

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Пяозерский детский сад
(МБДОУ Пяозерский детский сад)

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МБДОУ Пяозерский детский сад
Протокол № 1 от «31» августа 2021г

УТВЕРЖДАЮ
Заведующая МБДОУ Пяозерский
детский сад Ю.Ю. Кундозерова
Приказ № 66-о/д от «31» августа 2021г



Рабочая программа

Образовательная область
«Физическое развитие»

Срок реализации – 5 год
(с 2 до 7 лет)

Разработчики:
старший воспитатель
Пяттоева Н.Г.,
инструктор по физической культуре
Пяттоева Н.Г.
воспитатель
Полежаева М.В.

Республика Карелия
п.Пяозерский
2021г

Содержание:

1. Пояснительная записка.....	3
2. Содержание психолого-педагогической работы образовательной области «Физическое развитие».....	8
3. Учебно-тематическое планирование образовательной области «Физическое развитие».....	16
4. Планируемые результаты освоения рабочей программы.....	119
5. Методическое обеспечение программы.....	137

1. Пояснительная записка

Рабочая программа разработана в соответствии с:

- Законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. от 29.12.2012 № 273-ФЗ);
- Законом республики Карелия «Об образовании» (от 20.12.2013. №1755-ЗРК);
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 года №1155 «Об утверждении федерального государственного стандарта дошкольного образования»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (СП 2.4.3648-20).
- Конституцией Российской Федерации 12.12.1993 г.;
- Конституцией Республики Карелия 07.02.2001 г.;
- Федеральным законом Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Конвенцией о правах ребёнка (Принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года);
- Уставом, утверждённым Постановлением № 41 Администрации Лоухского муниципального района от 04.03.2016 года,
- Лицензией на право ведения образовательной деятельности (регистрационный № 2566 от 07.05.2015 года).

Рабочая программа разработана на основе:

- Образовательной программы дошкольного образования Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения Пяозерский детский сад;
- Примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой;
- Парциальной программы «Играйте на здоровье» Волошиной Л.Н., Куриловой Т.В.
- Парциальной программы «Расту здоровым» Зимониной В.Н.

Рабочая программа определяет содержание и организацию образовательной деятельности по физическому развитию для детей дошкольного возраста от 2-х до 7 лет.

Обеспечивает развитие личности детей дошкольного возраста в различных видах общения и деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей.

Определяет комплекс основных характеристик дошкольного образования (объем, содержание и планируемые результаты в виде целевых ориентиров дошкольного образования).

Рабочая программа реализуется на государственном языке Российской Федерации. Срок реализации – 5 лет.

Физическое развитие включает:

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

- становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Содержание психолого-педагогической работы по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение следующих целей:

- формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой;
- гармоничное физическое развитие детей.

Задачи:

1. Формировать начальные представления о здоровом образе жизни.
2. Развивать физические качества (скоростные, силовые, гибкость, выносливость и координацию).
3. Обогащать двигательный опыт детей (овладеть основными движениями).
4. Формировать у воспитанников потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Основные цели и задачи

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	Физическая культура
Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.	<p>Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.</p> <p>Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.</p> <p>Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.</p> <p>Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.</p>

Количество учебных недель – 34.

Учебный план

Базовый вид деятельности	Возрастная группа	Периодичность в неделю	Периодичность в год
Физическая культура	2 группа раннего возраста	3	102
	Младшая группа	3	102
	Средняя группа	2,5	85
	Старшая группа	3	102
	Подготовительная группа	3	102
Валеология	Старшая группа	1	34
	Подготовительная группа	1	34

Физическое развитие, формирование знаний по валеологии осуществляются в повседневной игровой деятельности детей, в самостоятельной деятельности детей, в совместной образовательной деятельности в ходе режимных моментов, во время непосредственно образовательной деятельности.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни осуществляется в повседневной игровой деятельности детей, в повседневном общении педагога с детьми, в совместной образовательной деятельности в ходе режимных моментов.

Базовый вид деятельности	Возрастная группа	Продолжительность непосредственной образовательной деятельности
Физическая культура	2 группа раннего возраста	Не более 10 минут
	Младшая группа	Не более 15 минут
	Средняя группа	Не более 20 минут
	Старшая группа	Не более 25 минут
	Подготовительная группа	Не более 30 минут
Валеология	Старшая группа	Не более 20 минут
	Подготовительная группа	Не более 20 минут

Формы организации образовательного процесса при реализации

образовательной области «Физическое развитие»

Разделы	Организованная образовательная деятельность при проведении режимных моментов	Непосредственно образовательная деятельность	Самостоятельная деятельность детей в ходе режимных моментов	Взаимодействие с семьями детей
Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	<ul style="list-style-type: none"> - чтение художественных произведений, - гимнастика для глаз, - дыхательная гимнастика, - дидактические игры. 	<ul style="list-style-type: none"> - обучение, - беседы, - чтение и обсуждение художественных произведений, - игровые ситуации, - дидактические игры, - рассматривание предметных и сюжетных картинок 	<ul style="list-style-type: none"> - игры сюжетно-ролевые, - дидактические игры, - рассматривание предметных и сюжетных картинок, - продуктивная деятельность. 	<ul style="list-style-type: none"> - беседы, - консультации, - родительские собрания, - спортивные досуги, праздники; - оформление выставок, - походы.
<p>Физическая культура:</p> <p>1. Основные движения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьба; бег; бросание, метание, ловля; прыжки, ползание, лазание; прыжки, групповые упражнения с переходами, ритмическая гимнастика. 	<ul style="list-style-type: none"> - индивидуальная работа; - игровые упражнения; - подражательные движения; - утренняя гимнастика: <ul style="list-style-type: none"> *классическая, *игровая, *музыкально-ритмическая, *сюжетная, оздоровительно-беговая. - подвижная игра большой, средней и малой подвижности; 	<p>Во время непосредственно образовательной деятельности по физической культуре:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сюжетно-игровые; -классические; -контрольные, - двигательные рассказы, - соревнования, -занятия-тренировки по ОФП (введение в занятия приёмов точечного массажа, ЛФК и релаксации); 	<ul style="list-style-type: none"> - подвижная игра, - игровое упражнение, - подражательные движения. 	<ul style="list-style-type: none"> - беседа, - консультация, - открытые просмотры, - совместные игры, - физкультурный досуг, - физкультурные праздники, - мастер-класс.
2.Общеразвивающие упражнения	<ul style="list-style-type: none"> - игровые упражнения, - подражательные движения, - утренняя гимнастика: <ul style="list-style-type: none"> *классическая, *игровая, *музыкально-ритмическая, * сюжетная, *оздоровительно-беговая, - подвижная игра малой подвижности, - проблемная ситуация, 	<ul style="list-style-type: none"> - на занятиях по физическому воспитанию, - физкультминутки, - подвижные игры. 	<ul style="list-style-type: none"> - игровые упражнения, - подражательные движения. 	

	- индивидуальная работа			
3.Подвижные игры	- игровые упражнения и движения, - подвижная игра малой, средней и большой подвижности, с элементами спортивных игр, - подражательные движения, - индивидуальная работа.	- подвижная игра большой, средней и малой подвижности и с элементами спортивных игр.	- подвижная игра, - игры-соревнования	
4.Спортивные упражнения	- игровые (подводящие) упражнения, - подвижная игра большой и малой подвижности с элементами подводящих и подражательных упражнений. - индивидуальная работа.	- на занятиях по физическому воспитанию игровые (подводящие) упражнения, - подвижная игра большой, средней, малой подвижности и с элементами спортивных игр.	- игровые упражнения, - подражательные движения, - самостоятельное выполнение спортивных упражнений при обязательном чередовании различных видов деятельности.	
Валеология	закаливающие процедуры, чтение художественных произведений, личный пример взрослого, утренняя гимнастика, физкультминутки, подвижные игры и спортивные упражнения на прогулке с использованием физкультурного оборудования, дидактические и народные игры, индивидуальная работа (объяснение, напоминание). гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика.	дидактические и сюжетно-ролевые игры, игровые упражнения, беседы, игры – путешествия, игры – соревнования, упражнения для глаз, осанки, дыхательные упражнения, рисование.	игры: сюжетно-ролевые, со спортивным инвентарём, дидактические, настольно-печатные; рассматривание предметных и сюжетных картинок, продуктивная деятельность.	беседы, родительские собрания, консультации, досуги, просмотр и обсуждение мультфильмов, оформление выставок, походы.

2. Содержание психолого-педагогической работы образовательной области

«Физическое развитие»

Раздел	Направление	Содержание
Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни		<p><u>2 группа раннего возраста</u> Формировать у детей представления о значении разных органов для нормальной жизнедеятельности человека: глаза — смотреть, уши — слышать, нос — нюхать, язык — пробовать (определять) на вкус, руки — хватать, держать, трогать; ноги — стоять, прыгать, бегать, ходить; голова — думать, запоминать.</p>
		<p><u>Младшая группа</u> Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними. Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека. Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы. Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания. Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни. Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения. Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.</p>
		<p><u>Средняя группа</u> Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека. Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат). Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов. Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания. Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь». Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк») Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме. Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.</p>
		<p><u>Старшая группа</u> Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки») Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.</p>

		<p>Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.</p> <p>Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.</p> <p>Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим.</p> <p>Формировать умение характеризовать свое самочувствие.</p> <p>Знакомить детей с возможностями здорового человека.</p> <p>Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни.</p> <p>Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.</p> <p>Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.</p> <p>Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.</p>
		<p><u>Подготовительная группа</u></p> <p>Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).</p> <p>Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.</p> <p>Формировать представления об активном отдыхе.</p> <p>Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.</p> <p>Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.</p>
Физическая культура		2 группа раннего возраста
	Основные движения	<p>- Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.</p> <p>- Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога.</p> <p>- Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать). Учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.</p>
	Подвижные игры	<p>- Развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание).</p> <p>- Учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т. п.).</p>
		Младшая группа
	Основные движения	<p>Продолжать развивать разнообразные виды движений.</p> <p>-Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно.</p> <p>-Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.</p> <p>-Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см.</p>

		<ul style="list-style-type: none"> - Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. - Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно. - Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать. - Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. - Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него. - Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место. - Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх. - Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.
	Подвижные игры	<ul style="list-style-type: none"> - Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. - Организовывать игры с правилами. - Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. - Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений. - Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.
Средняя группа		
	Основные движения	<ul style="list-style-type: none"> - Формировать правильную осанку. - Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности. - Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. - Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. - Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево). - Учить энергично, отталкиваясь и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку. - Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди). - Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу. - Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору. - Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения. - Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др. - Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. - Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.
	Подвижные игры	<ul style="list-style-type: none"> - Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д. - Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. - Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. - Приучать к выполнению действий по сигналу.
Старшая группа		

Основные движения	<ul style="list-style-type: none"> - Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения. - Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. - Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость. - Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. - Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий. - Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп. - Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении. - Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе. - Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве. - Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам. - Приучать помогать взрослым, готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место. - Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.
Подвижные игры	<ul style="list-style-type: none"> - Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. - Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. - Учить спортивным играм и упражнениям.
Подготовительная группа	
Основные движения	<ul style="list-style-type: none"> - Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. - Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. - Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. - Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. - Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. - Добиваться активного движения кисти руки при броске. - Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. - Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе. - Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость. - Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве. - Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений. - Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними. - Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию. - Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения. - Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

	Подвижные игры	<ul style="list-style-type: none"> - Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей. - Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. - Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол)
	Старшая группа	
Валеология	Я узнаю себя	<p>Продолжать знакомить ребёнка с собой и другими детьми в группе:</p> <ul style="list-style-type: none"> - закреплять знания о том, чем один человек отличается от другого, чем люди отличаются от животных; - учить ребёнка составлять свой паспорт: фамилия, имя, цвет глаз, волос, рост, вес, возраст, пол, интересы, любимая еда, лучший друг, любимая игрушка (игра), ярко выраженные свои поступки. <p>Учить заботиться о своём теле и здоровье:</p> <ul style="list-style-type: none"> - учить ребёнка беречь себя и своё тело; - дать знания о том, что такое здоровье и как его беречь; - познакомить с витаминами А, В, С в овощах, фруктах, продуктах питания; - учить предупреждать простудную болезнь: закаляться, употреблять в пищу лук, чеснок, витамины; одеваться по погоде, не переохлаждаться, не ходить с мокрыми ногами; - научить правилам оказания первой медицинской помощи себе и другим детям при ушибах, царапинах; - своевременно сообщать о травме взрослому; - с помощью взрослых оказывать элементарную помощь. <p>Учить культуре гигиены:</p> <ul style="list-style-type: none"> - закреплять знание правил личной гигиены; - учить правильно вести себя, если в доме или группе кто-то заболел гриппом, ангиной и другими болезнями. <p>Учить ребёнка понимать своё состояние:</p> <ul style="list-style-type: none"> - учить выражать разные чувства в общении и играх с детьми и со взрослыми; - учить определять состояние человека по глазам, жестам, речи. <p>Учить ребёнка быть осторожным:</p> <ul style="list-style-type: none"> - закреплять знания о пользовании опасными предметами; - закреплять правила поведения в помещении и вне его; - закреплять знания о правильном пользовании электроприборами, иглой и спицами; - познакомить детей с номерами телефонов для экстренных случаев: при пожаре – 01, вызове милиции – 02, скорой помощи – 03; - учить ребёнка обращаться за помощью, называя свой адрес, номер телефона, фамилию.
	Я люблю солнце, воздух	<ul style="list-style-type: none"> - закреплять знания о комфортной одежде для занятия физической культурой в помещении и на улице; - закреплять знания о том, во время сквозного проветривания нельзя находиться в помещении, а во время одностороннего проветривания нельзя долго сидеть; - закреплять знания о том, дома перед сном необходимо принимать душ, чистить зубы.

