр.115-116, Винникова Г.И «Занятия с детьми 2-3лет, развитие движений» № 81 стр.102
Утренняя гимнастика	Харченко Т.Е «Утренняя гимнастика в детском саду» Комплекс «Обезьянки» стр.43
Подвижные игры	«Ноги маленькие — ноги большие» «Найди шарик», «Допрыгни до ладошки», «Поймай комара»

### Апрель

Период	1 неделя
НОД	Лайзане С.Я«Физическая культура для малышей» №82-84 стр.117,118 Винникова Г.И «Занятия с детьми 2-3лет, развитие движений» № 83 стр.104
Утренняя гимнастика	Харченко Т.Е «Утренняя гимнастика в детском саду» Комплекс «Серенький зайчишка» стр.45
Подвижные игры	«Бабушка и котенок», «Погремушечка играй», «Зайки перебегают», «Доползи до кубика»
Период	2 неделя
НОД	Лайзане С.Я«Физическая культура для малышей» №85-86 стр.119, Винникова Г.И «Занятия с детьми 2-3лет, развитие движений» № 87 стр.106
Утренняя гимнастика	Харченко Т.Е«Утренняя гимнастика в детском саду» Комплекс «Серенький зайчишка» стр.45
Подвижные игры	«Солнечные зайчики», «Птицы и дождик», «Дорожка препятствий», «Солнышко и дождик»
Период	3 неделя
НОД	Лайзане С.Я«Физическая культура для малышей» №88-89 стр.120-121, Винникова Г.И «Занятия с детьми 2-3лет, развитие движений» № 90 стр.107
Утренняя гимнастика	Харченко Т.Е «Утренняя гимнастика в детском саду» Комплекс «Герои сказок» стр.48
Подвижные игры	«Походи и побегай», «Перешагни через ручеек», Спрячу куклу», «Через ручеек», «Бегите к флажку»
Период	4 неделя
НОД	Лайзане С.Я«Физическая культура для малышей» №91-93 стр.123-124, Винникова Г.И «Занятия с детьми 2-3лет, развитие движений»

	№ 92 стр.109
Утренняя гимнастика	.Харченко Т.Е«Утренняя гимнастика в детском саду» Комплекс «Герои сказок» стр.48
Подвижные игры	«Птички и автомобиль», «Мяч», «Котята и щенята», «Лови меня»

### Май

Период	1 неделя
НОД	Лайзане С.Я«Физическая культура для малышей» №94-96 стр.125,128, Винникова Г.И «Занятия с детьми 2-3лет, развитие движений» № 95 стр.110
Утренняя гимнастика	Харченко Т.Е«Утренняя гимнастика в детском саду» Комплекс «Веселые зверята» стр. 50
Подвижные игры	«Идем по мостику», «Медведь и пчелки», «Котята и щенята», «Попрыгай на носочках», «Передай мяч»
Период	2 неделя
НОД	.Лайзане С.Я«Физическая культура для малышей» №97-99 стр.127, Винникова Г.И «Занятия с детьми 2-3лет, развитие движений» № 98 стр.112
Утренняя гимнастика	Харченко Т.Е«Утренняя гимнастика в детском саду» Комплекс «Веселые зверята» стр.50
Подвижные игры	«Быстрее - медленнее», «Птичка в гнезде», «Бабочки», «Воронята»
Период	3 неделя
НОД	Лайзане С.Я«Физическая культура для малышей» №100-102 стр.128-129, Винникова Г.И «Занятия с детьми 2-3лет, развитие движений» № 101 стр.114
Утренняя гимнастика	Харченко Т.Е«Утренняя гимнастика в детском саду» Комплекс «В гости к ежику» стр. 53
Подвижные игры	«Лови — бросай, мяч не потеряй», «Чижик», «Мячик», «Солнышко и дождик»
Период	4 неделя
НОД	.Лайзане С.Я «Физическая культура для малышей» №103-105 стр.130,131, Винникова Г.И «Занятия с детьми 2-3лет, развитие движений» № 104 стр.115
Утренняя гимнастика	Харченко Т.Е«Утренняя гимнастика в детском саду» Комплекс «В гости к ежику» стр.53
Подвижные игры	«Тучи и ветер», «Все выше и выше», «Солнечные зайчики», «Мотыльки»

Тематическое планирование  
 Образовательная деятельность «Физическое развитие»  
 Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни  
 (2-3 года)

Неделя	Тема
Сентябрь	
1	Игровая ситуация «Как мама учила зайку кушать» Деркунская В.А «Здоровье»
2	Дидактическая игра «Оденем куклу на прогулку» Деркунская В.А «Здоровье»
3	Дидактическое упражнение «Как мы моем ручки и отжимаем ладошки» Деркунская В.А «Здоровье»
4	Чтение, разучивание потешки «Ладушки, ладушки» Деркунская В.А «Здоровье»
Октябрь	
1	Игровая ситуация «Как петушок разбудил детей утром» Деркунская В.А «Здоровье»
2	Рассматривание и беседа по картинкам «Дети моют руки» Деркунская В.А «Здоровье»
3	Чтение Александровой .З «Вкусная каша» Деркунская В.А «Здоровье»
4	Дидактическая игра «Уложим куклу спать» Деркунская В.А «Здоровье»
Ноябрь	
1	Рассматривание иллюстраций с предметами посуды Деркунская В.А «Здоровье»
2	Чтение З.Александровой «Катя в яслях» Деркунская В.А «Здоровье»
3	Дидактическое упражнение «Тюфельки поссорились – подружились» Деркунская В.А «Здоровье»
4	Беседа на тему «для чего нужно мыло?» Деркунская В.А «Здоровье»
Декабрь	
1	Игра – путешествие «Покажем мишке, где лежат наши вещи» Деркунская В.А «Здоровье»
2	Чтение потешки «Наша Маша маленькая» Деркунская В.А «Здоровье»

3	Рассматривание иллюстраций с предметами одежды Деркунская В.А «Здоровье»
4	Игровая ситуация «Научим куклу Катю умываться» Деркунская В.А «Здоровье»
	Январь
1	Чтение потешки «Водичка, водичка, умой мое личико» Деркунская В.А «Здоровье»
2	Дидактическое упражнение «Поможем зайке накрыть стол к обеду» Деркунская В.А «Здоровье»
3	Дидактическое упражнение «Покажем как складывать одежду перед сном» Деркунская В.А «Здоровье»
4	Рассматривание картинок «Девочка чумазая» Деркунская В.А «Здоровье»
	Февраль
1	Дидактическое упражнение «Расскажем Хрюше, как надо правильно кушать» Деркунская В.А «Здоровье»
2	Чтение Н.Павлова «Чьи башмачки?» Деркунская В.А «Здоровье»
3	Дидактическое упражнение «Покажем Винни-Пуху, как правильно вытирать руки и лицо полотенцем» Деркунская В.А «Здоровье»
4	Чтение потешки: «На столе салфетки» Деркунская В.А «Здоровье»
	Март
1	Чтение К.Чуковского «Мойдодыр» Деркунская В.А «Здоровье»
2	Рассматривание картинок «Девочка аккуратная» Деркунская В.А «Здоровье»
3	Игровая ситуация «Мишка пригласил зайку в гости» Деркунская В.А «Здоровье»
4	Чтение: И. Муравейка «Я сама» Деркунская В.А «Здоровье»
	Апрель
1	Чтение потешки: «Вот они, сапожки!» Деркунская В.А «Здоровье»
2	Разыгрывание сюжета на фланелеграфе «Накроем стол для гостей» Деркунская В.А «Здоровье»
3	Чтение: С.Капитулян «Маша обедает» Деркунская В.А «Здоровье»
4	Рассматривание и беседа по картине «Мама моет дочку» Деркунская В.А «Здоровье»
	Май

1	Чтение потешки : «Мы гулять идем», создание игровой ситуации Деркунская В.А «Здоровье»
2	Дидактическое упражнение «Покажем мишке как раздеваться перед сном» Деркунская В.А «Здоровье»
3	Игровая ситуация «Покажем зайке как мыть руки с мылом» Деркунская В.А «Здоровье»
4	Чтение Е.Благиной «Аленушка», разыгрывание сюжетной игры Деркунская В.А «Здоровье»

Тематическое планирование  
Образовательная область «Физическое развитие»  
Физическая культура  
(3 — 4 года)  
Сентябрь

Период	1 неделя
НОД	Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду Занятие №1 стр. 19, №2 стр. 20, №3 стр. 21.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. Комплекс №1, стр. 22
Подвижные игры	«Догонялки», «Солнышко и дождик»
Игровые упражнения	«Прокати мяч под стойку», «Не задень»
Период	2 Неделя
НОД	Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду Занятие №4 стр. 21, №5 стр. 23, №6 стр. 23.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. Комплекс №2, стр. 23
Подвижные игры	«Птички, летите ко мне», «Достань погремушку»
Игровые упражнения	«Прокати обруч», «Вдоль дорожки»
Период	3 неделя
НОД	Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду Занятие №7 стр. 24, №8 стр. 26, №9 стр. 26.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. Комплекс №3, стр. 23-24
Подвижные игры	«По тропинке»; «Достань флажок»
Игровые упражнения	«Через ручеек», «Пройди по веревочке», «Подбрось- поймай»
Период	4 неделя
НОД	Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду Занятие №10 стр. 26, №11 стр. 28, №12 стр. 29
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. Комплекс №4, стр. 25
Подвижные игры	«Догони мяч» «Бегите ко мне»
Игровые упражнения	«Достань флажок», «Вдоль дорожки»
Нетрадиционные формы и методы	Закаливание: Ходьба по солевым дорожкам