Школа моего питания	<ul style="list-style-type: none"> - закреплять знания о комфортной одежде для занятия физической культурой в помещении и на улице; - закреплять знания о том, во время сквозного проветривания нельзя находиться в помещении, а во время одностороннего проветривания нельзя долго сидеть; - закреплять знания о том, дома перед сном необходимо принимать душ, чистить зубы.
Подготовительная группа	
Я узнаю себя	<ul style="list-style-type: none"> - расширять представления о том, что с возрастом люди не только меняются внешне, но и меняются и их поступки; - учить с помощью взрослых и самостоятельно анализировать, сравнивать и оценивать свои поступки с образцом поведения. <p>Продолжать учить заботиться о своём теле и здоровье:</p> <ul style="list-style-type: none"> - закреплять знания детей о том, как: <ul style="list-style-type: none"> - надо беречь своё тело и здоровье; - предупреждать простуду; - уметь оказывать первую помощь себе и другим детям; - познакомить с новым витамином – Д; - познакомить с новыми правилами оказания первой помощи (при ссадине, укусе пчелы, ушибе, обморожении кожи); - формировать представление о том, что для укрепления своего здоровья надо каждый день заниматься физической культурой. <p>Продолжать учить ребёнка понимать своё состояние:</p> <ul style="list-style-type: none"> - закреплять умение рассказывать взрослым о своём состоянии (при недомогании, радости) и адекватно вести себя в соответствующей ситуации; - закреплять умение понимать состояние человека на фото, рисунке и выражать его с помощью пантомимы. <p>Учить ребёнка быть осторожным:</p> <ul style="list-style-type: none"> - закреплять знания детей о том, как вести себя в экстренной ситуации; номера телефонов экстренных служб; - продолжать учить быть осторожным в разных жизненных ситуациях: при пожаре, на улице, во дворе, в лесу, у воды.
Я люблю солнце, воздух и воду	<ul style="list-style-type: none"> - закреплять знания о комфортной одежде для занятия физической культурой в помещении и на улице; - закреплять знания о том, что во время сквозного проветривания нельзя находиться в помещении, а во время одностороннего проветривания нельзя долго сидеть; - закреплять знания о том, что дома перед сном необходимо принимать душ, чистить зубы.
Школа моего питания	<ul style="list-style-type: none"> - расширять знания детей о содержании в продуктах разных полезных витаминов; - закреплять знания детей о правилах поведения за столом; - расширять знания детей о том, что есть надо в строго установленное время, не отвлекаться во время еды на просмотр телепередач, игру, рассматривание книг.

3. Учебно-тематическое планирование образовательной области

3.1. «Физическое развитие»

3.1.1. 2 группа раннего возраста

№ НОД	Задачи	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Ползание, лазание	Катание. Бросание. Метание	Подвижные игры
Сентябрь									
1,2	Учить ходить и бегать подгруппами и всей группой, прыгать на двух ногах на месте, ползать на четвереньках по прямой	Ходьба подгруппами и всей группой. О	Бег подгруппами и всей группой. О	без предметов -Птички машут крыльями; -Птички клюют зернышки; -Птички летают	--	Прыжки на двух ногах на месте. О	Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3-4 м). О	--	«Воробьишки и автомобиль»
3	Обучать игровым упражнениям с бегом, повторять упражнения в прыжках.								
4,5	Учить ходить по прямой дорожке, катать мяч двумя руками, бегать в прямом направлении, прыгать на двух ногах с продвижением вперед	Ходьба подгруппами. П	Бег группой в прямом направлении. О	без предметов	Ходьба по прямой дорожке (расстояние 2-3 м). О	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. О	--	Катание мяча двумя руками. О	«Воробьишки и автомобиль»
6	Упражнять в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении, прыжках на двух ногах, развивать ловкость и глазомер.								
7,8	Учить ходить парами, лазать по доске, катать мяч одной рукой; упражнять в умении прыгать на двух ногах на месте;	Ходьба парами. О	Бег всей группой.	с флажками	Игра «По ровной дорожке»	Прыжки на двух ногах на месте.	Ползание по доске, лежащей на полу. О	Катание мяча одной рукой воспитателю. О	«Птички летают»

	развивать равновесие								
9	Повторить ходьбу парами, бег врассыпную; упражнять в равновесии, прокатывание мяча одной рукой и прыжках.								
10,11	Упражнять в умении ходить и бегать подгруппами и всей группой, прыгать, ползать на четвереньках по прямой, катать мяч двумя руками	Ходьба подгруппами и всей группой. <i>П</i>	Бег группами и всей группой.	без предметов	Ходьба по прямой дорожке (расстояние 2-3 м).	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3-4 м). <i>П</i>	Катание мяча двумя руками. <i>П</i>	«Зайка серенький сидит»
12	Повторить упражнения с бегом и прыжками								
Октябрь									
13,14	Учить ходить по доске, прыгать через шнур; упражнять в умении ползать по доске, ходить парами, развивать координацию движений	Ходьба парами. <i>П</i>	Бег в прямом направлении. <i>П</i>	без предметов	Ходьба по доске. <i>О</i>	Прыжки через шнур (линию). <i>О</i>	Ползание по доске. <i>О</i>	--	«Принеси предмет»
15	Упражнять в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении, прыжках и равновесии.								
16,17	Учить бросать мяч друг другу, ползать под воротца, бегать друг за другом, упражняться по ходьбе по прямой дорожке	Ходьба всей группой.	Бег друг за другом. <i>О</i>	с платочком	Ходьба по прямой дорожке.	Прыжки на двух ногах на месте.	Подлезание под воротца. <i>О</i>	Бросание мяча друг другу. <i>О</i>	«Мой веселый звонкий мяч»
18	Повторить ходьбу, бег друг за другом, упражнять в равновесии, прыжках.								
19,20	Учить кружиться в медленном темпе; упражнять в умении ходить и бегать парами и всей группой, катать мяч воспитателю	Ходьба подгруппами и всей группой.	Бег группами и всей группой. <i>П</i>	без предметов	Кружение в медленном темпе. <i>О</i>	Игра «Через ручеек»	--	Катание мяча одной рукой воспитателю. <i>П</i>	«По тропинке»
21	Упражнять в ходьбе и беге колонкой по одному, в прыжках, равновесии.								

22,23	Упражнять в умении ходить по доске, прыгать через шнур, бросать мяч друг другу, ползать на четвереньках по прямой; развивать координацию движений	Ходьба группой друг за другом. П	Бег всей группой друг за другом.	с платочками	Ходьба по доске.	Прыжки через шнур (линию). П	Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3-4 м).	Бросание мяча друг другу.	«Догони мяч»
24	Повторить игровые упражнения сбегом, прыжками, развивать ловкость в игре с мячом.								
Ноябрь									
25,26	Учить ходить по кругу, взявшись за руки, катать мяч двумя руками; упражнять в умении подлезать под воротца, кружиться в медленном темпе	Ходьба по кругу, взявшись за руки О	Бег друг за другом. О	с мячом	Кружение в медленном темпе. Л	--	Ползание под воротца. О	Сидя, катание мяча руками (расстояние 50-100 см.) О	Подвижная игра (с ходьбой и бегом) с мячом
27	Продолжать учить детей ходить по кругу, взявшись за руки, упражнять в прокатывании мяча, подлезании под препятствие.								
28,29	Учить ходить по прямой дорожке с перешагиванием через бревно; упражнять в умении прыгать на двух ногах через шнур, катать мяч двумя руками; развивать координацию движений	Ходьба подгруппами. З	Бег в медленном темпе (в течении 30-40 секунд). О	с погремушками	Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см). О	Прыжки на двух ногах через шнур (линию). З	Перелезание через бревно. О	Катание мяча двумя руками. О	«Птички в гнездышках»
30	Учить детей медленному бегу (30-40с), упражнять в прыжках, равновесии.								
31,32	Учить бросать мяч вперёд двумя руками снизу, прыгать вверх с касанием предмета,	Ходьба с изменением темпа О	Бег в прямом направлении П	с платочком	Ходьба по доске	Прыжки вверх с касанием предмета, находящего	--	Бросание мяча вперед двумя руками	Мой весёлый звонкий мяч

	ходить с изменением темпа, упражнять в умении ходить по доске, развивать равновесие.					ся на 10-15 см выше поднятой руки О		снизу. О	
33	Повторить ходьбу, бег по кругу, упражнять в подпрыгивании вверх, метании.								
34,35	Упражнять в умении ходить, взявшись за руки, бегать в медленном темпе, катать мяч двумя руками сидя, закреплять умение перелезть через бревно, ходить по прямой дорожке с перешагиванием, развивать координацию движений.	Ходьба по кругу, взявшись за руки	Бег в медленном темпе в течение 30-40 сек. П	Без предметов	Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см) П	--	Перелезание через бревно П	Катание мяча двумя руками сидя (расстояние 50 – 100 см) П	Солнышко и дождик
36	Продолжать обучать медленному бегу (30-40с), ходьбе с препятствиями, катанию мяча двумя руками.								
Декабрь									
37,38	Учить ползать по наклонной доске; упражнять в умении бросать мяч вперед двумя руками снизу; закреплять навыки бегать в прямом направлении	Ходьба с изменением темпа. П	Бег в прямом направлении З	с погремушкой	Ходьба по доске. З	Прыжки на двух ногах через шнур. С	Ползание по наклонной доске. О	Бросание мяча вперед двумя руками снизу. П	«Догони меня»
39	Повторить ходьбу с изменением темпа («Поезд») игровые упражнения с бегом, прыжками, метанием.								
40,41	Учить ходить с переходом на бег и наоборот, бросать мяч двумя руками от груди; упражнять в ходьбе по прямой	Ходьба с переходом на бег и наоборот. О	--	со стульчиком	Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м) с	--	Перелезание через бревно. П	Бросание мяча вперед двумя руками. О	Найди флажок

	дорожке с перешагиванием через предметы; развивать координацию движений				перешагиванием через предметы (высота 10-15 см). <i>П</i>				
42	Упражнять в ходьбе и беге враспынную, между предметами; развивать глазомер при бросании снежков на дальность.								
43,44	Учить ходить с изменением направления, бегать с изменением темпа, подлезать под веревку; закреплять умения катать мяч одной рукой	Ходить с изменением направления. <i>О</i>	Бег с изменением темпа. <i>О</i>	с кубиками	Кружение в медленном темпе. <i>П</i>	Прыжки на двух ногах на месте. <i>С</i>	Подлезание под веревку (высота 40-30 см). <i>О</i>	Катание мяча одной рукой воспитателю. <i>З</i>	«Кто тише?»
45	Повторить ходьбу, бег по кругу, игровые упражнения на равновесие и метание.								
46,47	Упражнять в умении, ползать по наклонной доске, бросать мяч вперед двумя руками от груди; закреплять умения прыгать на двух ногах с продвижением вперед	Ходьба с переходом на бег и наоборот. <i>П</i>	--	с флажками	Игра «По ровной дорожке»	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. <i>З</i>	Ползание по наклонной доске. <i>П</i>	Бросание мяча вперед двумя руками от груди. <i>П</i>	«Поезд»
48	Разучить игру «Зайка беленький сидит», повторить игровые упражнения с метанием, равновесием.								
Январь									
49,50	Учить бегать в колонне по одному, катать мяч двумя руками стоя; упражнять в умении ползать по наклонной доске, прыгать вверх	Ходить с изменением направления. <i>П</i>	Бег в колонне по одному. <i>О</i>	с мешочком	Ходьба по прямой дорожке (расстояние 3-4 м). <i>П</i>	Прыжки вверх с касанием предмета (находящегося на 10-15 см выше поднятой руки). <i>П</i>	Ползание по наклонной доске. <i>П</i>	Катание мяча двумя руками стоя (расстояние 50-100 см). <i>О</i>	«Солнышко и дождик»

51	Упражнять в ходьбе, беге с изменением направления движения; упражнять в метании вдаль.									
52,53	Учить ходить по гимнастической скамейке, бросать мяч из-за головы; закреплять умения и навыки подлезать под воротца; развивать координацию движений	Ходить с переходом на бег и наоборот. О	--	со стульчиком	Ходьба по гимнастической скамейке О	Прыжки на двух ногах на месте. С	Подлезание под воротца. З	Бросание мяча двумя руками из-за головы. О	«Где звенит?»	
54	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, прыжках через линии.									
Февраль										
55,56	Учить бросать мяч через натянутый шнур, лазать по лестнице-стремянке, прыгать через две параллельные линии, упражнять в умении ходить, перешагивая через предметы	Ходьба парами.	Бег друг за другом. З	без предметов	Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см) П	Прыжки через две параллельные линии (10-30 см) О	Лазание по лестнице-стремянке вверх и вниз (высота 1,5 м) О	Бросание мяча через шнур, натянутый на уровне груди (с расстояния 1 - 1,5 м) П	«Перешагни палку»	
57	Продолжать учить метать снежки на дальность, катать на санках друг друга (с помощью взрослых).									
58,59	Учить прыгать в длину с места, отталкиваясь двумя ногами, бегать между двумя шнурами, упражнять в умении бросать мяч двумя руками из-за головы	Ходьба парами. П	Бег между двумя шнурами (расстояние между ними 25-30 см) О	с ленточками	Ходьба по прямой дорожке (расстояние 3-4 м) З	Прыжки в длину с отталкиванием двумя ногами О	--	Бросание мяча двумя руками из-за головы П	«Птички в гнездышках»	
60	Упражнять в метании снежков в горизонтальную цель; развивать выносливость при катании друг друга на санках.									
61,62	Учить лазать по наклонной доске, ловить мяч,	Ходьба взявшись за руки П	Бег в прямом направлении С	с мячом	Ходьба по прямой дорожке	Прыжки вверх с касанием	Лазание по наклонной доске вверх	Ловля мяча, брошенного	«Воробышки и автомобиль»	

	упражнять в умении ходить, взявшись за руки, развивать равновесие				(ширина 20 см, длина 2-3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см) С	предмета (находящегося на 10-15 см выше поднятой руки). З	на высоту 20 – 30 см) О	о воспитателем с расстояния 50 – 100 см О	
63	Повторить игровые упражнения «Весёлые снежинки» и «Зайка беленький сидит».								
64,65	Упражнять в умении, прыгать в длину с места, бросать мяч через шнур, лазать по лестнице-стремянке, развивать координацию движений	Ходьба с изменением направления.	Бег между двумя шнурами (расстояние между ними 25-30 см).	без предметов	Ходьба по гимнастической скамейке.	Прыжки в длину с места с отталкиванием двумя ногами. П	Лазание по лестнице-стремянке вверх и вниз (высота 1,5 м). П	Бросание мяча через шнур, натянутый на уровне груди (с расстояния 1-1,5 м) П	«По тропинке»
66	Упражнять в игровых упражнениях с прыжками, бегом.								
Март									
67,68	Учить метать мячи правой и левой рукой, ползать по гимнастической скамейке, ходить, обходя предметы; закреплять умения ползать по наклонной доске, развивать равновесие	Ходьба с обхождением предметов. О	Бег в колонне по одному.	с ленточками	Кружение в медленном темпе с предметом в руках.	--	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. О	Метание мячей правой и левой рукой О	«Зайка»
69	Упражнять в ходьбе между предметами, развивая ловкость, в прыжках на двух ногах и беге враспынную.								
70,71	Учить ходить по бревну, развивать равновесие; упражнять в прыжках через	Ходьба с переходом на бег и наоборот. О	--	без предметов	Ходьба по бревну (ширина 20 - 25см). О	Прыжки через две параллельные линии (10-30 см).	Лазание по наклонной доске, приподнятой одним	Катание мяча двумя руками стоя, сидя (расстояние	«Мяч в кругу»

	линии, лазанье по наклонной доске					П	концом вверх (на высоту 20-30 см). П	50-100 см). П	
72	Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками и на равновесие.								
73,74	Учить метать набивные мешочки правой и левой рукой; упражнять в прыжках в длину с места; закреплять умения и навыки ходить с перешагивание через предмет, бегать в прямом направлении	Ходьба с обхождением предметов. П	Бег в прямом направлении. З	с флажками	Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см). З	Прыжки в длину с места с отталкиванием двумя ногами. П	Подлезание под веревку (высота 30-40 см). З. П.	Метание набивных мешочков правой и левой рукой. О	«Принеси предмет»
75	Разучить игровое упражнение с прыжками, повторить игровые занятия с бегом, развивать ловкость в игре с мячом.								
76,77	Формировать навыки и умения правильного выполнения упражнений; упражнять в умении, метать правой и левой рукой, ходить по бревну, ползать по гимнастической скамейке	Ходьба в рассыпную. П	Бег между двумя шнурами (расстояние между ними 25-30 см). П	с платочком	Ходьба по бревну (ширина 20 - 25см). П	Игра «Мой веселый звонкий мяч»	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. П	Метание мячей правой и левой рукой. П	«Птички летают»
78	Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками.								
Апрель									
79,80	Учить бросать мячи через сетку; закреплять умение в ходьбе с изменением направления;	Ходьба с обхождением предметов. П	Бег в колонне по одному. П	с погремушкой)	Ходьба по гимнастической скамейке. З	--	Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3-4 м). С	Бросание мяча через сетку, натянутую на уровне ребенка.	«Найди флажок»

	развивать ловкость и координацию движений							<i>O</i>	
81	Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками и в равновесии.								
82,83	Учить ходить приставным шагом вперед, лазать по гимнастической стенке; упражнять в метании правой и левой рукой, развивать ловкость и глазомер	Ходьба приставным шагом вперед. <i>O</i>	Бег друг за другом. <i>C</i>	с шишками	--	Игра «Зайка серенький сидит»	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным способом. <i>O</i>	Метание набивных мешочков правой и левой рукой.	«Через ручеек»
84	Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом.								
85,86	Учить ходить приставным шагом вперед, в стороны; закреплять навыки и умения бросать мяч через шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе с перешагиванием через предметы	Ходьба приставным шагом в стороны. <i>O</i>	Бег в колонне по одному. <i>П</i>	с флажками	Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см). <i>C</i>	Прыжки через шнур. <i>C</i>	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.	Бросание мяча через шнур натянутый на уровне груди (с расстояния 1-1,5 м). <i>З</i>	«По тропинке»
87	Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками и метанием в цель.								
Май									
88,89	Упражнять в лазанье по гимнастической стенке, бросании мяча через сетку; совершенствовать умения ходить по прямой дорожке, бегать друг за другом; развивать	Ходьба парами. <i>C</i>	Бег враспынную <i>C</i>	с мячом	Ходьба по прямой дорожке (расстояние 3-4 м). <i>C</i>	Игра «Через ручеек»	Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным способом. <i>П</i>	Бросание мяча через сетку, натянутую на уровне ребенка. <i>П</i>	«Флажок»

	глазомер								
90	Повторить игровые упражнения сбегом, прыжками, метанием.								
91,92	Учить метать предметы в горизонтальную цель; закреплять умения лазать по наклонной доске, бегать в прямом направлении; упражнять в сохранении равновесия	Ходьба приставным шагом вперед. <i>П</i>	Бег в прямом направлении. <i>З</i>	с шишками	Ходьба по гимнастической скамейке. <i>С</i>	--	Лазание по наклонной доске, приподнятой одним концом вверх (на высоту 20-30 см). <i>З</i>	Метание предмета в горизонтальную цель двумя руками (правой и левой) с расстояния 1 м. <i>О</i>	«Солнышко и дождик»
93	Упражнять в ходьбе с перешагиванием через предметы/повторить игровые упражнения с бегом, прыжками.								
94,95	Закреплять навыки и умения ходить по бревну, бросать мяч двумя руками, прыгать между двумя линиями, ходить приставным шагом в стороны	Ходьба приставным шагом в стороны. <i>П</i>	Бег с изменением направления. <i>С</i>	без предметов	Ходьба по бревну (ширина 20-25 см). <i>П</i>	Прыжки через две параллельные линии (10-30 см). <i>З</i>	Перелезание через бревно (ширина 20 см, длина 2-3 м). <i>С</i>	Бросание мяча двумя руками разными способами (из-за головы, от груди, снизу). <i>З</i>	«В воротца»
96	Повторить игровые упражнения в беге, прыжках и метании.								
97,98	Закреплять навыки и умения в лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, ловле мяча на расстоянии; развивать ловкость	Ходьба с переходом на бег и наоборот. <i>С</i>	--	с кубиками	--	Игра «Птички в гнздышках»	Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным способом. <i>С</i>	Ловля мяча, брошенного воспитателем (с расстояния 50-100 см). <i>З</i>	«Поезд»
99	Повторить ходьбу и бег враспынную, упражнять в беге, прыжках.								

100,1 01	Упражнять в метании предметов в горизонтальную цель, ходьбе приставным шагом вперед; совершенствовать умения и навыки прыгать вверх, ползать на четвереньках; упражнять в сохранении равновесия	Ходьба приставным шагом вперед. П	Бег в колонне по одному. З	с платочком	Кружение в медленном темпе (с предметом в руках). О	Прыжки вверх с касанием предмета, находящегося на 10-15 см выше поднятой руки. С	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. С	Метание предметов в горизонтальную цель двумя руками (правой и левой) с расстояния 1 м. П	«Воробьишки и автомобиль»
102	Повторить игры и игровые упражнения с бегом, прыжками и метанием.								

3.1.2. Младшая группа

№ НОД	Задачи	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Ползание, лазание	Катание. Бросание. Метание	Подвижные игры
Сентябрь									
1,2	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие	Ходьба небольшими группами в прямом направлении за воспитателем	Бег небольшими группами в прямом направлении за воспитателем		Ходьба между двумя линиями				«Бегите ко мне»
3	Учить детей медленному бегу и прыжкам; развивать внимание; формировать умение выполнять упражнения вместе с воспитателем.								
4,5	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом	Ходьба всей группой «стайкой» за воспитателем	Бег всей группой «стайкой» за воспитателем	Без предметов		Прыжки на двух ногах на месте			Игровое задание «Птички»

	направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте								
6	Учить детей медленному бегу и прыжкам; развивать внимание; формировать умение выполнять упражнения вместе с воспитателем.								
7,8	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания	Бег в колонне по одному, расставив руки в стороны	С мячом				Прокатывание мячей «Прокати и догони»	«Кот и воробышки»
9	Учить детей ходьбе и бегу за инструктором; учить метанию на дальность. Материалы и оборудование: шишки для каждого ребёнка.								
10,11	Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур	Ходьба по кругу	Бег по кругу	С кубиками			Ползание с опорой на ладони и колени под шнур		«Быстро в домику»
12	Учить детей ходьбе и бегу за инструктором; учить метанию на дальность. Материалы и оборудование: шишки для каждого ребёнка.								
Октябрь									
13,14	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры; развивать умение приземляться на	Ходьба в колонне по одному с остановкой и выполнением задания.	Бег в колонне по одному и врассыпную.	Без предметов.	Ходьба по доске. Игровое задание «Пройдем по мостику»	Прыжки через шнур.			«Догони мяч»

	полусогнутые ноги в прыжках.								
15	Учить детей ходьбе и бегу за инструктором, ориентировке в пространстве; формировать умение бегать, не наталкиваясь друг на друга.								
16,17	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	Ходьба по кругу	Бег по кругу.	Без предметов		Прыжки из обруча в обруч		Прокатывание мячей друг другу в положении сидя на полу. Игровое задание «Прокати мяч»	«Ловкий шофер»
18	Учить детей ходьбе и бегу за инструктором, ориентировке в пространстве; формировать умение бегать, не наталкиваясь друг на друга.								
19,20	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.	Ходьба в колонне по одному, в рассыпную, по всему залу.	Бег, помахивая руками.	С мячом			Ползание между предметами. Игровое упражнение «Проползи – не задень»	Прокатывание мячей в прямом направлении. Игровое упражнение «Быстрый мяч»	«Зайка серый умывается»
21	Учить детей ходьбе и бегу за инструктором; упражнять в прыжках на двух ногах. Материалы и оборудование: колокольчик.								
22,23	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на	Ходьба в колонне по одному по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя.	Бег по кругу также с поворотом.	На стульчиках.	Ходьба и бег между предметами, положенными в одну линию. Игровое упражнение «Пробеги – не задень»		Ползание с подлезанием под шнур. Игровое упражнение «Крокодильчики»		«Кот и воробышки»

	четвереньках и упражнении в равновесии.								
24	Учить детей ходьбе и бегу за инструктором; упражнять в прыжках на двух ногах. Материалы и оборудование: колокольчик.								
Ноябрь									
25,26	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.	Ходьба в колонне по одному, ходьба на носочках семенящим шагом.	Бег по кругу, бег со взмахами рук.	С ленточками	Ходьба по доске, положенной на пол. Игровое упражнение «В лес по тропинке»	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Игровое задание «Зайки – мягкие лапочки»			«Ловкий шофер»
27	Продолжать учить детей ходьбе и бегу за инструктором, упражнять в прыжках; учить сохранять равновесие при прыжках на 2 ногах.								
28,29	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер.	Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, широким свободным шагом.	Бег, держа руки в стороны.	С обручем.		Прыжки из обруча в обруч. Игровое задание «Через болото»		Прокатывание мячей друг другу. Игровое упражнение «Точный пас»	«Мыши в кладовой»
30	Продолжать учить детей ходьбе и бегу за инструктором, упражнять в прыжках; учить сохранять равновесие при прыжках на 2 ногах.								
31,32	Развивать	Ходьба по	Бег по кругу	Без			Ползание на	Прокатывание	«По

	умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.	кругу. Игровое упражнение «Твой кубик»	в одну, затем в другую сторону.	предметов.			четвереньках между предметами, не задевая их (змейкой). Игровое задание «Быстрые жучки»	мячей между предметами, положенными в одну линию. Игровое задание «Прокати – не задень»	ровненькой дорожке»
33	Продолжать учить детей ходьбе и бегу, упражнять в прыжках и метании. Материалы и оборудование: шишки.								
34,35	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии.	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий.	Бег в колонне по одному.	С флажками.	Ходьба по доске, руки в стороны, с выполнением приседа на середине доски.		Ползание по доске, положенной на пол, с опорой на ладони и колени. Игровое задание «Паучки»		«Поймай комара»
36	Продолжать учить детей ходьбе и бегу, упражнять в прыжках и метании. Материалы и оборудование: шишки.								
Декабрь									
37,38	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого	Чередование ходьбы в колонне по одному с ходьбой в рассыпную.	Чередование бега в колонне по одному с бегом в рассыпную.	С кубиками	Ходьба между предметов, расставленных в две линии. Игровое задание «Пройди – не задень»	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Игровое задание «Лягушки – попрыгушки»			«Коршун и птенчики».