Октябрь

Период	1 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Занятие №13 стр. 30, №14 стр. 32, №15 стр. 32.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. Комплекс №5, стр. 25-26
Подвижные игры	«Доползи до репки», «Донеси урожай»
Игровые упражнения	«Проползи по скамейке», «Пройди по мостику»
Нетрадиционные формы и методы	Дыхательная гимнастика после сна с элементами физических упражнений
Период	2 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Занятие №16 стр. 33, №17 стр. 34, №18 стр. 34.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. Комплекс №6, стр. 26
Подвижные игры	«Не наступи», «воробышки и автомобиль»
Игровые упражнения	«Не наступи на линию»
Период	3 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Занятие №19 стр. 35, №20 стр. 35, №21 стр. 36.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. Комплекс №7, стр. 26-27
Подвижные игры	«Где звенит?», «Цветные автомобили»
Игровые упражнения	«Принеси предмет», «Вдоль дорожки»
Нетрадиционные формы и методы	Упражнения на релаксацию с сосредоточением на дыхании: «Ленивая кошечка»
Период	4 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Занятие №22 стр. 36, №23 стр. 37, №24 стр. 38.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. Комплекс №8, стр. 27-28
Подвижные игры	«Птички летают», «Птички в гнездах»
Игровые упражнения	«Поезд», «Кто скорее по дорожке»
Нетрадиционные формы и методы	Корректирующая гимнастика: Ходьба по массажным коврикам

### Ноябрь

Период	1 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Занятие №25 стр. 39, №26 стр. 40, №27 стр. 40.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. Комплекс №9, стр. 28
Подвижные игры	«Салки», «Кролики»

Игровые упражнения	«Не попадись», «поймай мяч»
Нетрадиционные формы и методы	Упражнения на расслабление мышц лица: «Озорные щечки»
Период	2 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Занятие №28 стр. 41, №29 стр. 42, №30 стр. 43.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. Комплекс №10, стр. 29
Подвижные игры	«Иди ко мне»
Игровые упражнения	«Где звенит», «Догони мяч»
Нетрадиционные формы и методы	Дыхательная гимнастика после сна с элементами физических упражнений: «Ёжик»
Период	3 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Занятие №31 стр. 43, №32 стр. 44, №33 стр. 45.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. Комплекс №11, стр. 29-30
Подвижные игры	«Найди погремушку»
Игровые упражнения	«По тропинке», «Прокати мяч», «Догони меня»
Период	4 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Занятие №34 стр. 45, №35 стр. 46, №36 стр. 46.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. Комплекс №12, стр. 30-31
Подвижные игры	«Найди погремушку»
Игровые упражнения	«поезд», «Зайка беленький сидит»

### Декабрь

Период	1 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Занятие №1 стр. 48-49, №2 стр. 49-, №3 стр. 50.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. Комплекс №13, стр. 31
Подвижные игры	«Догони зайку»
Игровые упражнения	На участке: «принеси снежок», «Добеги до снеговика» В помещении: упражнения на равновесие, прыжки, с мячом
Нетрадиционные формы и методы	Упражнения на расслабление мышц лица: «Рот на замочке»
Период	2 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Занятие №4 стр. 50, №5 стр. 51, №6 стр. 51.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. Комплекс №14, стр. 31-32
Подвижные	«Догони зайку»

Игры	
Игровые упражнения	На участке: «Пружинка», «Разгладим снег», эстафета с санками В помещении: упражнения с прыжками, с мячом, лазанье.
Нетрадиционные формы и методы	Дыхательная гимнастика после сна с элементами физических упражнений: «Лисичка принимает»
Период	3 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Занятие №7 стр. 52, №8 стр. 54, №9 стр. 54.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. Комплекс №15, стр. 32
Подвижные игры	«Соньшко и дождик»
Игровые упражнения	На участке: «Попади в оконцо», «Снежная карусель» В помещении: упражнения на лазанье, с мячом, равновесие.
Период	4 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Занятие №10 стр. 54, №11 стр. 56, №12 стр. 56.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. Комплекс №16, стр. 33
Подвижные игры	«Птички и кошка».
Игровые упражнения	На участке: «Петушки ходят», «По снежному валу», катание друг друга на санках. В помещении: упражнения на равновесие, прыжки, с мячом, лазанье,.
Нетрадиционные формы и методы	Пальчиковый массаж (мизинец, безымянный)

### Январь

Период	1 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Занятие №16 стр. 59, №17 стр. 60, №18 стр. 60.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. Комплекс №17, стр. 33-34
Подвижные игры	«Лохматый пес»;
Игровые упражнения	На участке: «Снежная карусель», «Прыжки к елке»». В помещении: упражнения на равновесие, прыжки, с мячом, ползание.
Нетрадиционные формы и методы	Пальчиковый массаж (мизинец, безымянный)
Период	2 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Занятие №19 стр. 61 №20 стр. 62, №21 стр. 62.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. Комплекс №18, стр. 34-35
Подвижные игры	«Воробышки и кот»
Игровые упражнения	На участке: «Кто дальше бросит», «Перепрыгни — не задень» В помещении: упражнения на равновесие, с мячом, лазанье.
Нетрадиционные формы и методы	Закаливание: Ходьба по солевым дорожкам

Период	3 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Занятие №22 стр. 63, №23 стр. 66, №24 стр. 63.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. Комплекс №19, стр. 35
Подвижные игры	«Попади в круг»,
Игровые упражнения	На участке: «Перепрыгни — не задень», «Кто дальше бросит» В помещении: упражнения на равновесие, прыжки, лазанье.
Нетрадиционные формы и методы	Упражнения на расслабление мышц лица: «Злюка успокоилась», карточка №5 (картотека)

### Февраль

Период	1 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Занятие №25 стр. 65, №26 стр. 66, №27 стр. 67.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. Комплекс №21, стр. 36
Подвижные игры	«Птички и птенчики»;
Игровые упражнения	На участке: «Змейка», «Добрось до кегли», катание на санках. В помещении: упражнения на равновесие, прыжки, с мячом.
Нетрадиционные формы и методы	Упражнения на расслабление мышц шеи: «Любопытная Варвара».
Период	2 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Занятие №28 стр. 67, №29 стр. 68, №30 стр. 68.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. Комплекс №22, стр. 36-37
Подвижные игры	«Кролики»;
Игровые упражнения	На участке: «Покружись», «Кто дальше» В помещении: упражнения на прыжки, проползание.
Нетрадиционные формы и методы	Точечный массаж по А.А. Уманской
Период	3 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Занятие №31 стр. 69, №32 стр. 70, №33 стр. 70.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. Комплекс №23, стр. 37-38
Подвижные игры	«Трамвай»
Игровые упражнения	На участке: «кто дальше бросит снежок», «Найдем снегурочку» В помещении: упражнения на равновесие, с мячом.
Нетрадиционные формы и методы	Дыхательная гимнастика после сна с элементами физических упражнений: «Воздушный шар»
Период	4 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Занятие №34 стр. 70, №35 стр. 71, №36 стр. 72.

Утренняя гимнастика	ПензулаеваЛ.И Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. Комплекс №24, стр. 38
Подвижные игры	«Найдем зайку»
Игровые упражнения	На участке: «Попади в цель», катание на санках, скольжение на ледяной дорожке. В помещении: упражнения на равновесие, прыжки, лазанье.
Нетрадиционные формы и методы	Корректирующая гимнастика: Ходьба по массажным коврикам

### Март

Период	1 неделя
НОД	ПензулаеваЛ.И Физическая культура в детском саду. Занятие №1 стр. 72, №2 стр. 73, №3 стр. 73.
Утренняя гимнастика	ПензулаеваЛ.И Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет
Подвижные игры	«Птички в гнездах»
Игровые упражнения	Упражнения на равновесие, прыжки, с мячом. "Сбей кеглю", "Кто дальше бросит мешочек"
Нетрадиционные формы и методы	Эстафета с большим мячом «Мяч водящему»
Период	2 неделя
НОД	ПензулаеваЛ.И Физическая культура в детском саду. Занятие №4 стр. 74, №5 стр. 75, №6 стр. 76.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.ИОздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. Комплекс №26, стр. 39-40
Подвижные игры	«Найди свой цвет»
Игровые упражнения	Упражнения: прыжки, лазанье, с мячом. «Подбрось и поймай», «Прокати — не задень»
Нетрадиционные формы и методы	Закаливание: Ходьба по солевым дорожкам
Период	3 неделя
НОД	ПензулаеваЛ.И Физическая культура в детском саду. Занятие №7 стр. 76, №8 стр. 77, №9 стр. 77.
Утренняя гимнастика	ПензулаеваЛ.И Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. Комплекс №27, стр. 40
Подвижные игры	«Наседка и цыплята»
Игровые упражнения	Упражнения на равновесие, с мячом, лазанье. «Найди, что спрятано?», «Брось через веревочку»
Нетрадиционные формы и методы	Эстафета с большим мячом «Быстро передай»
Период	4 неделя
НОД	Пензулаева Л.ИФизическая культура в детском саду. Занятие №10 стр.78, №11 стр. 79, №12 стр. 79.
Утренняя гимнастика	ПензулаеваЛ.И Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. Комплекс №28, стр. 40-41
Подвижные	«Мыши в кладовой»

Игры	
Игровые упражнения	Упражнения на равновесие, прыжки, лазанье. «Перепрыгни ручеек», «Бег по дорожке»
Нетрадиционные формы и методы	Дыхательная гимнастика после сна с элементами физических упражнений: «Воздушный шар в грудной клетке».