	равновесия и прыжках.								
39	Учить ходить и бегать друг за другом, не наталкиваясь друг на друга; учить выполнять команды инструктора.								
40,41	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.	Ходьба в колонне по одному, в рассыпную с выполнением задания. Игровое задание «Самолеты».	Бег в колонне по одному, в рассыпную.	С мячом.		Прыжки со скамейки на резиновую дорожку или мат.		Прокатывание мячей друг другу.	«Найди свой домик»
42	Учить ходить и бегать друг за другом, не наталкиваясь друг на друга; учить выполнять команды инструктора.								
43,44	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.	Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя.	Бег в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя.	С кубиками.			Ползание под дугу. Игровое задание «Проползи – не задень»	Прокатывание мячей между предметами, поставленными в одну линию. Игровое задание «Не упусти!»	«Лягушки»
45	Учить детей ходьбе и бегу друг за другом; учить ходьбе с заданиями для рук; развивать внимание.								
46,47	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре;	Ходьба в колонне по одному с переходом на ходьбу в рассыпную	Бег в колонне по одному в чередовании с бегом в рассыпную.	На стульчиках.	Ходьба по доске, положенной на пол, боком приставным шагом. Игровое задание «Пройдем по мостику»		Ползание по доске с опорой на ладони и колени. Игровое задание «Жучки на бревнышке»		«Птица и птенчики»

	сохранении равновесия при ходьбе по доске.								
48	Учить детей ходьбе и бегу друг за другом; учить ходьбе с заданиями для рук; развивать внимание.								
Январь									
49,50	Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений.	Ходьба по кругу, выложенному из кубиков, с выполнением задания.	Бег вокруг кубиков в обе стороны.	С кубиком.			Ползание на четвереньках с опорой на ладони и стопы. Игровое задание «Медвежата»	Прокатывание мячей друг другу в парах. Игровое задание «Прокати – поймай»	«Найди свой цвет»
51	Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить ступающим шагом (40-50м)								
52,53	Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу.	Бег в колонне по одному в обе стороны.	Без предметов.	Ходьба по доске, лежащей на полу. Игровое задание «По тропинке»		Ползание под дугу, не касаясь руками пола. Игровое задание «Мышки – в норку».		«Лохматый пес»

54	Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить ступающим шагом (40-50м)								
Февраль									
55,56	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.	Ходьба по кругу, выложенному кольцами, в обе стороны.	Бег по кругу в чередовании с ходьбой, в обе стороны.	С кольцами.	Перешагивание попеременно правой и левой ногой через шнуры. Игровое задание «Перешагни – не наступи»	Прыжки из обруча в обруч без паузы. Игровое задание «С пенька на пенек»			«Найди свой цвет».
57	Продолжать учить детей надевать и снимать лыжи, ходить ступающим шагом на учебной лыжне (50-60м)								
58,59	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.	Ходьба в колонне по одному с переходом на ходьбу семенящим шагом	Бег в колонне по одному с переходом на бег, высоко поднимая колени.	С малым обручем		Прыжки с гимнастической скамейки на мягкое покрытие. Игровое задание «Веселые воробышки»		Прокатывание мяча между предметами, выложенными в одну линию. Игровое задание «Ловко и быстро!»	«Воробышек и в гнездышках».
60	Продолжать учить детей надевать и снимать лыжи, ходить ступающим шагом на учебной лыжне (50-60м)								
61,62	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая ловкость и	Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры попеременно	Бег враспынную.	С мячом.			Подлезание под шнур в группировке, не касаясь руками пола.	Бросание мяча через шнур двумя руками.	«Воробышек и кот»

	глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола.	правой и левой ногой.							
63	Учить детей ходить ступающим и скользящим шагом.								
64,65	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии.	Ходьба в колонне по одному с переходом на ходьбу врассыпную.	Бег врассыпную.	Без предметов.	Ходьба по доске с выполнением задания.		Лазание под дугу в группировке. Игровое задание «Под дугу».		«Лягушки»
66	Учить детей ходить ступающим и скользящим шагом.								
Март									
67,68	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.	Ходьба по кругу с переходом на бег, остановкой по сигналу, поворотом в другую сторону.	Бег по кругу с переходом на ходьбу, остановкой по сигналу, поворотом в другую сторону	С кубиками.	Ходьба по доске боком приставным шагом с выполнением задания. Игровое задание «Ровным шажком»	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед между предметами. Игровое задание «Змейкой»			«Кролики»
69	Продолжать учить детей ходить на лыжах скользящим шагом по ровной лыжне.								
70,71	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места;	Ходьба в колонне по одному с переходом на ходьбу врассыпную	Бег врассыпную в чередовании с ходьбой.	Без предметов		Прыжки через два шнура, положенные на расстоянии 15 см друг от друга. Игровое задание		Прокатывание мяча друг другу в парах. Игровое задание «Точно в руки»	«Найди свой цвет»

	развивать ловкость при прокатывании мяча.	по сигналу воспитателя.				«Через канавку»			
72	Упражнять детей в ходьбе скользящим шагом с активными движениями рук; выполнять поворот переступанием.								
73,74	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с переходом на обычную ходьбу.	Бег в колонне по одному, помахиная руками.	С мячом.			Ползание на повышенной опоре, опираясь на ладони и колени. Игровое задание «Муравьишки»	Бросок мяча вверх и ловля его двумя руками. Игровое задание «Брось – поймай»	«Зайка серый умывается»
75	Упражнять детей в ходьбе скользящим шагом с активными движениями рук; выполнять повороты переступанием вправо и влево.								
76,77	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Ходьба между предметами «змейкой» по одной стороне зала.	Бег между предметами «змейкой» по одной стороне зала.	Без предметов.	Ходьба по гимнастической скамейке в умеренном темпе.		Ползание в прямом направлении с опорой на ладони и стопы. Игровое задание «Медвежата»		«Автомобили»
78	Упражнять детей в ходьбе скользящим шагом с активными движениями рук; выполнять повороты переступанием вправо и влево.								
Апрель									
79,80	Повторить ходьбу и бег	Ходьба по кругу вокруг	Бег по кругу с остановкой	На скамейке с	Ходьба боком, приставным	Прыжки через шнуры. Игровое			«Тишина»

	вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	кубиков с остановкой по сигналу и поворотом в другую сторону.	по сигналу и поворотом в другую сторону.	кубиками.	шагом, по гимнастической скамейке с выполнением задания.	задание «Через канавку»			
81	Продолжать учить детей ходьбе и бегу, прыжкам на двух ногах с продвижением вперёд.								
82,83	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Ходьба в колонне по одному, в рассыпную с выполнением заданий.	Бег в рассыпную с выполнением заданий.	С косичкой.		Прыжки из обруча - в обруч. Игровое задание «Из кружка – в кружок»		Прокатывание мяча друг другу в парах. Игровое задание «Точный пас»	«По ровненькой дорожке»
84	Продолжать учить детей ходьбе и бегу, прыжкам на двух ногах с продвижением вперёд.								
85,86	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий.	Бег в колонне по одному с выполнением заданий.	Без предметов.			Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. Игровое задание «Медвежата»	Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. Игровое задание «Подбрось – поймай»	«Мы топаем ногами».
87	Обучить разным способам ходьбы; тренировать в чередовании бега, ходьбы, в построении по команде инструктора; развивать двигательную активность, наблюдательность								

Май

88,89	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу.	Бег в колонне по одному с подскоком.	С обручем.	Ходьба по гимнастической скамейке. Игровое задание «По мостику»		Ползание с опорой на ладони и колени между предметами, поставленными в одну линию. Игровое задание «Проползи – не задень»		«Огуречик, огуречик»
90	Обучить разным способам ходьбы; тренировать в чередовании бега, ходьбы, в построении по команде инструктора; развивать двигательную активность, наблюдательность								
91,92	Повторить ходьбу и бег враспынную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному, ходьба враспынную.	Бег враспынную по всему залу.	С кольцами	Ходьба по гимнастической скамейке, держа руки на поясе, в умеренном темпе.	Прыжки через шнуры на двух ногах.			«Мыши в кладовой»
93	Учить детей ходьбе и бегу, чёткому выполнению упражнений; развивать внимание.								

94,95	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.	Ходьба в колонне по одному между предметами «змейкой».	Бег в колонне по одному между предметами.	С мячом.		Прыжки со скамейки с приземлением на полусогнутые ноги. Игровое задание «Парашютисты».		Прокатывание мяча друг другу, сидя в группах по 4 – 5 человек.	«Воробышек и кот»
96	Учить детей ходьбе и бегу, чёткому выполнению упражнений; развивать внимание.								
97,98	Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя; упражнять в бросании мяча вверх и его ловле; ползании по гимнастической скамейке.	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания.	Бег врассыпную.	С флажками.			Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Игровое задание «Жучки»	Броски мяча вверх и ловля его двумя руками.	«Огуречик, огуречик».
99	Повторить игры и игровые упражнения с бегом и прыжками.								
100,101	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке; повторить задание в равновесии.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу – переход на ходьбу мелким, семенящим шагом.	Бег врассыпную по всему залу.	Без предметов.	Ходьба по доске, положенной на пол, держа руки на поясе.		Лазание на наклонную лесенку.		«Коршун и наседка»
102	Повторить игры и игровые упражнения с бегом и прыжками.								

3.1.3. Средняя группа

№ НОД	Задачи	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Ползание, лазание	Катание. Бросание. Метание	Подвижные игры
Сентябрь									
1,2	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании.	Ходьба в колонне по одному за ведущим в обход зала.	Бег в колонне по одному за ведущим.	Без предметов.	Ходьба и бег между двумя линиям. При ходьбе руки на пояс.	Подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом вправо и влево в чередовании с небольшой паузой.			«Найди себе пару»
3,4	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.	Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя.	Бег в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя.	С флажками.		Подпрыгивание на месте на двух ногах – «Достань до предмета»		Прокатывание мячей друг другу из положений: стоя на коленях, сидя на пятках.	«Самолеты»
5	Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, на носках; учить	Ходьба в колонне по одному, на носках по	Бег между кеглями, поставленными в одну линию, бег	-		Игровое упражнение «Вдоль дорожки»		Игровое упражнение «Прокати обруч»	«Найди себе пару»

	катать обруч друг другу; упражнять в прыжках.	сигналу воспитателя.	врассыпную.						
6,7	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.	Ходьба в колонне по одному между двумя линиями	Бег врассыпную	С мячом			Ползание под шнур, не касаясь руками пола	Прокатывание мяча друг другу двумя руками из исходного положения – стоя на коленях.	«Огуречик , огуречик»
8,9	Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания.	Бег врассыпную.	С малыми обручами	Ходьба на носках по доске, лежащей на полу.		Лазанье под шнур, не касаясь руками пола, в группировке		«У медведя во бору»
10	Разучить перебрасывание мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; упражнять в прыжках.	Ходьба в колонне по одному, огибая предметы, поставленные по углам площадки.	Бег с перешагиванием через шнуры.	-		Игровое упражнение «Вдоль дорожки»		Игровые упражнения: «Перебрось – поймай»; «Успей поймать»	«Огуречик , огуречик»
Октябрь									
11,12	Учить детей сохранять	Ходьба в колонне по	Бег с перепрыгиванием	С косичкой	Ходьба по гимнастической	Прыжки на двух ногах,			«Кот и мыши»

	устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.	одному с перешагиванием через шнуры.	через шнуры		скамейке, руки на поясе. На середине скамейки присесть, руки в стороны, встать, пройти до конца скамейки.	продвигаясь вперед до предмета.			
13,14	Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.	Ходьба в колонне по одному, ходьба враспынную.	Бег враспынную.	Без предметов.		Перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах.	Прокатывание мячей друг другу.	«Автомобили»	
15	Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий.	Бег на носках в чередовании с обычным бегом.		Игровое упражнение «Кто быстрее»		Игровое упражнение «Подбрось – поймай»	«Ловишки»	

	умение действовать по сигналу.								
16,17	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.	Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через бруски.	Бег врассыпную.	С мячом			Лазанье под шнур, не касаясь руками пола.	Прокатывание мяча в прямом направлении.	«У медведя во бору»
18,19	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге врассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.	Ходьба в колонне по одному.	Бег в колонне по одному, бег врассыпную.	С кеглей.	Ходьба по доске, положенной на пол, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка.	Прыжки на двух ногах между набивными мячами, положенными в две линии.	Подлезание под дугу, не касаясь руками пола.		«Кот и мыши»
20	Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в	Ходьба в колонне по одному, переход на ходьбу с высоким	Бег врассыпную.			Игровое упражнение «Кто быстрее по дорожке»		Игровые упражнения: «Подбрось – поймай»; «Мяч в	«Лошадки»

	бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер.	подниманием колен.						корзину»	
Ноябрь									
21,22	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	Ходьба между кубиками, поставленными по всему залу произвольно.	Бег между кубиками, поставленными по всему залу произвольно.	С кубиками.	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка.	Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между кубиками, поставленными в ряд на расстоянии 0,5 м.			«Салки»
23,24	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.	Ходьба в колонне по одному, ходьба по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя.	Бег в колонне по одному, бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя.	Без предметов		Прыжки на двух ногах через 5 – 6 линий (шнуров).		Прокатывание мячей друг другу из исходного положения, стоя на коленях.	«Самолеты»
25	Повторить ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагивание; упражнение в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении.	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий для рук.	Бег врассыпную.			Игровое упражнение «Не попадись»		Игровое упражнение «Догони мяч»	«Найди себе пару»

26,27	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках.	Ходьба в колонне по одному с изменением движения по сигналу воспитателя; ходьба высоко поднимая колени	Бег врассыпную	С мячом			Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.	Броски мяча о землю и ловля его двумя руками.	«Лиса и курь»
28,29	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.	Ходьба в колонне по одному, ходьба врассыпную с выполнением задания.	Бег в колонне по одному.	С флажками	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе.		Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.		«Цветные автомобили»
30	Упражнять детей в ходьбе по кругу, взявшись за руки; развивать глазомер и силу броска при метании вдаль; упражнять в прыжках.	Ходьба в колонне по одному; ходьба по кругу, взявшись за руки с изменением направления по сигналу.	Бег врассыпную			Игровое задание «Пингвины»		Игровое задание «Кто дальше бросит»	«Самолеты»

Декабрь

31,32	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.	Ходьба в колонне по одному, обозначая повороты на углах зала; ходьба в рассыпную	Бег в колонне по одному; бег в рассыпную	С платочками	Ходьба по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе.	Прыжки через бруски, помогая себе взмахом рук			«Лиса и курь»
33,34	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Ходьба в колонне по одному; ходьба парами.	Бег в колонне по одному; бег в рассыпную.	С мячом.		Прыжки со скамейки на резиновую дорожку.		Прокатывание мяча между предметами.	«У медведя во бору»
35	Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия; в метании	Ходьба по кругу вокруг снежной бабы	Бег по кругу, бег в рассыпную.			Игровое упражнение «Перепрыгни – не задень»		Игровое упражнение «Кто дальше бросит»	

	снежков на дальность.								
36,37	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	Ходьба в колонне по одному, ходьба враспынную с выполнением заданий по сигналу.	Бег враспынную.	Без предметов			Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.	Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 1,5 м., способом двумя руками снизу.	«Зайцы и волк»
38,39	Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.	Ходьба в колонне по одному; ходьба враспынную с выполнением задания по сигналу воспитателя.	Бег враспынную.	С кубиками	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за головой.		Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков скамейки		«Птички и кошка»
40	Повторить метание снежков в цель, игровые задания на санках.	Ходьба вокруг санок в обе стороны.				Игровое упражнение «Змейкой между санками»		Игровое упражнение «Добрось до кегли»	

Январь

41,42	Упражнять	Ходьба в	Бег между	С обручем	Ходьба по	Прыжки на двух			«Кролики»
-------	-----------	----------	-----------	-----------	-----------	----------------	--	--	-----------

	детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.	колонне по одному; ходьба между предметами, поставленными врассыпную по всему залу.	предметами, поставленными по всему залу; бег между кеглями, поставленными в одну линию.		канату: пятки на канате, носки на полу, руки на поясе.	ногах, продвигаясь вдоль каната, и перепрыгивая через него справа и слева.			
43,44	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего.	Бег врассыпную	С мячом		Прыжки с гимнастической скамейки на мягкое покрытие		Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 2 м, способом двумя руками снизу.	«Найди себе пару»
45	Учить детей брать лыжи и переносить их на плече к месту занятий; упражнять в ходьбе ступающим шагом.	Игровое упражнение «Разгладим снег» - ходьба на лыжах ступающим шагом.			Игровое задание «Пружинка» - поочередное поднятие ног и полуприседания				«Веселые снежинки»
Февраль									
46,47	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на	Ходьба в колонне по одному «змейкой», между предметами; ходьба с перешагиванием	Бег врассыпную	С косичкой.			Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и	Отбивание мяча о пол.	«Лошадки»

	четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.	через шнуры.					ступни.		
48,49	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке; закреплять умение правильно подлезать под шнур.	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего.	Бег врассыпную.	С обручем	Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс.		Лазанье под шнур боком, не касаясь руками пола, несколько раз подряд.		«Автомобили»
50	Закреплять навык скользящего шага, упражнять в беге и прыжках вокруг снежной бабы.	Ходьба по лыжне скользящим шагом, выполнение упражнений на лыжах.			Игровое упражнение «Снежная карусель»		Игровое упражнение «Прыжки к елке»		
51,52	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.	Ходьба в колонне по одному между расставленными в одну линию предметами. Ходьба врассыпную.	Бег врассыпную.	Без предметов.	Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением задания.	Прыжки через бруски.			«Котята и щенята»
53,54	Упражнять	Ходьба в	Бег врассыпную.	На стульях		Прыжки из		Прокатыван	«У

	детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.	колонне по одному с выполнением заданий по команде воспитателя.				обруча в обруч на двух ногах.		ие мячей между предметами.	медведя во бору»
55	Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом.	Игровое упражнение «Петушки ходят»	Легкий бег между снежными постройками		Игровое упражнение «Петушки ходят»; «По снежному валу»			Игровое упражнение «Снайперы»	
Март									
56,57	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя переход на ходьбу на носках, руки за голову; обычная ходьба руки в стороны.	Бег в рассыпную.	С мячом			Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.	Перебрасывание мячей друг другу.	«Воробышки и автомобиль»
58,59	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить	Ходьба в колонне по одному за направляющим, с изменением направления	Бег в рассыпную	С гимнастической палкой	Ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на		Ползание по гимнастической скамейке с опорой		«Перелет птиц»

	ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.	движения по команде воспитателя.			пояс.		на ладони и колени.		
60	Продолжать учить детей передвигаться на лыжах скользящим шагом; повторить игровые упражнения.	Ходьба скользящим шагом по лыжне.			Игровое упражнение «Снежинки – пушинки»			Игровое упражнение «Кто дальше»	
61,62	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу. По сигналу воспитателя поворот кругом в движении продолжение ходьбы.	Бег в колонне по одному по кругу; бег врассыпную.	Без предметов	Ходьба на носках между предметами, расставленными на расстоянии 0,5 м один от другого.	Прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперед.			«Перелет птиц»
63,64	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя – ходьба высоко поднимая колени, руки на поясе; ходьба на носках, руки за головой.	Бег врассыпную.	С обручем		Прыжки в длину с места.		Перебрасывание мячей через шнур.	«Бездомный заяц»

65	Закреплять навык скользящего шага, упражнять в беге и прыжках вокруг снежной бабы.	Ходьба по лыжне скользящим шагом, выполнение упражнений на лыжах.			Игровое упражнение «Снежная карусель»		Игровое упражнение «Прыжки к елке»		
Апрель									
66,67	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить прокатывание мячей между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке.	Ходьба в колонне по одному; ходьба по кругу с выполнением заданий: ходьба на носках, ходьба в полуприсяде, руки на коленях; переход на обычную ходьбу.	Бег по кругу, бег врассыпную	С мячом			Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков скамейки	Прокатывание мячей между предметами.	«Самолеты»
68,69	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «помедвежь»; упражнять в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; ходьба врассыпную.	Бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя.	С флажками	Ходьба по доске, положенной на пол.	Прыжки через 5 – 6 шнуров, положенных в одну линию.			«Охотник и зайцы»

70	Упражнять детей в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторить упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба широким шагом, в медленном темпе. Затем обычная ходьба и ходьба семенящим шагом.	Игровое упражнение «бег по дорожке»			Игровое упражнение «Перепрыгни через ручеек»		Игровое упражнение «Ловкие ребята»	
71,72	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя переход на ходьбу с перешагиванием через бруски попеременно правой и левой ногой.	Бег врассыпную	Без предметов	Ходьба по доске, лежащей на полу, с мешочком на голове, руки в стороны.	Прыжки на двух ногах через препятствия.			«Пробеги тихо»
Май									
73,74	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать	Ходьба в колонне по одному в обход зала, по сигналу воспитателя перестроение в круг, ходьба по кругу, взявшись за руки. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы.	Бег врассыпную	С кеглей		Прыжки в длину с места.		Метание мешочков в горизонтальную цель.	«Совушка»

	правильное исходное положение в прыжках в длину с места.								
75	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в прыжках и подлезании; упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры.	Ходьба в колонне по одному, по кругу, с поворотом в обратную сторону в движении по сигналу воспитателя; ходьба врассыпную	Бег врассыпную		Игровое упражнение «По дорожке»	Игровое упражнение «Перепрыгни – не задень»	Игровое упражнение «Не задень»		«Воробышки и автомобиль»
76,77	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя.	Бег в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя.	С мячом			Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.	Метание мешочков на дальность.	«Совушка»
78,79	Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по	Ходьба парами, ходьба врассыпную	Бег врассыпную	Без предметов	Ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на	Прыжки в длину с места через 5 – 6 шнуров.			«Котята и щенята»

	уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.				пояс				
80	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; повторить игровые упражнения с мячом.	Ходьба в колонне по одному; ходьба врассыпную.	Бег врассыпную		Игровое упражнение «Пробеги не задень»	Игровые упражнения: «Допрыгни до мяча»; «Перепрыгни ручеек»			«Совушка»
81,82	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего.	Бег врассыпную по всему залу.	С кубиками.		Прыжки в длину с места через шнур.		Перебрасывание мячей друг другу.	«Котята и щенята».
83,84	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя – ходьба, высоко поднимая колени, руки на поясе.	Бег врассыпную	С гимнастической палкой			Ползание по гимнастической скамейке на животе.	Метание в вертикальную цель.	«Зайцы и волк»
85	Упражнять детей в ходьбе и	Ходьба в колонне по	Бег врассыпную, бег в колонне по		Игровое упражнение	Игровое упражнение «Не		Игровое упражнение	«Пробеги тихо»

	беге парами; закреплять навык прыжков через короткую скакалку, умение перестраиваться по ходу движения.	одному, по сигналу воспитателя перестроение в пары; ходьба парами. Ходьба «змейкой» между предметами.	одному.		«Бегом по дорожке»	задень»		«Не урони»	
--	---	---	---------	--	--------------------	---------	--	------------	--

3.1.4. Старшая группа

№ НОД	Задачи	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Ползание, лазание	Катание. Бросание. Метание	Подвижные игры
Сентябрь									
1,2	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге враспынную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча.	Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, руки на поясе.	Бег в колонне по одному, по сигналу воспитателя бег враспынную.	Без предметов	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на поясе.	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, энергично отталкиваясь от пола.		Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах, бросая мяч двумя руками снизу.	«Мышеловка»
3	Упражнять детей в построении в колонны; повторить упражнения в равновесии и прыжках.		Игровое упражнение «Быстро в колонну»		Игровое упражнение «По мостику»	Игровое упражнение «Пингвины»		Игровое упражнение «Не промахнись»	«Ловишки» (с ленточками)
4,5	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе	Ходьба в колонне по одному на носках, руки	Бег в колонне по одному между предметами.	С мячом		Прыжки на двух ногах вверх – упражнение		Броски малого мяча вверх двумя руками.	«Фигуры»

	на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту и ловкость в бросках мяча вверх.	на пояс; ходьба между предметами.	Бег с средним темпе до 1,5 минут.			«Достань до предмета»			
6	Повторить ходьбу и бег между предметами, врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя, упражнение в прыжках. Развивать ловкость в беге; разучить игровые упражнения с мячом.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя переход на ходьбу между предметами. Ходьба врассыпную	Бег между предметами, бег врассыпную.		Игровое задание «Не задень» (эстафета)			Игровое задание «Передай мяч»	«Мы веселые ребята»
7,8	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; в подбрасывании мяча вверх, развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Ходьба с высоким подниманием колен, руки на пояс.	Бег в колонне по одному в умеренном темпе, продолжительностью до 1 минуты.	Без предметов	Ходьба по канату (шнуру) боком приставным шагом, руки на пояс, голову и спину держать прямо		Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.	Броски мяча вверх двумя руками и ловля его, броски вверх и ловля его с хлопком в ладоши.	«Удочка»
9	Повторить бег, продолжительностью до 1 минуты, упражнение в прыжках. Развивать	Ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс.	Бег продолжительностью до 1 минуты.			Игровое упражнение «Не попадись»		Игровое упражнение «Мяч о стенку»	«Быстро возьми»

	ловкость и глазомер, координацию движений.								
10,11	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его край; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному с изменением темпа, движения в чередовании с обычной ходьбой.	Бег с изменением темпа движения по сигналу.	С гимнастической палкой.	Ходьба с перешагиванием через препятствия, сохраняя правильную осанку.	Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен, - как пингвины.	Пролезание в обруч боком, не задевая за верхний край, в плотной группировке.		«Мы веселые ребята»
12	Упражнять в беге на длинную дистанцию, в прыжках; повторить задания с мячом, развивая ловкость и глазомер.	Ходьба в колонне по одному; ходьба в рассыпную.	Бег, непрерывный, продолжительностью до 1 минуты в умеренном темпе;			Игровое упражнение «Будь ловким»		Игровое упражнение «Поймай мяч»	«Найди свой цвет»
Октябрь									
13,14	Упражнять детей в беге продолжительностью до 1 минуты; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча.	Ходьба в колонне по одному.	Бег колонной по одному, продолжительностью до 1 минуты.	Без предметов	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на пояс.	Прыжки на двух ногах через шнуры, положенные на расстоянии 50 см. один от другого.		Броски мяча двумя руками, стоя в шеренгах на расстоянии 2,5 м. друг от друга.	«Перелет птиц»
15	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; знакомить с ведением мяча правой и левой рукой, упражнять в	Ходьба с высоким подниманием бедра.	Непрерывный бег продолжительностью до 1 минуты.					Игровые упражнения: «Юные баскетболисты»; «Юные футболисты»	«Не попадись»

	прыжках.								
16,17	Разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча.	Ходьба в колонне по одному с выполнением поворота «кругом» по сигналу воспитателя.	Бег с перешагиванием через бруски, положенные на расстоянии 70 – 80 см. один от другого.	С гимнастической палкой.		Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги.	Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.	Броски мяча друг другу двумя руками из-за головы.	«Не оставайся на полу»
18	Упражнять в ходьбе и беге; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	Ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс.	Бег в умеренном темпе продолжительностью до 1 минуты.					Игровые упражнения: «Не потеряй мяч»; «Мяч водящему»	«Не попадись»
19,20	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии.	Ходьба со сменой темпа движения по сигналу с переходом на обычную ходьбу.	Бег врассыпную.	С малым мячом.	Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс, голову и спину держать прямо.		Лазание под дугу прямо и боком в группировке, не касаясь руками пола.	Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2 м	«Удочка»
21	Упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия, непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; повторить игровые	Ходьба в колонне по одному с перешагиванием через шнуры, положенные на	Бег в среднем темпе, продолжительностью до одной минуты.			Игровое упражнение «Будь ловким» (эстафета)		Игровое упражнение «Пас друг другу»	«Мы веселые ребята»