### Апрель

Период	1 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Занятие №13 стр. 80, №14 стр. 81, №15 стр. 82.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. Комплекс №29, стр. 4 1-42
Подвижные игры	«Пробеги тихо», «У медведя во бору»
Игровые упражнения	Упражнения на равновесие, с мячом, прыжки. «Прокати и поймай», «Сбей кеглю»
Нетрадиционные формы и методы	Дыхательная гимнастика после сна с элементами физических упражнений: «Вздохи».
Период	2 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Занятие №16 стр. 82, №17 стр. 83, №18 стр. 84.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. Комплекс №30, стр. 42
Подвижные игры	«Воробышки и автомобиль»
Игровые упражнения	Упражнения на равновесие, с мячом, прыжки. "Угадай, кто и где кричит?", "С кочки на кочку"
Период	3 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Занятие №19 стр. 84, №20 стр. 85, №21 стр. 85.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. Комплекс №31, стр. 43
Подвижные игры	«Мыши и кот»
Игровые упражнения	Упражнения с мячом, лазанье, прыжки. «Успей поймать», «Подбрось - поймай»
Нетрадиционные формы и методы	Упражнения на расслабление мышц рук: «Лимон»
Период	4 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Занятие 22 стр. 86, №23 стр. 87, №24 стр. 87.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. Комплекс №32, стр. 43-44
Подвижные игры	«Птички и кошка»
Игровые упражнения	Упражнения на равновесие, прыжки, лазанье. «Бегите к флажку», «Поймай комара», «Мяч через сетку»
Нетрадиционные формы и методы	Точечный массаж по А.А. Уманской

## Май

Период	1 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Занятие №25 стр. 88, №26 стр. 89, №27 стр. 89.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. Комплекс №33 стр. 44
Подвижные игры	«Поезд»
Игровые упражнения	Упражнения на равновесие, с мячом, прыжки. «Достань до мяча», «Перепрыгни ручеек»
Нетрадиционные формы и методы	Упражнения на расслабление мышц рук: «Пара».
Период	2 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Занятие №28 стр. 89, №29 стр. 90, №30 стр. 90
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. Комплекс №34, стр. 45
Подвижные игры	«По ровненькой дорожке»
Игровые упражнения	Упражнения на прыжки, с мячом, лазанье. «попади в круг», «Побрось - поймай»
Нетрадиционные формы и методы	Эстафета с большим мячом «Быстро передай»
Период	3 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Занятие №31 стр. 91, №32 стр. 92, 33 стр. 92.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. Комплекс №35, стр. 45
Подвижные игры	«Кролики»
Игровые упражнения	Упражнения на равновесие, с мячом, лазанье «Не урони», «Не задень», «Бегом по дорожке»
Нетрадиционные формы и методы	Дыхательная гимнастика после сна с элементами физических упражнений: «Комарик»
Период	4 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Занятие №34 стр. 92, №35 стр. 93, №36 стр. 93.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. Комплекс №36, стр. 46
Подвижные игры	«У медведя во бору»
Игровые упражнения	Упражнения на равновесие, прыжки. «Найди, что спрятано», «Кто быстрее по дорожке»
Нетрадиционные формы и методы	Эстафета с большим мячом «Быстро передай»

Образовательная область «Физическое развитие»  
 Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни  
 (3-4 года)

Неделя	Тема
	Сентябрь
	Мониторинг: -дидактическая игра «Правила Чистюли» -система наблюдений
	Октябрь
1	Игра – этюд «Куклу кормили?» Деркунская В.А «Здоровье»
2	Дидактическая игра «Маша и каша» Деркунская В.А «Здоровье»
3	Игра – эстафета «Кто быстрее допьет?» Деркунская В.А «Здоровье»
4	Игра – этюд «Ну и каша!» Деркунская В.А «Здоровье»
	Ноябрь
1	Игра «теплою водою» , рисование ладошек (обводка) Деркунская В.А «Здоровье»
2	Аппликация «Замарашка» Деркунская В.А «Здоровье»
3	Игра – этюд «Зеркало» Деркунская В.А «Здоровье»
4	Игра-экспериментирование «Мыло» Деркунская В.А «Здоровье»
	Декабрь
1	Сюжетно-ролевая игра «Семья» ручной труд «плетение косичек из шерстяных ниток» Деркунская В.А «Здоровье»
2	Пальчиковая игра «Где мой пальчик?» Деркунская В.А «Здоровье»
3	Игра «Мне уже 4 года» Лепка «Девочка в шубке» Деркунская В.А «Здоровье»
4	Декоративная аппликация «Украшим шарфик» Деркунская В.А «Здоровье»
	Январь
1	Конструирование из бумаги «Книжки» игра «Братишки» Деркунская В.А «Здоровье»

2	Дидактическая игра «Подружки», игра-экспериментирование «а vareжки-последние» Деркунская В.А «Здоровье»
3	Сюжетно-ролевая игра «Семья» сюжет: «Я сама!» Деркунская В.А «Здоровье»
Февраль	
1	Игра – путешествие «Путаница. Или Что для чего?» Деркунская В.А «Здоровье»
2	Сюжетно-ролевая игра «Семья» сюжет: «вечером» Деркунская В.А «Здоровье»
3	Дидактическая игра «Просто объединь!» Деркунская В.А «Здоровье»
4	Беседа «Ай да суп!» Деркунская В.А «Здоровье»
Март	
1	Сюжетно – ролевая игра «Доктор», сюжет: «Уши» Деркунская В.А «Здоровье»
2	Игра «Солнце утречком» Деркунская В.А «Здоровье»
3	Игра- экспериментирования «Мыло» Деркунская В.А «Здоровье»
4	Игра «Путешествие в страну Чистоты» Деркунская В.А «Здоровье»
Апрель	
1	Игра –этюд «Вот как Галю одевали» Деркунская В.А «Здоровье»
2	Сюжетно- ролевая игра «Дочки- матери» сюжет «Одевали малыша» Деркунская В.А «Здоровье»
3	Игра «Путешествие в страну Одежды» Деркунская В.А «Здоровье»
4	Сюжетно-ролевая игра «Парикмахерская» сюжет «мальчик стричься не желает» Деркунская В.А «Здоровье»
Май	
1	Беседа «Берегите игрушки» Деркунская В.А «Здоровье»
2	Дидактическая игра «Чтобы уши слушали» Деркунская В.А «Здоровье»
3	Музыкальный досуг «Фрукты и овощи- всегда для нас полезная еда» Деркунская В.А «Здоровье»

Тематическое планирование  
Образовательная область «Физическое развитие»

Физическая культура

(4 - 5 лет)

Сентябрь

Период	1 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: средняя группа Занятие №1 стр. 19, №2 стр. 20, №3 стр. 21.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. Комплекс №1, стр. 42
Подвижные игры	«Найди себе пару», «Автомобили»
Игровые упражнения	«Не пропусти мяч», «Не задень»
Период	2 Неделя
НОД	Л.И. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду Занятие №4 стр. 21, №5 стр. 23, №6 стр. 23.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. Комплекс №2, стр. 43
Подвижные игры	«Самолеты», «Найди себе пару»
Игровые упражнения	«Прокати обруч», «Вдоль дорожки»
Период	3 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду Занятие №7 стр. 24, №8 стр. 26, №9 стр. 26.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. Комплекс №3, стр. 43-44
Подвижные игры	«Огуречик»; «Воробышки и кот»
Игровые упражнения	«Мяч через сетку», «Кто быстрее добежит до кубика», «Подбрось-поймай»
Период	4 неделя
НОД	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду Занятие №10 стр. 26, №11 стр. 28, №12 стр. 29
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. Комплекс №4, стр. 45
Подвижные игры	«Где постучали?» «Огуречик»
Игровые упражнения	«Перебрось и поймай», «Успей поймать», «Вдоль дорожки»
Нетрадиционные формы и методы	Закаливание: Ходьба по солевым дорожкам

## Октябрь

Период	1 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Занятие №13 стр. 30, №14 стр. 32, №15 стр. 32.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. Комплекс №5, стр. 45-46
Подвижные игры	«Кот и мыши», «Найди свой цвет»
Игровые упражнения	«Мяч через шнур», «На одной ножке по дорожке», «Пройди по мостику»
Нетрадиционные формы и методы	Дыхательная гимнастика после сна с элементами физических упражнений
Период	2 неделя
НОД	Л.И. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Занятие №16 стр. 33, №17 стр. 34, №18 стр. 34.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. Комплекс №6, стр. 46
Подвижные игры	«Автомобили», «Ловишки»
Игровые упражнения	«Подбрось - поймай», «Кто быстрее»
Период	3 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Занятие №19 стр. 35, №20 стр. 35, №21 стр. 36.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. Комплекс №7, стр. 46-47
Подвижные игры	«У медведя во бору», «Цветные автомобили»
Игровые упражнения	«Прокати — не урони», «Вдоль дорожки»
Нетрадиционные формы и методы	Упражнения на релаксацию с сосредоточением на дыхании: «Ленивая кошечка»
Период	4 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Занятие №22 стр. 36, №23 стр. 37, №24 стр. 38.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. Комплекс №8, стр. 47-48
Подвижные игры	«Кот и мыши», «Лошадки»
Игровые упражнения	«Мяч в корзину», «Подбрось - поймай», «Кто скорее по дорожке»
Нетрадиционные формы и методы	Корректирующая гимнастика: Ходьба по массажным коврикам

## Ноябрь

Период	1 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Занятие №25 стр. 39, №26 стр. 40, №27 стр. 40.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет.