	упражнения с прыжками.	расстоянии одного шага ребенка.							
22,23	Упражнять в ходьбе парами; повторить лазанье в обруч; упражнять в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по два с выполнением поворота «кругом» по сигналу воспитателя; ходьба в колонне по одному.	Бег в колонне по одному; бег в рассыпную.	С обручем	Ходьба по гимнастической скамейке, на середине перешагнуть через предмет и пройти дальше. Сойти со скамейки, не спрыгивая.	Прыжки на двух ногах на препятствие (мат) высотой 20 см, с трех шагов.	Пролезание в обруч, не касаясь руками пола, в группировке.		«Гуси – лебеди»
24	Развивать выносливость в беге продолжительностью до 1,5 минут; упражнять в прыжках, развивать внимание в подвижной игре.	Ходьба в колонне по одному «змейкой» между предметами.	Бег в среднем темпе продолжительностью до 1,5 минут.			Игровое упражнение «Чья команда дальше?» (эстафета)		Игровое упражнение «Попади в корзину»	«Ловишки – перебежки»
Ноябрь									
25,26	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнения в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах.	Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя переход на ходьбу с высоким подниманием колен.	Бег в рассыпную, бег между предметами, поставленным и в одну линию.	С малым мячом	Ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг вперед передавая мяч перед собой и за спиной.	Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед, по прямой.		Переброска мяча двумя руками снизу, стоя в шеренгах, расстояние между ними 2 – 2,5 м	«Пожарные на учении»
27	Повторить бег; игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя. Ходьба	Бег в среднем темпе продолжительностью до 1 минуты.		Игровое упражнение «Не задень»			Игровые упражнения: мяч о стенку; «Поймай мяч»	«Мышеловка»

28,29	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, беге между предметами; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами.	врассыпную. Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по сигналу воспитателя.	Бег между предметами, поставленным и в один ряд.	Без предметов		Прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно, на расстояние 4 – 5 м.	Ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками (хват с боков)	Ведение мяча, продвигаясь вперед шагом.	«Не оставайся на полу»
30	Повторить бег с перешагиванием через предметы, развивая координацию движений; развивать ловкость в игровом задании с мячом, упражнять в беге.	Ходьба в колонне по одному; ходьба врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя.	Бег в колонне по одному с перешагиванием через предметы.		Игровое упражнение «По мостику»			Игровое упражнение «Мяч водящему»	«Ловишка с ленточками»
31,32	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом.	Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя.	Бег в колонне по одному между предметами, поставленным и в один ряд.	С мячом	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.		Пролезание в обруч прямо и боком в группировке, не касаясь верхнего обода.	Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом.	«Удочка»
33	Упражнять в беге, развивая выносливость; в перебрасывании	Ходьба в колонне по одному; ходьба	Бег в среднем темпе продолжительностью до 1,5			Игровое упражнение «Перепрыгни – не задень»		Игровое упражнение «Перебрось и поймай»	«Ловишки парами»

	мяча в шеренгах. Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом.	врассыпную.	минут;						
34,35	Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя; упражнять в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя. Ходьба врассыпную.	Бег врассыпную.	На гимнастической скамейке.	Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс.	Прыжки на правой и левой ноге до предмета, расстояние 5 м.	Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола.		«Пожарные на учении»
36	Повторить бег с преодолением препятствий; повторить упражнения с прыжками, с бегом и мячом.	Ходьба в колонне по одному между предметами, поставленными в один ряд.	Бег с перешагиванием через препятствия.					Игровые упражнения «Мяч о стенку»; «Подкинь – поймай»	«Ловишки – перебежки»; «Удочка»
Декабрь									
37,38	Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча.	Ходьба в колонне по одному.	Бег в колонне по одному между предметами, с сохранением определенной дистанции друг от друга.	С обручем	Ходьба по наклонной доске боком, руки в стороны, свободно балансируют; переход на гимнастическую скамейку, ходьба боком, приставным шагом, руки на пояс.	Прыжки на двух ногах через бруски.		Броски мяча друг другу двумя руками из-за головы.	«Ловишки с ленточками»
39	Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками, упражнять в метании снежков на	Ходьба между снежными постройками за ведущим.	Бег между снежными постройками за ведущим в умеренном		Игровое упражнение «Не задень»			Игровое упражнение «Кто дальше бросит»	«Мороз Красный нос»

	дальность.		темпе.						
40,41	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мяча.	Ходьба в колонне по одному, перестроение в круг, ходьба по кругу с остановкой по сигналу воспитателя, поворотом в обратную сторону и продолжением ходьбы.	Бег по кругу.	С флажками		Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед на правой и левой ноге.	Ползание на четвереньках между предметами.	Броски мяча вверх и ловля его двумя руками.	«Не оставайся на полу»
42	Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика; в бросании снежков в цель.	Ходьба за ведущим между снежными постройками	Бег за ведущим между снежными постройками		Игровое упражнение «Пройдем по мосточку»	Игровое упражнение «Кто быстрее до снеговика»		Игровое упражнение «Метко в цель»	«Мороз Красный нос»
43,44	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.	Ходьба врассыпную с выполнением заданий по команде воспитателя.	Бег врассыпную.	Без предметов	Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны.		Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками за края скамейки (хват рук с боков).	Перебрасывание мяча большого диаметра, стоя в шеренгах (двумя руками снизу).	«Охотник и зайцы»

45	Упражнять в построении в шеренгу, перестроении в колонну по одному; в ходьбе с выполнением заданий.	Ходьба с выполнением заданий по команде воспитателя.	Игровое упражнение «Гонки санок»		Игровое упражнение «Помостику»	Игровое упражнение «Не попадись»			«Ловишки – перебежки»
46,47	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; в лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках.	Ходьба по кругу, взявшись за руки; ходьба врассыпную.	Бег по кругу, взявшись за руки; бег врассыпную.	Без предметов	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы.	Прыжки на двух ногах между предметами.	Лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек.		«Хитрая лиса»
48	Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивая ловкость и глазомер.	Ходьба в колонне по одному между ледяными постройками за воспитателем.	Бег в колонне по одному между ледяными постройками за воспитателем, продолжительностью до 1 минуты.					Игровые упражнения: «Пас точно на клюшку»; «Проведи – не задень»	«Горелки»
Январь									
49,50	Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча	Ходьба по кругу, держась за веревку правой и левой рукой поочередно.	Бег по кругу, держась за веревку правой и левой рукой поочередно.	С веревкой (шнуром)		Прыжки в длину с места.	Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч головой.	Броски мяча вверх.	«Совушка»

	головой.								
51	Упражнять детей в надевании и снятии лыж; учить ходить на лыжах переменным шагом.	Ходьба на лыжах переменным шагом, поочередно скользя на правой и левой ноге.	Игровые упражнения: «Шпалы»; «Не задень воротца».						
52,53	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии.	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по команде воспитателя; ходьба между предметами «змейкой»	Бег врассыпную.	На гимнастической скамейке	Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс.		Пролезание в обруч боком, не касаясь верхнего обода, в группировке.	Перебрасывание мячей друг другу, двумя руками от груди, стоя в шеренгах, расстояние между детьми 3 м.	«Не оставайся на полу»
54	Упражнять детей в ходьбе на лыжах переменным шагом, учить делать повороты на месте, переступая вправо и влево.	Ходьба по лыжне переменным шагом.	Игровые упражнения: «Кто быстрее повернется»; «Кто дальше проскользит»						
Февраль									
55,56	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек.	Ходьба по кругу с поворотом в одну и другую сторону.	Бег по кругу с поворотом в одну и другую сторону.	С обручем	Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки свободно балансируют.	Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед прыжком ноги врозь, затем прыжком ноги вместе и так до конца дистанции.	Лазанье на гимнастическую стенку одноименным способом, затем спуск, не пропуская реек.	Ведение мяча в прямом направлении.	«Хитрая лиса»
57	Упражнять детей в	Ходьба по	Игровые упражнения «Кто меньше сделает шагов»; «Кто дальше проскользит»; «Проездай в воротца»						

	ходьбе на лыжах переменным шагом; преодолевать 20 – 30 м. за меньшее число шагов.	лыжне переменным шагом, скользя на одной и другой ноге.							
58,59	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; в беге продолжительность до 1 минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя ходьба врассыпную	Бег продолжительностью до 1 минуты в умеренном темпе, с изменением направления.	С гимнастической палкой.	Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны.	Прыжки через бруски без паузы.		Бросание мячей в корзину с расстояния 2 м двумя руками из-за головы.	«Охотник и зайцы»
60	Учить детей взбираться на небольшую горку «лесенкой» и спускаться с нее; упражнять в ходьбе переменным шагом	Ходьба переменным шагом с активным толчком ног.	Игровые упражнения: «Вверх – вниз»; «Кто меньше»; «Не задень воротца».						
61,62	Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и	Ходьба по кругу, взявшись за руки; ходьба врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя.	Бег по кругу, взявшись за руки; бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя.	С большим мячом.		Прыжки в длину с места.	Подлезание под лугу, не касаясь руками пола, в группировке.	Отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперед шагом.	«Не оставайся на полу»

	отбивании мяча о землю.								
63	Упражнять детей в ходьбе на лыжах переменным шагом; учить подниматься на горку «елочкой» и спускаться с нее.	Ходьба переменным шагом с хорошим скольжением на правой и левой ноге с активными движениями рук.	Игровые упражнения: «Вверх – вниз»; «Чем дальше, тем лучше».						
64,65	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку (шнур) и перешагивании через нее.	Ходьба между предметами.	Бег между предметами.	На гимнастической скамейке.	Перешагивание через шнур (высота 40 см)		Подлезание под палку (шнур) (высота 40 см)	Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой (от плеча) с расстояния 2,5 м	«Мышеловка»
66	Упражнять детей в ходьбе на лыжах переменным шагом; учить спускаться с горки на полусогнутых ногах.	Ходьба переменным шагом на более длинное расстояние.	Игровые упражнения: Вверх – вниз»; «Чем меньше, тем лучше»; «Воротца»						
Март									
67,68	Упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания в	Ходьба в колонне по одному, ходьба враспынную.	Бег в колонне по одному в среднем темпе, продолжительностью до 1 минуты, с изменением направления движения; бег враспынную.	Без предметов.	Ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс, приставляя пятку одной ноги к носку другой в среднем темпе.	Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед до обозначенного места.	Лазанье на гимнастическую стенку разноименным способом с переходом на соседний пролет и спуск вниз, не пропуская реек.	Отбивание мяча в ходьбе (баскетбольный вариант)	«Гуси – лебеди»

	прыжках с мячом.								
69	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом; учить обходить «змейкой» препятствия.	Ходьба переменным шагом.	Игровые упражнения: «Вверх – вниз»; «Пройди – не задень»; «Воротца»						
70,71	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя выполнить поворот в другую сторону.	Бег с поворотом в другую сторону, бег врассыпную.	С малым мячом.	Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс.	Прыжки из обруча в обруч (расстояние между обручами 40 см)		Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола посередине между шеренгами.	«Пожарные на учении»
72	Упражнять в ходьбе переменным шагом, подниматься на горку и съезжать с нее на полусогнутых ногах.	Ходьба переменным шагом.	Игровые упражнения: «Вверх – вниз»; «Змейка»; «Воротца».						
73,74	Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами.	Ходьба по кругу с изменением направления движения по команде воспитателя, ходьба врассыпную между кубиками, не задевая их.	Бег по кругу с изменением направления движения по команде воспитателя.	Без предметов		Прыжки в высоту с разбега с приземлением на мат	Ползание на четвереньках между предметами	Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой, способом от плеча.	«Медведи и пчелы»
75	Упражнять детей в ходьбе на лыжах переменным шагом.	Ходьба переменным шагом.	Игровые упражнения: «Вверх – вниз»; «Слалом».						

	Учить съезжать с горки, проезжая как можно дальше.								
76,77	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках.	Ходьба со сменой темпа движения на сигнал воспитателя, ходьба врассыпную.	Бег врассыпную.	С кубиком	Ходьба по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни (по-медвежьи)	Прыжки вправо и влево через шнур, продвигаясь вперед.	Лазанье по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни (по-медвежьи)		«Стоп»
78	Упражнять детей в ходьбе на лыжах переменным шагом. Учить съезжать с горки, проезжая как можно дальше.	Ходьба переменным шагом.	Игровые упражнения: «Вверх вниз»; «Слалом».						
Апрель									
79,80	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии.	Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя перестроение в колонну по два, ходьба в колонну по два.	Бег врассыпную.	С обручем	Ходьба на носках между набивными мечами, руки за головой.		Лазанье под шнур боком, не касаясь его.	Метание мешочков в горизонтальную цель. (расстояние 3 м)	«Не оставайся на полу»
81	Упражнять в беге на скорость; разучить упражнения с прокатыванием мяча; повторить игровые задания с прыжками.		Бег в быстром темпе до обозначенной линии.		Игровое упражнение «Пробеги – не задень»			Игровое упражнение «Прокати – сбей»	«Удочка»
82,83	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в	Ходьба колонной по одному по	Бег врассыпную.	С гимнастической палкой.	Ходьба по гимнастической скамейке, руки в	Прыжки через бруски.		Броски мяча двумя руками из-за головы,	«Медведь и пчелы»

	сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании.	кругу; ходьба с перешагиванием через шнуры, попеременно одной и другой ногой.			стороны.			стоя в шеренгах.	
84	Упражнять детей в чередовании ходьбы и бега; повторить игру с бегом «Ловишки – перебежки», эстафету с большим мячом.	Ходьба и бег в чередовании	Игровое задание «Ловишки – перебежки»					Игровое задание «Передача мяча в колонне»	
85,86	Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей.	Ходьба между предметами.	Бег между предметами.	С короткой скакалкой.		Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед.	Пролезание в обруч прямо и боком.	Прокатывание обручей друг другу, стоя в шеренгах.	«Стой»
87	Упражнять детей в длительном беге, развивая выносливость; в прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	Ходьба врассыпную между предметами.	Бег в умеренном темпе продолжительностью до 1,5 минут.		Игровое упражнение «Пройди – не задень»	Эстафета с прыжками «Кто быстрее до флажка»		Игровые упражнения: «Догони обруч»; «Перебрось и поймай»	
Май									
88,89	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде	Ходьба колонной по одному с выполнением заданий по	Бег с перешагиванием через кубики.	С малым мячом.	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы.		Ползание по прямой, затем переползание через скамейку.	Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 2,5	«Удочка»

	воспитателя; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.	команде воспитателя; ходьба с перешагиванием через кубики.						м одной рукой, способом от плеча.	
90	Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом, прыжками и бегом.	Ходьба колонной по одному.	Бег на скорость до ориентира.			Игровое упражнение «Кто быстрее»		Игровое упражнение «Мяч в кругу».	«Карусель»
91,92	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках.	Ходьба колонной по одному между предметами.	Бег колонной по одному между предметами.	Без предметов.	Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на пояс.	Прыжки через короткую скакалку на месте, и продвигаясь вперед.	Лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом и спуск вниз, не пропуская реек.		«Горелки»
93	Упражнять в беге на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, в прыжках и равновесии.	Ходьба между предметами.	Бег на скорость до ориентира.		Игровое упражнение «Пробеги – не задень»	Игровое упражнение «С кочки на кочку»		Игровое упражнение «Сбей кеглю»	
94,95	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча.	Ходьба в колонне по одному с перешагиванием через шнуры; ходьба в рассыпную.	Бег с перешагиванием через шнуры; бег в рассыпную.	С флажками		Прыжки в длину с разбега.	Ползание с опорой на ладони и ступни по прямой.	Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди.	«Не оставайся на полу»

96	Развивать выносливость в непрерывном беге; упражнять в прокатывании обручей, развивая ловкость и глазомер; повторить игровые упражнения с мячом.	Ходьба в колонне по одному.	Бег в умеренном темпе, продолжительностью до 1,5 минут.			Игровое упражнение «Кто быстрее»		Игровые упражнения: «Прокати – не урони»; «Забрось в кольцо»	«Совушка»
97,98	Упражнять детей ходьбе и беге между предметами колонной по одному и врассыпную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем.	Ходьба колонной по одному между предметами; ходьба врассыпную между предметами.	Бег врассыпную между предметами.	С мячом	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше.		Пролезание в обруч правым и левым боком в группировке.	Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками.	«Пожарные на учении»
99	Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом и в прыжках	Ходьба с перешагиванием через предметы.	Игровое упражнение «Кто быстрее»			Игровое упражнение «Ловкие ребята»		Броски мяча о землю в ходьбе по прямой.	«Мышеловка»
100,101	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами.	Ходьба с ускорением и замедлением темпа движения по команде воспитателя	Бег с ускорением и замедлением темпа движения по команде воспитателя.	С обручем	Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, разложенные на расстоянии трех шагов ребенка, руки на пояс.	Прыжки на двух ногах между предметами.	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хватом рук с боков		«Караси и щука»
102	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа движения; игровых упражнениях с мячом.	Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением	Бег врассыпную.					Игровое упражнение «Мяч водящему»; эстафета с мячом	«Не оставайся на полу»

		темпа движения.						«Передача мяча в колонне»	
--	--	-----------------	--	--	--	--	--	---------------------------	--

3.1.5. Подготовительная группа

№ НОД	Задачи	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Ползание, лазание	Катание. Бросание. Метание	Подвижные игры
Сентябрь									
1,2	Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча.	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом	Бег врассыпную; бег с нахождением своего места в колонне.	Без предметов.	Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой с мешочком на голове.	Прыжки на двух ногах через шнуры.		Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу, стоя в шеренгах.	«Ловишки»
3	Упражнять детей в равномерном беге и беге с ускорением; знакомить с прокатыванием обручей, развивая ловкость и глазомер, точность движений; повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	Ходьба врассыпную; ходьба в колонне по одному.	Равномерный бег шеренгами с одной стороны площадки на другую.			Игровое задание «Пингвины»		Игровое упражнение «Ловкие ребята»	«Догони свою пару»
4,5	Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию	Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук по	Бег в колонне по одному в умеренном темпе.	С флажками		Прыжки с доставанием до предмета, подвешенного на высоту поднятой	Лазанье под шнур, не касаясь руками пола и не задевая его.	Перебрасывание мяча через шнур друг другу, способом двумя руками	«Не оставайся на полу»

	движений в прыжках с доставкой до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.	сигналу воспитателя и сохранением дистанции между детьми.				руки ребенка.		из-за головы.	
6	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей друг другу; развивать внимание и быстроту движений.	Ходьба в колонне по одному; ходьба змейкой между предметами; ходьба врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя.	Бег между предметами, змейкой; бег врассыпную. Игровое упражнение «Быстро встань в колонну»					Игровое упражнение «Прокати обруч»	«Совушка»
7,8	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов; развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке.	Ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах зала, по ориентирам.	Бег в умеренном темпе.	С малым мячом.	Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением задания – поднять прямую ногу, хлопнуть под коленом в ладоши, опустить ногу.		Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков.	Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками.	«Удочка»
9	Упражнять в чередовании ходьбы и бега; развивать быстроту и точность движений при передаче мяча, ловкость в ходьбе	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; ходьба между	Бег в чередовании с ходьбой; бег между предметами.		Игровое упражнение «Пройди – не задень»			Игровое упражнение «Быстро передай»	«Совушка»

	между предметами.	предметами.							
10,11	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры.	Ходьба и бег по кругу в чередовании по сигналу воспитателя.		С гимнастической палкой.	Ходьба о гимнастической скамейке; на середине скамейки присесть, хлопнуть в ладоши, выпрямиться и пройти дальше.	Прыжки из обруча в обруч.	Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях двумя колоннами.		«Не попадись»
12	Повторить ходьбу и бег в чередовании по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках и с мячом; разучить игру «Круговая лапта»	Ходьба в колонне по одному с различным положением рук. Ходьба и бег в чередовании	Бег продолжительностью до 1,5 минут. Бег в чередовании с ходьбой.			Игровое упражнение «Прыжки по кругу»		Игровое упражнение «Проведи мяч»	«Круговая лапта»
Октябрь									
13,14	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Ходьба в колонне по одному между предметами.	Бег в колонне по одному между предметами.	Без предметов.	Ходьба по гимнастической скамейке, руки за голову; на середине присесть, руки в стороны; поднять руки и пройти дальше.	Прыжки на правой и левой ноге через шнуры.		Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками.	«Перелет птиц»
15	Упражнять детей в беге с преодолением препятствий; развивать ловкость в	Ходьба в колонне по одному с ускорением	Бег с преодолением препятствий.			Игровое упражнение «Не попадись»		Игровое упражнение «Перебрось – поймай»	«Фигуры»

	упражнениях с мячом; повторить задание в прыжках.	и замедлением темпа движений.							
16,17	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отработать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.	Ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя.	Бег с перешагиванием через предметы.	С обручем		Прыжки с высоты 40 см на полусогнутые ноги на мат.	Ползание на ладонях и ступнях («по – медвежь») в прямом направлении.	Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед.	«Не оставайся на полу»
18	Повторить бег в среднем темпе; развивать точность броска; упражнять в прыжках.	Ходьба в колонне по одному.	Бег в среднем темпе продолжительностью до 1,5 минут.			Игровое упражнение «Перепрыгни – не задень»		Игровое упражнение «Кто самый меткий»	«Совушка»
19,20	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Ходьба в колонне по одному; ходьба с высоким подниманием колен.	Бег в среднем темпе, продолжительностью до 1,5 минут.	На гимнастических скамейках.	Ходьба по рейке гимнастической скамейки, свободно балансируя руками.		Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват рук с боков скамейки.	Ведение мяча по прямой.	«Удочка»
21	Закреплять навык ходьбы с изменением	Ходьба в колонне по одному с	Бег, перепрыгивая через					Игровое упражнение «Мяч	«Не попадись»

направления движения, умение действовать по сигналу воспитателя; развивать точность в упражнениях с мячом.	изменением направления движения по указанию воспитателя.	предметы. Игровое упражнение «Успей выбежать»					водящему»	
Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге враспынную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя смена темпа движения.	Бег враспынную.	С мячом	Ходьба по гимнастической скамейке, хлопая в ладоши перед собой и за спиной на каждый шаг.	Прыжки на правой и левой ноге между предметами.	Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой.		«Удочка»
Повторить ходьбу с остановкой по сигналу воспитателя, бег в умеренном темпе; упражнять в прыжках и переброске мяча.	Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя.	Бег в умеренном темпе, продолжительностью до 2 минут.			Игровое упражнение «Не попадись»		Игровое упражнение «Лягушки»	«Ловишки с ленточками»

Ноябрь

Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату (толстому шнуру); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить	Ходьба в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения.	Бег в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения.	Без предметов.	Ходьба по канату (шнуру) боком, приставным шагом двумя способами: пятки на полу, носки на канате, носки или середина стопы	Прыжки на двух ногах через шнуры.		Эстафета «Мяч водящему»	«Догони свою пару»
---	--	---	----------------	--	-----------------------------------	--	-------------------------	--------------------

	эстафету с мячом.				на канате.				
27	Закреплять навык ходьбы, перешагивая через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.	Ходьба в колонне по одному между кеглями. Ходьба, с перешагиванием попеременно правой и левой ногой через шнуры.	Бег с перепрыгиванием через бруски.			Игровое упражнение «Будь ловким»		Игровое упражнение «Мяч о стенку»	«Мышеловка»
28,29	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.	Ходьба в колонне по одному; ходьба с изменением движения по сигналу воспитателя; с упражнениями для рук.		С короткой скакалкой.		Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед.	Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине.	Броски мяча друг другу стоя в шеренгах, способом двумя руками из-за головы.	«Фигуры»
30	Закреплять навыки бега с преодолением препятствий, ходьбы с остановкой по сигналу; повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу.	Бег с перепрыгиванием через предметы.			Игровое упражнение «Не задень»		Игровое упражнение «Передача мяча по кругу».	«Не оставайся на полу»
31,32	Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение	Ходьба в колонне по одному между	Бег в колонне по одному между кубиками; бег	С кубиком.	Ходьба на носках, руки за головой между набивными		Лазанье под дугу.	Ведение мяча в прямом направлении и между	«Перелет птиц»

	мяча с продвижением вперед; упражнять в лазаньи под дугу, в равновесии.	кубиками.	врассыпную.		мячами, положенными в одну линию.			предметами.	
33	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и с бегом.	Ходьба в колонне по одному в обход зала; по сигналу воспитателя переход к ходьбе с высоким подниманием колен, затем к ходьбе широким шагом со свободной координацией рук, ходьба мелким, семенящим шагом на носочках	Бег врассыпную. Игровое упражнение «Догони пару»					Игровое упражнение «Мяч водящему»	«По местам»
34,35	Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазаньи на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить	Ходьба между предметами «змейкой»; ходьба врассыпную.	Бег между предметами «змейкой»; бег врассыпную	Без предметов.	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, руки вперед, выпрямиться и пройти дальше.	Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева попеременно, энергично отталкиваясь от пола.	Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет (по диагонали)	Бросание мяча о стенку одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками.	«Фигуры»

	упражнения в прыжках и на равновесие.								
36	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в поворотах прыжком на месте; повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы; упражнять в выполнении заданий с мячом.	Ходьба с изменением направления движения по обозначенным ориентирам; ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя выполнение поворотов прыжком направо (налево); ходьба врассыпную.	Бег врассыпную.			Игровое упражнение «С кочки на кочку»		Игровое упражнение «Передай мяч»	«Хитрая лиса»

Декабрь

37,38	Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге врассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Ходьба в колонне по одному с различным положением рук.	Бег врассыпную.	В парах.	Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через набивные мячи.	Прыжки на двух ногах между предметами, огибая их.		Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками.	«Хитрая лиса»
39	Повторить ходьбу в колонне по одному с	Ходьба в колонне по	Бег в умеренном		Игровое упражнение	Игровое упражнение		Игровое упражнение	«Совушка»

	остановкой по сигналу воспитателя; упражнять детей в продолжительном беге (продолжительностью до 1,5 минут); повторить упражнения в равновесии и прыжках	одному с выполнением заданий по команде воспитателя.	темпе, продолжительностью до 1,5 минут.		«Пройди – не задень»	«Кто выше»		«Кто дальше»	
40,41	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом.	Ходьба в колонне по одному; ходьба широким шагом, ходьба мелким, семенящим шагом.	Бег врассыпную.	Без предметов		Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед.	Ползание по скамейке на ладонях и коленях.	Эстафета «Передача мяча в колонне»	«Салки с ленточкой»
42	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения на равновесии, в прыжках, на внимание.	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий; ходьба врассыпную.	Бег врассыпную		Игровое упражнение «Пройди – не урони»	Игровое упражнение «Из кружочка в кружочек»			«Стой»
43,44	Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и	Ходьба в колонне по одному с ускорением	Бег врассыпную.	С малым мячом	Ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя		Ползание по гимнастической скамейке на животе,	Подбрасывание мяча правой рукой вверх и ловля	«Попрыгунчики – воробышки»

	замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии.	и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя.			пятку одной ноги к носку другой.		хват рук с боков.	его двумя руками.	
45	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному; в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; повторить задания в метании, упражнения в прыжках, на равновесие.	Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; ходьба с ускорением и замедлением темпа движения.	Бег враспынную с остановкой по сигналу воспитателя.		Игровое упражнение «Пройди – не урони»	Игровое упражнение «Кто быстрее»		Игровое упражнение «Метко в цель»	«Лягушки и цапля»
46,47	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по – медвежьей»; повторить упражнения в прыжках и на равновесие.	Ходьба в колонне по одному по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя.	Бег в колонне по одному по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя	Без предметов.	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс.	Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен.	Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях.		«Хитрая лиса»
48	Упражнять детей в ходьбе между постройками из снега; разучить игровое упражнение «точный пас»; развивать ловкость и глазомер при	Ходьба в колонне по одному за ведущим, между постройками из снега в среднем			Игровое упражнение «По дорожке проскользи»			Игровые упражнения: «Точный пас»; «Кто дальше бросит?»	