	Комплекс №9, стр. 48
Подвижные игры	«Салки», «Кролики»
Игровые упражнения	«Не попадись», «поймай мяч»
Нетрадиционные формы и методы	Упражнения на расслабление мышц лица: «Озорные щечки»
Период	2 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Занятие №28 стр. 41, №29 стр. 42, №30 стр. 43.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. Комплекс №10, стр. 49
Подвижные игры	«Самолеты», «Найди себе пару»
Игровые упражнения	«Не попадись», «Догони мяч»
Нетрадиционные формы и методы	Дыхательная гимнастика после сна с элементами физических упражнений: «Ёжик»
Период	3 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Занятие №31 стр. 43, №32 стр. 44, №33 стр. 45.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. Комплекс №11, стр. 49-50
Подвижные игры	«Лиса и куры»
Игровые упражнения	«Не задень», «Передай мяч», «Догони пару»
Период	4 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Занятие №34 стр. 45, №35 стр. 46, №36 стр. 46.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. Комплекс №12, стр. 50-51
Подвижные игры	«Цветные автомобили», «Самолеты»
Игровые упражнения	«Пингвины», «Кто дальше бросит»

### Декабрь

Период	1 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Занятие №1 стр. 48-49, №2 стр. 49-, №3 стр. 50.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. Комплекс №13, стр. 51
Подвижные игры	«Лиса и куры»
Игровые упражнения	На участке: «Веселые снежки», «Кто быстрее до снеговика» В помещении: упражнения на равновесие, прыжки, с мячом
Нетрадиционные формы и методы	Упражнения на расслабление мышц лица: «Рот на замочке»
Период	2 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Занятие №4 стр. 50, №5 стр. 51, №6 стр. 51.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений

гимнастика	для детей 3-7 лет. Комплекс №14, стр. 51-52
Подвижные игры	«У медведя во бору», «Веселые снежки»
Игровые упражнения	На участке: «Пружинка», «Разгладим снег», эстафета с санками В помещении: упражнения с прыжками, с мячом, лазанье.
Нетрадиционные формы и методы	Дыхательная гимнастика после сна с элементами физических упражнений: «Лисичка принюхивается»
Период	3 неделя
НОД	Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду. Занятие №7 стр. 52, №8 стр. 54, №9 стр. 54.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. Комплекс №15, стр. 52
Подвижные игры	«Где спрятался зайка?»
Игровые упражнения	На участке: «Кто дальше?», «Снежная карусель» В помещении: упражнения на лазанье, с мячом, равновесие.
Период	4 неделя
НОД	Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду. Занятие №10 стр. 54, №11 стр. 56, №12 стр. 56.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. Комплекс №16, стр. 53
Подвижные игры	«Птички и кошка».
Игровые упражнения	На участке: «Петушки ходят», «По снежному валу», катание друг друга на санках. В помещении: упражнения на равновесие, прыжки, с мячом, лазанье,.
Нетрадиционные формы и методы	Пальчиковый массаж (мизи нец, безымянный)

### Январь

Период	1 неделя
НОД	Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду. Занятие №16 стр. 59, №17 стр. 60, №18 стр. 60.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. Комплекс №17, стр. 53-54
Подвижные игры	«Найди себе пару»;
Игровые упражнения	На участке: «Снежная карусель», «Прыжки к елке»». В помещении: упражнения на равновесие, прыжки, с мячом, ползание.
Нетрадиционные формы и методы	Пальчиковый массаж (мизи нец, безымянный)
Период	2 неделя
НОД	Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду: Занятие №19 стр. 61 №20 стр. 62, №21 стр. 62.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. Комплекс №18, стр. 54-55
Подвижные игры	«Лошадки»
Игровые упражнения	На участке: «Кто дальше бросит», «Перепрыгни — не задень»

	В помещении: упражнения на равновесие, с мячом, лазанье.
Нетрадиционные формы и методы	Закаливание: Ходьба по солевым дорожкам
Период	3 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Занятие №22 стр. 63, №23 стр. 66, №24 стр. 63.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. Комплекс №19, стр. 55
Подвижные игры	«Автомобили»;
Игровые упражнения	На участке: «Перепрыгни — не задень», «Кто дальше бросит» В помещении: упражнения на равновесие, прыжки, лазанье.
Нетрадиционные формы и методы	Упражнения на расслабление мышц лица: «Злюка успокоилась», карточка №5 (картотека)

### Февраль

Период	1 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Занятие №25 стр. 65, №26 стр. 66, №27 стр. 67.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. Комплекс №21, стр. 56
Подвижные игры	«котят и щенята»;
Игровые упражнения	На участке: «Змейка», «Добрось до кегли», катание на санках. В помещении: упражнения на равновесие, прыжки, с мячом.
Нетрадиционные формы и методы	Упражнения на расслабление мышц шеи: «Любопытная Варвара».
Период	2 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Занятие №28 стр. 67, №29 стр. 68, №30 стр. 68.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. Комплекс №22, стр. 56-57
Подвижные игры	«У медведя во бору»;
Игровые упражнения	На участке: «Покружись», «Кто дальше» В помещении: упражнения на прыжки, проползание.
Нетрадиционные формы и методы	Точечный массаж по А.А. Уманской
Период	3 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Занятие №31 стр. 69, №32 стр. 70, №33 стр. 70.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. Комплекс №23, стр. 57-58
Подвижные игры	«Воробышки и автомобиль»
Игровые упражнения	На участке: «кто дальше бросит снежок», «Найдем снегурочку» В помещении: упражнения на равновесие, с мячом.
Нетрадиционные формы и методы	Дыхательная гимнастика после сна с элементами физических упражнений: «Воздушный шар»

Период	4 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Занятие №34 стр. 70, №35 стр. 71, №36 стр. 72.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. Комплекс №24, стр. 58
Подвижные игры	«Перелет птиц»; «Найдем зайку»
Игровые упражнения	На участке: «Точно в цель», катание на санках, скольжение на ледяной дорожке. В помещении: упражнения на равновесие, прыжки, лазанье.
Нетрадиционные формы и методы	Корректирующая гимнастика: Ходьба по массажным коврикам

### Март

Период	1 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Занятие №1 стр. 72, №2 стр. 73, №3 стр. 73.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет
Подвижные игры	«Перелет птиц», «Найдем зайку»
Игровые упражнения	Упражнения на равновесие, прыжки, с мячом.
Нетрадиционные формы и методы	Эстафета с большим мячом «Мяч водящему» «Горелки»
Период	2 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Занятие №4 стр. 74, №5 стр. 75, №6 стр. 76.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. Комплекс №26, стр. 59-60
Подвижные игры	«Бездомный заяц», «Лошадки»
Игровые упражнения	Упражнения: прыжки, лазанье, с мячом. «Подбрось и поймай», «Прокати — не задень»
Нетрадиционные формы и методы	Закаливание: Ходьба по солевым дорожкам
Период	3 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Занятие №7 стр. 76, №8 стр. 77, №9 стр. 77.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. Комплекс №27, стр. 60
Подвижные игры	«Самолеты»
Игровые упражнения	Упражнения на равновесие, с мячом, лазанье. «На одной ножке по дорожке», «Брось через веревочку»
Нетрадиционные формы и методы	Эстафета с большим мячом «Быстро передай»
Период	4 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Занятие №10 стр. 78, №11 стр. 79, №12 стр. 79.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет.

	Комплекс №28, стр. 60-61
Подвижные игры	«Найдем зайку»
Игровые упражнения	Упражнения на равновесие, прыжки, лазанье. «Перепрыгни ручеек», «Бег по дорожке», «Ловкие ребята»
Нетрадиционные формы и методы	Дыхательная гимнастика после сна с элементами физических упражнений: «Воздушный шар в грудной клетке».

### Апрель

Период	1 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Занятие №13 стр. 80, №14 стр. 81, №15 стр. 82.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. Комплекс №29, стр. 61-62
Подвижные игры	«Пробеги тихо», «У медведя во бору»
Игровые упражнения	Упражнения на равновесие, с мячом, прыжки. «Прокати и поймай», «Сбей кеглю»
Нетрадиционные формы и методы	Дыхательная гимнастика после сна с элементами физических упражнений: «Вздохи».
Период	2 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Занятие №16 стр. 82, №17 стр. 83, №18 стр. 84.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. Комплекс №30, стр. 62
Подвижные игры	«Совушка», «Воробышки и автомобиль»
Игровые упражнения	Упражнения на равновесие, с мячом, прыжки.
Период	3 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Занятие №19 стр. 84, №20 стр. 85, №21 стр. 85.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. Комплекс №31, стр. 63
Подвижные игры	«Совушка», «Догони пару»
Игровые упражнения	Упражнения с мячом, лазанье, прыжки. «Успей поймать», «Подбрось - поймай»
Нетрадиционные формы и методы	Упражнения на расслабление мышц рук: «Лимон»
Период	4 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Занятие 22 стр. 86, №23 стр. 87, №24 стр. 87.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. Комплекс №32, стр. 63-64
Подвижные игры	«Птички и кошка», «Догони пару»
Игровые упражнения	Упражнения на равновесие, прыжки, лазанье. «Пробеги — не задень», «Накинь кольцо», «Мяч через сетку»
Нетрадиционные формы и методы	Точечный массаж по А.А. Уманской

## Май

Период	1 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Занятие №25 стр. 88, №26 стр. 89, №27 стр. 89.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. Комплекс №33 стр. 64
Подвижные игры	«Котята и щенята», «Совушка»
Игровые упражнения	Упражнения на равновесие, с мячом, прыжки. «Достань до мяча», «Перепрыгни ручеек», «Пробеги — не задень»
Нетрадиционные формы и методы	Упражнения на расслабление мышц рук: «Пара».
Период	2 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Занятие №28 стр. 89, №29 стр. 90, №30 стр. 90
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. Комплекс №34, стр. 65
Подвижные игры	«Котята и щенята», «Удочка»
Игровые упражнения	Упражнения на прыжки, с мячом, лазанье. «попади в корзину», «Побрось - поймай»
Нетрадиционные формы и методы	Эстафета с большим мячом «Быстро передай»
Период	3 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Занятие №31 стр. 91, №32 стр. 92, 33 стр. 92.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. Комплекс №35, стр. 85
Подвижные игры	«Зайцы и волк», «Пробеги тихо»
Игровые упражнения	Упражнения на равновесие, с мячом, лазанье «Не урони», «Не задень», «Бегом по дорожке»
Нетрадиционные формы и методы	Дыхательная гимнастика после сна с элементами физических упражнений: «Комарик»
Период	4 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Занятие №34 стр. 92, №35 стр. 93, №36 стр. 93.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. Комплекс №36, стр. 66
Подвижные игры	«У медведя во бору», «Самолеты»
Игровые упражнения	Упражнения на равновесие, прыжки. «Подбрось- поймай», «Кто быстрее по дорожке»
Нетрадиционные формы и методы	Эстафета с большим мячом «Быстро передай»

Перспективное планирование  
еженедельных бесед  
«По формированию начальных представлений о здоровом образе жизни»  
Старшая группа(5-6 лет)

Тема	Тема
<b>СЕНТЯБРЬ</b>	
1.«Наши верные друзья »Шорыгина Т.А «Беседы о здоровье» стр4	3. «Кто с закалкой дружит никогда не тужит» Шорыгина Т.А «Беседы о здоровье» стр7
2«На зарядку становись! » Шорыгина Т.А «Беседы о здоровье» стр15	4. «Чистота – залог здоровья » Шорыгина Т.А «Беседы о здоровье» стр24
<b>ОКТАБРЬ</b>	
1«Как нужно ухаживать за собой » Тихомирова Л.Ф «Уроки здоровья для детей 5-8 лет» стр 25	3. «Витамины и их роль в жизни человека». Полынова В.К «ОБЖ детей дошкольного возраста» стр206
2«Приготовление винигрета». (практикум)	4. «Рисование: витамины на нашем столе – фрукты и овощи».
<b>НОЯБРЬ</b>	
1«Наши руки » Полынова В.К «ОБЖ детей дошкольного возраста» стр 214	3. «Гигиена кожи» Тихомирова Л.Ф «Уроки здоровья для детей 5-8 лет» стр 30
2«Чтобы кожа была здоровой » Тихомирова Л.Ф «Уроки здоровья для детей 5-8 лет» стр 28	4. «Твой режим дня» Тихомирова Л.Ф «Уроки здоровья для детей 5- 8 лет» стр 31
<b>ДЕКАБРЬ</b>	
1«Откуда берутся болезни» Тихомирова Л.Ф «Уроки здоровья для детей 5-8 лет» стр 74	3. «Лечебные деревья : дуб» Тихомирова Л.Ф «Уроки здоровья для детей 5-8 лет» стр 107
2«Лекарственные растения нашего края» Тихомирова Л.Ф «Уроки здоровья для детей 5-8 лет» стр 105	4. «Рисование лекарственных растений – составление альбома».
<b>ЯНВАРЬ</b>	
1.«Рождественские каникулы: спортивные праздники и развлечения»	3. «Лекарства -друзья и лекарства- враги ». Тихомирова Л.Ф «Уроки здоровья для детей 5-8 лет» стр 78
2«Зимние игры и забавы» Шорыгина Т.А «Беседы о здоровье» стр37	4. «Самомассаж от простуды » Тихомирова Л.Ф «Уроки здоровья для детей 5- 8 лет» стр 69
<b>ФЕВРАЛЬ</b>	
1«Части тела человека» Тихомирова Л.Ф «Уроки здоровья для	3. «Моя красивая осанка» Тихомирова Л.Ф «Уроки здоровья для детей 5-8

детей 5-8 лет» стр 44	лет» стр 54
2.«Дорога к доброму здоровью » Полынова В.К «ОБЖ детей дошкольного возраста» стр 227	4. «Органы слуха» Полынова В.К «ОБЖ детей дошкольного возраста» стр 211
МАРТ	
1«Роль зрения в жизни человека» Тихомирова Л.Ф «Уроки здоровья для детей 5-8 лет» стр 49	3. «Зубная паста, мыло и вода – наши лучшие друзья» Тихомирова Л.Ф «Уроки здоровья для детей 5-8 лет» стр 25
2 «Чтобы зубы были крепкими » Тихомирова Л.Ф «Уроки здоровья для детей 5-8 лет» стр 65	4. «Органы пищеварения» Тихомирова Л.Ф «Уроки здоровья для детей 5-8 лет» стр 63
АПРЕЛЬ	
1«Пришла весна- ребятишкам не до сна» Шорыгина Т.А «Беседы о здоровье» стр42	3. «Какая пища полезней?» Тихомирова Л.Ф «Уроки здоровья для детей 5-8 лет» стр 37
2«Как работает сердце » Тихомирова Л.Ф «Уроки здоровья для детей 5-8 лет» стр 61	4. «Зачем мы дышим: органы дыхания» Тихомирова Л.Ф «Уроки здоровья для детей 5-8 лет» стр 59
МАЙ	
1.«Сохрани свое здоровье сам » Полынова В.К «ОБЖ детей дошкольного возраста» стр 232	3. «Солнце, воздух и воды – наши лучшие друзья» Шорыгина Т.А «Беседы о здоровье» стр45
2 Спортивные игры»	4. «Будь осторожен на воде» Полынова В.К «ОБЖ детей дошкольного возраста» стр 151

Тематическое планирование  
 Образовательная область «Физическое развитие»  
 Физическая культура  
 (5-6 лет)  
 Сентябрь

Тема	
Период	1 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду: Старшая группа.» Занятие №1 стр. 15-17, №2 стр. 17, №3 стр. 17-19.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет». Комплекс №1, стр. 62
Подвижные игры	«Наседка и цыплята»
Игровые упражнения	«Пробеги и не задень»
Тема	
Период	2 Неделя
НОД	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду: Старшая группа.» Занятие №4 стр. 19-20, №5 стр. 20, №6 стр. 20-21.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет» Комплекс №2, стр. 63
Подвижные игры	«Фигуры», «Рыбаки и сеть»
Игровые упражнения	«Кто скорее по дорожке»
Тема	
Период	3 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду: Старшая группа.» Занятие №7 стр. 21-23, №8 стр. 23-24, №9 стр. 24.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет.» Комплекс №3, стр. 63-64
Подвижные игры	«Удочка»; «Найди свое место»
Игровые упражнения	«Достань до предмета»
Тема	
Период	4 неделя

НОД	.Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду: Старшая группа.» Занятие №10 стр. 24-26, №11 стр. 26, №12 стр. 26-27.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет.» Комплекс №4, стр. 65
Подвижные игры	«Мы веселые ребята»
Игровые упражнения	«Подбрось и поймай»

### Октябрь

Тема	
Период	1 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду: Старшая группа.» Занятие №13 стр. 28-29, №14 стр. 29, №15 стр. 29-30.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет.» Комплекс №5, стр. 65-66
Подвижные игры	«Перелет птиц»
Игровые упражнения	«Пролезь в обруч», «На одной ножке по дорожке», «Пройди по мостику»
Тема	
Период	2 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду: Старшая группа.» Занятие №16 стр. 30-32, №17 стр. 32, №18 стр. 32.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет.» Комплекс №6, стр. 66
Подвижные игры	«Мышеловка»
Игровые упражнения	«Не упади в ручей», «Подпрыгни - не задень», «Прокати и догони мяч»
Тема	
Период	3 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду: Старшая группа.» Занятие №19 стр. 33-34, №20 стр. 34-35, №21 стр. 35.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет.» Комплекс №7, стр. 66-67
Подвижные игры	«Удочка»
Игровые упражнения	«Не задень»
Тема	
Период	4 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду: Старшая

	группа.» Занятие №22 стр. 35-37, №23 стр. 37, №24 стр. 37-38.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет.» Комплекс №8, стр. 67-68
Подвижные игры	«Гуси – лебеди»
Игровые упражнения	«Ловкие ребята», «Пройди – не упали», «Перепрыгни – не задень»
Тема	
Период	5 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду: Старшая группа.» Занятие: материал для повторения, стр. 38-39
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет.» Комплекс №1, стр. 62
Подвижные игры	«Мышеловка»
Игровые упражнения	«Пролезь в обруч», «Пройди по мостику»

### Ноябрь

Тема	
Период	1 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду: Старшая группа.» Занятие №25 стр. 39-41, №26 стр. 41, №27 стр. 41.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет.» Комплекс №9, стр. 68
Подвижные игры	«Пожарные на учение», «Мышеловка»
Игровые упражнения	«Высоко и далеко», «Брось и поймай», «Точно в руки»
Тема	
Период	2 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду: Старшая группа.» Занятие №28 стр. 42-43, №29 стр. 43, №30 стр. 43-44.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет.» Комплекс №10, стр. 69
Подвижные игры	«Не оставайся на полу»
Игровые упражнения	«Попрыгай не задень», «Самый меткий»
Тема	
Период	3 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду: Старшая группа.»

	Занятие №31 стр. 44-45, №32 стр. 45, №33 стр. 45-46.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет.» Комплекс №11, стр. 69-70
Подвижные игры	«Парный бег»
Игровые упражнения	«С мячом», «Удержи равновесие»
Тема	
Период	4 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду: Старшая группа.» Занятие №34 стр. 46-47, №35 стр. 47, №36 стр. 47.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет.» Комплекс №12, стр. 70-71
Подвижные игры	«Пожарные на учении»
Игровые упражнения	«Змейка»

### Декабрь

Тема	
Период	1 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду: Старшая группа.» Занятие №1 стр. 48-49, №2 стр. 49-50, №3 стр. 50.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет.» Комплекс №13, стр. 71
Подвижные игры	«Два Мороза»
Игровые упражнения	На участке: «Кто дальше бросит», «Сделай фигуру» В помещении: упражнения на равновесие, прыжки, с мячом
Тема	
Период	2 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду: Старшая группа.» Занятие №4 стр. 51-52, №5 стр. 52, №6 стр. 52-53.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет.» Комплекс №14, стр. 71-72
Подвижные игры	«Не оставайся на полу», «Два Мороза»
Игровые упражнения	На участке: «Не задень», «Перепрыгни – не задень», «Метко в цель», эстафета с санками В помещении: упражнения с прыжками, с мячом, лазанье.
Тема	
Период	3 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду: Старшая группа.»

	Занятие №7 стр. 53-54, №8 стр. 54, №9 стр. 54-55.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет.» Комплекс №15, стр. 72
Подвижные игры	«Охотники и зайцы»
Игровые упражнения	На участке: «Метко в цель», «Пас друг другу» В помещении: упражнения на лазанье, с мячом, равновесие.
Тема	
Период	4 неделя
НОД	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду: Старшая группа. Занятие №10 стр. 55-57, №11 стр. 57, №12 стр. 57-58.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет.» Комплекс №16, стр. 73
Подвижные игры	«Хитрая лиса», «Мы веселые ребята».
Игровые упражнения	На участке: «Метко в цель», «Пробеги – не задень», катание друг друга на санках. В помещении: упражнения на равновесие, прыжки, с мячом, лазанье,.

#### Январь

Тема	
Период	1 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду: Старшая группа.» Занятие №16 стр. 61-62, №17 стр. 63, №18 стр. 63.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет.» Комплекс №17, стр. 73-74
Подвижные игры	«Совушка», карточка № 32; «Волк во рву».
Игровые упражнения	На участке: «По местам», «Найди свой цвет», «Забей в лунку». В помещении: упражнения на равновесие, прыжки, с мячом, ползание.
Тема	
Период	2 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду: Старшая группа.» Занятие №19 стр. 63-64, №20 стр. 64, №21 стр. 65.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет.» Комплекс №18, стр. 74-75
Подвижные игры	«Эхо», «Туннель»
Игровые упражнения	На участке: «Кто дальше бросит», «По местам», «Кто быстрее до флажка» В помещении: упражнения на равновесие, с мячом, лазанье.
Тема	
Период	3 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду: Старшая

	группа.» Занятие №22 стр. 65-66, №23 стр. 66, №24 стр. 66-67.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет.» Комплекс №19, стр. 75
Подвижные игры	«Стоп!», «День и ночь»
Игровые упражнения	На участке: «По дорожке», «Кто дальше бросит» В помещении: упражнения на равновесие, прыжки, лазанье.

### Февраль

Тема	
Период	1 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду: Старшая группа.» Занятие №25 стр. 68-69, №26 стр. 69, №27 стр. 69-70.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет.» Комплекс №21, стр. 76
Подвижные игры	«Охотники и зайцы»; «Два Мороза»
Игровые упражнения	На участке: «Перепрыгни – не задень», «Пройди – не упади», катание на санках. В помещении: упражнения на равновесие, прыжки, с мячом.
Тема	
Период	2 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду: Старшая группа.2 Занятие №28 стр. 70-71, №29 стр. 71, №30 стр. 71.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет.» Комплекс №22, стр. 76-77
Подвижные игры	«Затейники»; «Сделай фигуру»
Игровые упражнения	На участке: «По дорожке», «Кто дальше», «Кто быстрее» В помещении: упражнения на прыжки, проползание.
Тема	
Период	3 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду: Старшая группа.» Занятие №31 стр. 71-72, №32 стр. 72-73, №33 стр. 73.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет.» Комплекс №23, стр. 77-78
Подвижные игры	«Свободное место»
Игровые упражнения	На участке: «Сбей кеглю» В помещении: упражнения на равновесие, с мячом.
Тема	
Период	4 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду: Старшая группа.»

	Занятие №34 стр. 73-74, №35 стр. 74-75, №36 стр. 75.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет.» Комплекс №24, стр. 78
Подвижные игры	«Перебежки»; «Гуси-лебеди»
Игровые упражнения	На участке: «Точно в цель», катание на санках, скольжение на ледяной дорожке. В помещении: упражнения на равновесие, прыжки, лазанье.

### Март

Тема	
Период	1 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду: Старшая группа.» Занятие №1 стр. 76-77, №2 стр. 77-78, №3 стр. 78-79.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет»
Подвижные игры	«Пожарные на учении»
Игровые упражнения	Упражнения на равновесие, прыжки, с мячом.
Тема	
Период	2 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду: Старшая группа.» Занятие №4 стр. 79-80, №5 стр. 80, №6 стр. 80-81.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет.» Комплекс №26, стр. 79-80
Подвижные игры	«Ловля обезьян», «Охотники и утки»
Игровые упражнения	Упражнения: прыжки, лазанье, с мячом.
Тема	
Период	3 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду: Старшая группа.» Занятие №7 стр. 81-82, №8 стр. 82-83, №9 стр. 83.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет.» Комплекс №27, стр. 80
Подвижные игры	«Через ручей», «Летает – не летает»
Игровые упражнения	Упражнения на равновесие, с мячом, лазанье.
Тема	
Период	4 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду: Старшая группа.» Занятие №10 стр. 83-84, №11 стр. 84, №12 стр. 85.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет.»

	Комплекс №28, стр. 80-81
Подвижные игры	«Замри» «Догони свою пару»
Игровые упражнения	Упражнения на равновесие, прыжки, лазанье.

Апрель

Тема	
Период	1 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду: Старшая группа.» Занятие №13 стр. 86-87, №14 стр. 87, №15 стр. 87.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет.» Комплекс №29, стр. 81-82
Подвижные игры	«Медведь и пчелы»
Игровые упражнения	Упражнения на равновесие, с мячом, прыжки.
Тема	
Период	2 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду: Старшая группа.» Занятие №16 стр. 88-89, №17 стр. 89, №18 стр. 89.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет.» Комплекс №30, стр. 82
Подвижные игры	«Пробеги тихо», «С кочки на кочку»
Игровые упражнения	Упражнения на равновесие, с мячом, прыжки.
Тема	
Период	3 неделя
НОД	Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Старшая группа.» Занятие №19 стр. 89-91, №20 стр. 91, №21 стр. 91.
Утренняя гимнастика	Л.И. Пензулаева Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. Комплекс №31, стр. 83
Подвижные игры	«Попади в обруч», «Сбей мяч»
Игровые упражнения	Упражнения с мячом, лазанье, прыжки.
Тема	
Период	4 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду: Старшая группа.» Занятие 22 стр. 91-93, №23 стр. 93, №24 стр. 93-94.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет.» Комплекс №32, стр. 83-84
Подвижные игры	«Горелки»

Игровые упражнения	Упражнения на равновесие, прыжки, лазанье.
Тема	
Период	5 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду: Старшая группа.» Занятие №13 стр. 59-60, №14 стр. 60-83, №15 стр. 61.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет». Комплекс №29, стр. 81-82
Подвижные игры	«Медведь и пчелы»
Игровые упражнения	Упражнения на равновесие, прыжки.

Май

Тема	
Период	1 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду: Старшая группа.» Занятие №25 стр. 94-95, №26 стр. 95-96, №27 стр. 96.
Утренняя гимнастика	Л.И. Пензулаева Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. Комплекс №33 стр. 84
Подвижные игры	«Мышеловка», «Гуси-лебеди»
Игровые упражнения	Упражнения на равновесие, с мячом, прыжки.
Тема	
Период	2 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду: Старшая группа.» Занятие №28 стр. 96-97, №29 стр. 97, №30 стр. 97-98.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет.» Комплекс №34, стр. 85
Подвижные игры	«Не оставайся на полу», «Совушка»
Игровые упражнения	Упражнения на прыжки, с мячом, лазанье.
Тема	
Период	3 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду: Старшая группа.» Занятие №31 стр. 98-99, №32 стр. 99, 33 стр. 99-100.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет.» Комплекс №35, стр. 85
Подвижные игры	«Жмурки», «Уголки»
Игровые упражнения	Упражнения на равновесие, с мячом, лазанье
Тема	

Период	4 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду: Старшая группа.» Занятие №34 стр. 100-101, №35 стр. 101, №36 стр. 101-102.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет.» Комплекс №36, стр. 86
Подвижные игры	«Караси и щуки», «Лягушки и цапли»
Игровые упражнения	Упражнения на равновесие, прыжки

Тематическое планирование  
еженедельных бесед  
«Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни»  
(6-7 лет)

Тема	Тема
<b>СЕНТЯБРЬ</b>	
1.«Здравствуйте мои друзья». Шорыгина Т.А «Беседы о здоровье» стр4	3.«Что такое болезнь?» Тихомирова Л.Ф «Уроки здоровья для детей 5-8 лет» стр 74
2.«В гости к медицинской сестре – антропометрия» Полынова В.К «ОБЖ детей дошкольного возраста» стр 209	4. «Ядовитые грибы и ягоды» Полынова В.К «ОБЖ детей дошкольного возраста» стр 135
<b>ОКТАБРЬ</b>	
1«Что помогает мне быть здоровым» Полынова В.К «ОБЖ детей дошкольного возраста» стр 227	3.«Приготовление витаминного салата». (практикум)
2«Витамины и их роль в жизни человека. Каталог витаминов для детей». Полынова В.К «ОБЖ детей дошкольного возраста» стр 225	4.«Рисование: витамины на нашем столе – фрукты и овощи».
<b>НОЯБРЬ</b>	
1 «Мои защитники: кожа, ногти, волосы» Тихомирова Л.Ф «Уроки здоровья для детей 5-8 лет» стр 25	3.«Гигиена кожи» Тихомирова Л.Ф «Уроки здоровья для детей 5-8 лет» стр 27
2.Игра –беседа «Наши руки» Полынова В.К «ОБЖ детей дошкольного возраста» стр 214	4.«Правила поведения в случае болезни» Тихомирова Л.Ф «Уроки здоровья для детей 5-8 лет» стр 76
<b>ДЕКАБРЬ</b>	
1.« Осторожно, грипп!»«Рисование вирусов по представлению» Полынова В.К «ОБЖ детей дошкольного возраста» стр 223	3.«Лечебные деревья» Тихомирова Л.Ф «Уроки здоровья для детей 5-8 лет» стр 103
2«Лекарственные растения нашего края» Тихомирова Л.Ф «Уроки здоровья для детей 5-8 лет» стр 105	4.«Рисование лекарственных растений – составление альбома».
<b>ЯНВАРЬ</b>	
1«Рождественские каникулы: спортивные праздники и развлечения» Шорыгина Т.А «Беседы о здоровье» стр37	3.«Чем полезен снег для человека – познавательное занятие с экспериментами Шорыгина Т.А «Беседы о здоровье» стр7
2.«Спортландия – спортивные игры и развлечения» Полынова В.К «ОБЖ детей дошкольного	4.«Я – часть природы»

возраста» стр 220	
<b>ФЕВРАЛЬ</b>	
1 «Части тела человека» Тихомирова Л.Ф «Уроки здоровья для детей 5-8 лет» стр 44	3.«Моя красивая осанка» Тихомирова Л.Ф «Уроки здоровья для детей 5-8 лет» стр 54
2 «Функции позвоночника, скелета» Тихомирова Л.Ф «Уроки здоровья для детей 5-8 лет» стр 105	4.«Органы слуха» Тихомирова Л.Ф «Уроки здоровья для детей 5-8 лет» стр 47
<b>МАРТ</b>	
1 «Роль зрения в жизни человека» Тихомирова Л.Ф «Уроки здоровья для детей 5-8 лет» стр 49	3.«Зубная паста, мыло и вода – наши лучшие друзья» Тихомирова Л.Ф «Уроки здоровья для детей 5-8 лет» стр 25
2 «Уход за зубами» Тихомирова Л.Ф «Уроки здоровья для детей 5-8 лет» стр 65	4.«О правильном приеме пищи» Тихомирова Л.Ф «Уроки здоровья для детей 5-8 лет» стр 63
<b>АПРЕЛЬ</b>	
1 «Наши внутренние органы» Тихомирова Л.Ф «Уроки здоровья для детей 5-8 лет» стр 44	3.«Для чего нужна кровь?»
2 «Сердце – наш мотор» Тихомирова Л.Ф «Уроки здоровья для детей 5-8 лет» стр 61	4.«Зачем мы дышим: органы дыхания» Тихомирова Л.Ф «Уроки здоровья для детей 5-8 лет» стр 59
<b>МАЙ</b>	
1 «В здоровом теле – здоровый дух» Полынова В.К «ОБЖ детей дошкольного возраста» стр 232	3.«Солнце, воздух и воды – наши лучшие друзья» Шорыгина Т.А «Беседы о здоровье» стр45
2. Спортивные игры.	4. Правила поведения на воде» Полынова В.К «ОБЖ детей дошкольного возраста» стр 151

Тематическое планирование  
 Образовательная область «Физическое развитие»  
 Физическая культура  
 (6-7 лет)  
 Сентябрь

Тема	
Период	1 неделя
НОД	Пензулаева Л.И «Физическая культура в детском саду:Подготовительная группа.» Занятие №1 стр. 9-10,№2 стр. 10, №3 стр. 11.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет.» Комплекс №1, стр. 62
Подвижные игры	«Пятнашки», «Белки в лесу»
Игровые упражнения	«Догони свою пару»
Тема	
Период	2 Неделя
НОД	Пензулаева Л.И «Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа» Занятие №4 стр. 11,№5 стр.13, №6 стр.14.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет.» Комплекс №2, стр. 63
Подвижные игры	«Фигуры», «Ловишки»
Игровые упражнения	«Прокати обруч»
Тема	
Период	3 неделя
НОД	Пензулаева Л.И «Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа.» Занятие №7 стр. 15, №8 стр. 16, №9 стр.18.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет.» Комплекс №3, стр. 63-64
Подвижные игры	«Удочка»; «Ловишки»
Игровые	«Достань до предмета»

упражнения	
Тема	
Период	4 неделя
НОД	Пензулаева Л.И «Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа» Занятие №10 стр19, №11 стр. 21, №12 стр. 22
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет.» Комплекс №4, стр. 65
Подвижные игры	«Мы веселые ребята»
Игровые упражнения	«Подбрось и поймай»

### Октябрь

Тема	
Период	1 неделя
НОД	Пензулаева Л.И «Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа.» Занятие №13 стр. 23 №14 стр. 24, №15 стр. 26.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет.» Комплекс №5, стр. 65-66
Подвижные игры	«Гуси-лебеди»
Игровые упражнения	«На одной ножке по дорожке», «Пройди по мостику»
Тема	
Период	2 неделя
НОД	Пензулаева Л.И «Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа.» Занятие №16 стр. 27, №17 стр.29, №18 стр. 30.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет.» Комплекс №6, стр. 66
Подвижные игры	«Перебежки»
Игровые упражнения	«Подпрыгни - не задень», «Прокати и догони мяч»
Тема	
Период	3 неделя
НОД	Пензулаева Л.И «Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа.» Занятие №19 стр. 31, №20 стр. 32, №21 стр. 33.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет.» Комплекс №7, стр. 66-67
Подвижные игры	«Колпачок и палочка»
Игровые упражнения	«Пролезь не задень»»

Тема	
Период	4 неделя
НОД	Пензулаева Л.И «Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа.» Занятие №22 стр. 34, №23 стр. 35, №24 стр. 36.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет.» Комплекс №8, стр. 67-68
Подвижные игры	«Накинь кольцо»
Игровые упражнения	«Ловкие ребята», «Пройди – не упали», «Перепрыгни – не задень»
Тема	
Период	5 неделя
НОД	Пензулаева Л.И «Физическая культура в детском саду:Подготовительная группа». Занятие: материал для повторения, стр. -37
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет.» Комплекс №1, стр. 62
Подвижные игры	" Море волнуется»
Игровые упражнения	«Прокатиобруч», «Пройди по мостику»

### Ноябрь

Тема	
Период	1 неделя
НОД	Пензулаева Л.И «Физическая культура в детском саду:Подготовительная группа.» Занятие №25 стр. 38, №26 стр. 40, №27 стр. 41.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет.» Комплекс №9, стр. 68
Подвижные игры	«Пожарные на учение»,«Мышеловка»
Игровые упражнения	«Брось в цель», «Брось и поймай», «Точно в руки»
Тема	
Период	2 неделя
НОД	Пензулаева Л.И «Физическая культура в детском саду: Старшая группа.» Занятие №28 стр. 42, №29 стр. 43, №30 стр.44.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет.» Комплекс №10, стр. 69
Подвижные игры	«Сделай фигуру»
Игровые упражнения	«Перепрыгни», «Самый меткий»
Тема	

Период	3 неделя
НОД	Пензулаева Л.И «Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа.» Занятие №31 стр. 44-45, №32 стр. 45, №33 стр. 45-46.
Утренняя гимнастика	Л.И. Пензулаева Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. Комплекс №11, стр. 69-70
Подвижные игры	«Перебежки»
Игровые упражнения	«С мячом», «Удержи равновесие»
Тема	
Период	4 неделя
НОД	Пензулаева Л.И «Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа.» Занятие №34 стр. 46, №35 стр. 47, №36 стр. 48.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет». Комплекс №12, стр. 70-71
Подвижные игры	«Кошка и мышка»
Игровые упражнения	«пройди не задень», «Кинь в даль»

### Декабрь

Тема	
Период	1 неделя
НОД	Пензулаева Л.И «Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа.» Занятие №1 стр. 49, №2 стр. 50, №3 стр. 51.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет.» Комплекс №13, стр. 71
Подвижные игры	«Два Мороза»
Игровые упражнения	На участке: «Кто дальше бросит», «Сделай фигуру» В помещении: упражнения на равновесие, прыжки, с мячом
Тема	
Период	2 неделя
НОД	Пензулаева Л.И «Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа.» Занятие №4 стр. 51, №5 стр. 52, №6 стр. 53.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет.» Комплекс №14, стр. 71-72
Подвижные игры	«Ловля мячей сочками», «Два Мороза»
Игровые упражнения	На участке: «Не задень», «Перепрыгни – не задень», «Метко в цель», эстафета с санками В помещении: упражнения с прыжками, с мячом, лазанье.
Тема	

Период	3 неделя
НОД	Пензулаева Л.И «Физическая культура в детском саду:Подготовительная группа» Занятие №7 стр. 54, №8 стр. 54, №9 стр. 55.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. Комплекс №15, стр. 72
Подвижные игры	«Затейники»
Игровые упражнения	На участке: «Попади в цель», «Передача мяча в командах» В помещении: упражнения на лазанье, с мячом, равновесие.
Тема	
Период	4 неделя
НОД	Пензулаева Л.И «Физическая культура в детском саду:Подготовительная группа» Занятие №10 стр. 55, №11 стр. 56, №12 стр. 56.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет.» Комплекс №16, стр. 73
Подвижные игры	«Хитрая лиса» «Мы веселые ребята».
Игровые упражнения	На участке: «Метко в цель», «Пробеги – не задень», катание друг друга на санках. В помещении: упражнения на равновесие, прыжки, с мячом, лазанье,.

#### Январь

Тема	
Период	1 неделя
НОД	Пензулаева Л.И «Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа.» Занятие №16 стр. 57, №17 стр. 58, №18 стр. 58.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет.» Комплекс №17, стр. 73-74
Подвижные игры	«Затейники», «Сделай фигуру»
Игровые упражнения	На участке: «найди свое место», «Найди свой цвет», «Забей в лунку». В помещении: упражнения на равновесие, прыжки, с мячом, ползанье.
Тема	
Период	2 неделя
НОД	Пензулаева Л.И «Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа». Занятие №19 стр. 59, №20 стр. 60, №21 стр. 60.
Утренняя гимнастика	Л.И. Пензулаева Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. Комплекс №18, стр. 74-75
Подвижные игры	«Снежные круги», «Лошадки»
Игровые упражнения	На участке: «Брось в даль», «По местам», «Кто быстрее до комка» В помещении: упражнения на равновесие, с мячом, лазанье.

Тема	
Период	3 неделя
НОД	Пензулаева Л.И «Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа.» Занятие №22 стр. 61, №23 стр. 62, №24 стр. 62.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет.» Комплекс №19, стр. 75
Подвижные игры	«Стоп!», «День и ночь»
Игровые упражнения	На участке: «По дорожке», «Кто дальше бросит» В помещении: упражнения на равновесие, прыжки, лазанье.

### Февраль

Тема	
Период	1 неделя
НОД	Пензулаева Л.И «Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа.» Занятие №25 стр. 62, №26 стр. 63, №27 стр. 63.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет.» Комплекс №21, стр. 76
Подвижные игры	«Мышеловка»; «Два Мороза»
Игровые упражнения	На участке: «Пройди не задень», «Пройди – не упади», катание на санках. В помещении: упражнения на равновесие, прыжки, с мячом.
Тема	
Период	2 неделя
НОД	Пензулаева Л.И «Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа.» Занятие №28 стр. 64, №29 стр.66, №30 стр.66.
Утренняя гимнастика	Л.И. Пензулаева Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. Комплекс №22, стр. 76-77
Подвижные игры	«Пастух и стадо»; «Сделай фигуру»
Игровые упражнения	На участке: «По дорожке», «Кто дальше», «Кто быстрее» В помещении: упражнения на прыжки, проползание.
Тема	
Период	3 неделя
НОД	Пензулаева Л.И «Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа.» Занятие №31 стр. 67, №32 стр. 68, №33 стр. 68.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет.» Комплекс №23, стр. 77-78
Подвижные игры	«Два мороза»
Игровые упражнения	На участке: «Сбей фигуру» В помещении: упражнения на равновесие, с мячом.
Тема	

Период	4 неделя
НОД	Пензулаева Л.И «Физическая культура в детском саду:Подготовительная группа». Занятие №34 стр. 69, №35 стр. 71, №36 стр. 71.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет.» Комплекс №24, стр. 78
Подвижные игры	«Пятнашки»; «Гуси-лебеди»
Игровые упражнения	На участке: «Брось в цель», катание на санках, скольжение на ледяной дорожке. В помещении: упражнения на равновесие, прыжки, лазанье.

### Март

Тема	
Период	1 неделя
НОД	Пензулаева Л.И «Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа.» Занятие №1 стр. 72, №2 стр. 73, №3 стр. 74.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет»
Подвижные игры	«Пожарные на учении»
Игровые упражнения	Упражнения на равновесие, прыжки, с мячом.
Тема	
Период	2 неделя
НОД	Пензулаева Л.И «Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа». Занятие №4 стр. 74, №5 стр. 75 №6 стр. 75
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И „Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет.» Комплекс №26, стр. 79-80
Подвижные игры	«Караси и щука», «Охотники и утки»
Игровые упражнения	Упражнения: прыжки, лазанье, с мячом.
Тема	
Период	3 неделя
НОД	Пензулаева Л.И «Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа.» Занятие №7 стр76, №8 стр. 77№9 стр77.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет.» Комплекс №27, стр. 80
Подвижные игры	«Быстро по местам», «Летает – не летает»
Игровые упражнения	Упражнения на равновесие, с мячом, лазанье.
Тема	
Период	4 неделя
НОД	Пензулаева Л.И «Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа.»

	Занятие №10 стр. 78, №11 стр.79, №12 стр. 80.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет.» Комплекс №28, стр. 80-81
Подвижные игры	«Море волнуется» «Пожарные на учениях»
Игровые упражнения	Упражнения на равновесие, прыжки, лазанье.

#### Апрель

Тема	
Период	1 неделя
НОД	Пензулаева Л.И «Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа.» Занятие №13 стр. 81, №14 стр. 82, №15 стр. 83.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет.» Комплекс №29, стр. 81-82
Подвижные игры	«Медведь и пчелы»
Игровые упражнения	Упражнения на равновесие, с мячом, прыжки.
Тема	
Период	2 неделя
НОД	Пензулаева Л.И «Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа.» Занятие №16 стр. 84, №17 стр. 85, №18 стр. 85.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет.» Комплекс №30, стр. 82
Подвижные игры	«Пробеги тихо», «С кочки на кочку»
Игровые упражнения	Упражнения на равновесие, с мячом, прыжки.
Тема	
Период	3 неделя
НОД	Пензулаева Л.И «Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа.» Занятие №19 стр. 86, №20 стр. 87, №21 стр. 88.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет.» Комплекс №31, стр. 83
Подвижные игры	«Попади в цель», «Космонавты»
Игровые упражнения	Упражнения с мячом, лазанье, прыжки.
Тема	
Период	4 неделя
НОД	Пензулаева Л.И «Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа.» Занятие 22 стр. 89, №23 стр. 90, №24 стр. 91.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет.»

	Комплекс №32, стр. 83-84
Подвижные игры	«Горелки»
Игровые упражнения	Упражнения на равновесие, прыжки, лазанье.
Тема	
Период	5 неделя
НОД	Пензулаева Л.И «Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа.» Занятие №13 стр. 91, №14 стр. 92, №15 стр. 94
Утренняя гимнастика	Л.И. Пензулаева Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. Комплекс №29, стр. 81-82
Подвижные игры	«Медведь и пчелы»
Игровые упражнения	Упражнения на равновесие, прыжки.

### Май

Тема	
Период	1 неделя
НОД	Пензулаева Л.И «Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа.» Занятие №25 стр. 94-95, №26 стр. 95-96, №27 стр. 96.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет.» Комплекс №33 стр. 84
Подвижные игры	«Чье звено скорее соберется», «Гуси-лебеди»
Игровые упражнения	Упражнения на равновесие, с мячом, прыжки.
Тема	
Период	2 неделя
НОД	Пензулаева Л.И «Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа.» Занятие №28 стр. 96-97, №29 стр. 97, №30 стр. 97-98.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет.» Комплекс №34, стр. 85
Подвижные игры	«Дорожка препятствий», «Совушка»
Игровые упражнения	Упражнения на прыжки, с мячом, лазанье.
Тема	
Период	3 неделя
НОД	Пензулаева Л.И «Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа.» Занятие №31 стр. 98-99, №32 стр. 99, 33 стр. 99-100.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет.» Комплекс №35, стр. 85
Подвижные игры	«Жмурки», «Уголки»

Игровые упражнения	Упражнения на равновесие, с мячом, лазанье
Тема	
Период	4 неделя
НОД	Пензулаева Л.И «Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа.» Занятие №34 стр. 100-101, №35 стр. 101, №36 стр. 101-102.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет.» Комплекс №36, стр. 86
Подвижные игры	«Прыжки через веревочку», «Лягушки и цапли»
Игровые упражнения	Упражнения на равновесие, прыжки.