	метании снежков на дальность.	темпе.							
Январь									
49,50	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.	Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя выполняя задания для рук; ходьба врассыпную.	Бег врассыпную.	С кубиком.		Прыжки в длину с места.	Ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя головой.	Игровое упражнение «Поймай мяч»	«Совушка»
51	Упражнять детей в ходьбе скользящим шагом.	Ходьба на лыжах, скользя как можно дальше на одной ноге, потом на другой.	Игровые упражнения: «Кто дальше проскользит»; «Проезжай в воротики»						
52,53	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагиванием через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур.	Ходьба в колонне по одному в обход зала. Ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой без паузы.	Бег врассыпную.	С малым мячом.	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с перешагиванием через кубики		Лазанье под шнур правым и левым боком, не касаясь верхнего края.	Подбрасывание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками.	«Удочка»
54	Учить детей спускаться со склона; упражнять в ходьбе скользящим шагом.	Ходьба по учебному кругу, скользя как можно дальше на одной,	Игровые упражнения: «Не задень воротики»; «Спустишь – не упади»; «Встречная эстафета».						

		потом на другой ноге.								
Февраль										
55,56	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках.	Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по сигналу воспитателя; ходьба врассыпную.	Бег в колонне по одному с изменением направления движения по сигналу воспитателя; бег врассыпную.	Со скакалкой.	Ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами, держась за руки.	Прыжки через короткую скакалку различными способами.	Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине.			«Паук и мухи»
57	Упражнять детей в спуске и подъеме, в ходьбе на лыжах скользящим шагом.	Ходьба по учебному кругу, скользя попеременно на правой и левой лыже с широким движением рук.	Игровые упражнения: «Вниз – вверх»; «Спуск через воротики»; «Парный слалом».							
58,59	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч (под дугу).	Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, руки на поясе, ходьба с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной.	Бег врассыпную.	С гимнастической палкой.		Прыжки – подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед.	Лазанье в обруч (под дугу) прямо и боком.	Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди.	«Не оставайся на земле»	
60	Упражнять детей в ходьбе на лыжах	Ходьба скользящим	Игровые упражнения: «От дорожки к дорожке»; «На двух лыжах под воротиками»; «Слалом».							

	скользящим шагом, в скольжении с разбега на двух лыжах.	шагом по учебному кругу.							
61,62	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, лезаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.	Ходьба в колонне по одному со сменой темпа движения.	Бег в подпрыгивани ем.	Без предметов.	Ходьба парами по стоящим рядом параллельно гимнастическим скамейкам, держась за руки, свободная рука на поясе.		Лазанье на гимнастическую стенку, с переходом на другой пролет и спуск вниз.	Метание мешочков правой и левой рукой в горизонтальную цель.	«Не попадись»
63	Учить детей ходьбе на лыжах с палками попеременным двухшажным шагом.	Ходьба по лыжне попеременным двухшажным шагом.	Игровые упражнения: «Под воротиками»; «Вверх – вниз»; «Кто быстрее».						
64,65	Упражнять в ходьбе в колонне по одному, с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить	Ходьба в колонне по одному с остановкой и поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя.	Бег враспынную с нахождением своего места в колонне.	С мячом.	Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг.	Прыжки из обруча в обруч, без паузы, используя взмах рук.	Ползание на четвереньках между предметами, не задевая их.		«Жмурки»

	упражнения на равновесие и прыжки.								
66	Продолжать учить детей попеременному двухшажному ходу и торможению при спуске с горки.	Ходьба по лыжне попеременным шагом.	Игровые упражнения: «Кто дальше»; «Плужок»; «Встречная эстафета».						
Март									
67,68	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.	Ходьба в колонне по одному между предметами; ходьба враспынную.	Бег враспынную.	С малым мячом.	Ходьба по гимнастической скамейке навстречу другу, на середине разойтись, сохраняя равновесие.	Прыжки на двух ногах способом ноги врозь, ноги вместе, с продвижением вперед.		Эстафета «Передача мяча в шеренге»	«Ключи»
69	Упражнять детей в ходьбе попеременным двухшажным ходом, в подъеме и спуске с горки.	Ходьба по лыжне попеременным шагом	Игровые упражнения: «Вверх – вниз»; «Плужок»; «Парный слалом»						
70,71	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге враспынную; повторить упражнение в прыжках; ползании; задания с мячом.	Ходьба в колонне по одному. Игровое задание «Река и ров»	Бег враспынную.	С флажками.		Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед.	Ползание под шнур, не касаясь руками пола.	Перебрасывание мяча через сетку (веревку) двумя руками и ловля его после отскока от пола.	«Затейники»
72	Упражнять детей в ходьбе попеременным двухшажным ходом.	Ходьба по лыжне попеременным	Игровые упражнения: «Вверх – вниз через воротики»; «Шире шаг».						

	в выполнении поворотов переступанием.	двухшажн м шагом.							
73,74	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.	Ходьба в колонне по одному, ходьба на носочках, руки за головой, ходьба в полуприсяде, руки на коленях.	Бег врассыпную.	С гимнастической палкой.	Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки свободно балансируют.		Ползание в прямом направлении на четвереньках.	Метание мешочков в горизонтальную цель.	«Волк во рву»
75	Упражнять детей в ходьбе попеременным двухшажным ходом, в спуске и подъеме по отлогому склону.	Ходьба по лыжне попеременным двухшажным шагом	Игровые упражнения: «Вниз – вверх»; «Кто быстрее».						
76,77	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки.	Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя. Игровое задание «Река и ров»	Бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя.	Без предметов.	Ходьба по прямой с перешагиванием через набивные мячи, попеременно правой и левой ногой, руки за голову.	Прыжки на правой и левой ноге между предметами.	Лазанье на гимнастическую стенку.		«Совушка»
78	Упражнять детей в ходьбе на лыжах, преодолевая расстояние в 1 км.	Игровое упражнение «Лыжная прогулка».							
Апрель									
79,80	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в	Игровое упражнение «Быстро возьми»	Бег вокруг кубиков.	С малым мячом.	Ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавать мяч	Прыжки на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперед.		Переброска мячей в шеренгах.	«Хитрая лиса»

	прыжках, с мячом.				перед собой и за спиной.				
81	Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками.		Игровое задание «Быстро в шеренгу»		Игровое упражнение «Перешагни – не задень»	Игровое упражнение «С кочки на кочку»			«Охотники и утки»
82,83	Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу.	Ходьба в колонне по одному, ходьба по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя.	Бег в колонне по одному, бег врассыпную.	С обручем		Прыжки в длину с разбега.	Ползание на четвереньках – «Кто быстрее до кубика»	Броски мяча друг другу в парах.	«Мышеловка»
84	Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках.	Ходьба в колонне по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя.	Бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя.			Игровое упражнение «Пингвины»		Игровое упражнение «Пас ногой»	«Горелки»
85,86	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в перестроении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.	Ходьба в колонне по одному, перестроение в колонну по два, ходьба в колонне по два.	Бег врассыпную.	Без предметов.	Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через предметы.	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.	Метание мешочков на дальность.	«Затейники»
87	Повторить бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии.	Игровое задание «Пройди – не задень»	Игровое упражнение «Перебежки»			Игровое задание «Кто дальше прыгнет»		Игровые упражнения: «Пас ногой»; «Поймай мяч»	«Тихо – громко»

Май

88,89	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя.	Игровое задание «По местам»	На гимнастических скамейках.	Ходьба на носках между предметами с мешочком на голове.	Прыжки в длину с разбега.		Бросание мяча в шеренгах.	«Салки с ленточкой»
90	Повторить игровое упражнение с ходьбой и бегом, игровые задания в прыжках, с мячом.	Игровое упражнение «Река и ров».	Бег врассыпную.			Игровое упражнение «Лягушки в болоте»		Игровое упражнение «Передача мяча в колонне»	«Горелки»
91,92	Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя перестроение в пары по ходу движения (без остановки)	Бег врассыпную.	С обручем.	Ходьба по гимнастической скамейке, передавая мяч перед собой и за спиной на каждый шаг.	Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед.		Броски малого мяча о стену и ловля его после отскока, с дополнительным заданием.	«Совушка»
93	Упражнять детей в продолжительном беге, развивая выносливость; развивать точность движений при переброске мяча друг другу в движении; упражнять в прыжках через короткую скакалку; повторить упражнение в равновесии с дополнительным	Ходьба в колонне по одному.	Бег в среднем темпе, продолжительностью до 2 минут.			Прыжки через короткую скакалку.		Игровые упражнения: «Пас на ходу»; «Брось – поймай»	Игра по выбору детей.

	заданием.								
94,95	Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.	Ходьба в колонне по одному со сменой темпа движения по сигналу воспитателя; ходьба врассыпную.	Бег врассыпную.	С мячом.		Прыжки в длину с места.	Пролезание в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола и не касаясь верхнего края обруча.	Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом.	«Горелки»
96	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить упражнения с мячом, в прыжках.	Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен в медленном темпе; ходьба мелким семенящим шагом, руки на пояс в чередовании.	Бег врассыпную.			Игровое упражнение «Ловкие прыгуны»		Игровые упражнения: «Проведи мяч»; «Пас друг другу».	«Мышеловка»
97,98	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге врассыпную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.	Ходьба в колонне по одному; ходьба по кругу по сигналу воспитателя.	Бег по кругу с поворотом в другую сторону в движении; бег врассыпную.	Без предметов.	Ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову.		Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.	Метание мешочков на дальность.	«Воробьи и кошка»
99	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в ходьбе и беге	Ходьба в колонне по одному между	Бег врассыпную.			Игровое упражнение «Кто быстрее до кегли»		Игровое упражнение «Мяч водящему»	«Горелки»

	врасыпную; повторить задания с мячом и прыжках.	предметами.							
100,10 1	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазаньи на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; ходьба врасыпную.	Бег врасыпную.	С гимнастическими палками.	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики.	Прыжки на двух ногах между кеглями, поставленными в две линии.	Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет.		«Охотники и утки»
102	Повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом; упражнять в заданиях с мячом.		Игровое задание «По местам!»			Игровое упражнение «Кто выше»		Игровые упражнения: «Кто быстрее»; «Пас ногой».	«Не оставайся на земле»

2 группа раннего возраста

Режимные процессы	Содержание навыков	Методические приёмы
Первый квартал		
Питание	Учить держать ложку в правой руке, брать пищу губами, есть с помощью взрослых.	Игровая ситуация: «Как мама учила мишку правильно кушать». Чтение: потешки «Ладушки, ладушки», «Умница, Катенька», «Гойда, гойда».
Одевание – раздевание	Учить доставать из шкафа уличную обувь, рейтузы. Побуждать надевать носки, рейтузы, кофту или свитер, куртку, шапку. Учить снимать колготки с верхней части туловища. Приучать словесно выражать просьбу о помощи, учить спокойно вести себя в раздевальной комнате.	Дидактические игры: «Оденем куклу на прогулку», «Разденем куклу после прогулки». Дидактические упражнения: «Туфельки поссорились – подружились», «Сделаем из носочка гармошку», «Покажем кукле (мишке, зайчику), где лежат наши вещи». Чтение: потешка «Наша Маша маленька», З. Александрова «Катя в яслях».
Умывание	Учить брать мыло из мыльницы, с помощью взрослых намыливать руки, класть мыло на место, тереть ладони друг о друга, смывать мыло, знать местонахождение своего полотенца, с помощью взрослого вытирать руки. Приучать пользоваться носовым платком.	Дидактическое упражнение «Как мы моем ладошки и отжимаем ручки». Рассматривание картинок: «Дети моют руки», «Мама моет дочку». Беседа по ним. Чтение: потешки «Водичка-водичка...», «Гуси-лебеди летели...».
Второй квартал		
Питание	Закреплять умение держать ложку в правой руке, брать пищу губами, откусывать её небольшими кусочками, жевать коренными, а не передними зубами.	Чтение: потешки «Идёт коза рогатая...», «Пошёл котик на торжок...», «Кисонька-мурсонька», З. Александрова «Вкусная каша».
Одевание – раздевание	Учить расстёгивать застёжки, липучки, упражнять в использовании других видов застёжек. Учить надевать обувь, рейтузы, с помощью взрослого застёгивать пальто, вешать в шкаф одежду. При раздевании перед сном побуждать снимать платье или рубашку, затем обувь, учить правильно снимать колготки, вешать одежду на стул. Продолжать приучать соблюдать правила поведения в раздевалке.	Игровая ситуация «Как петушок разбудил утром детей». Дидактическое упражнение «Уложим куклу спать». Чтение: З. Александрова «Мой мишка», Н. Павлова «Чьи башмачки».
Умывание	Продолжать учить намыливать руки и мыть их прямыми движениями, учить отжимать	Рассматривание иллюстрации «Дети моют руки» и беседа по ней.

	руки после мытья. Закреплять умение вытирать руки своим полотенцем и вешать его на место.	Дидактическое упражнение «Как мы моем ладошки и отжимаем ручки». Чтение: потешки «Водичка, водичка...».
Третий квартал		
Питание	Совершенствовать умение есть самостоятельно, доедать всё до конца, проглатывать пищу, не оставляя её за щекой. Формировать навыки аккуратности. Учить пользоваться салфеткой.	Игровая ситуация «Как мишка учился кушать вилкой». Дидактическое упражнение «Поможем зверюшкам накрыть стол к обеду». Чтение: потешка «Уж я Танюшечке пирог испеку...», Е. Благинина «Алёнушка».
Одевание – раздевание	Продолжать учить застёгивать пуговицы. Учить надевать носки, гольфы, начиная с носка. При раздевании перед сном побуждать вешать платье или рубашку на спинку стула, шорты, колготки класть на сиденье. Учить вежливо выражать просьбу с помощью.	Игровая ситуация «Как мы помогли кукле собраться в гости к мишке». Дидактическое упражнение «Починим зверюшек застёгивать пуговицы».
Умывание	Учить засучивать рукава перед умыванием, закреплять умение мыть руки. Учить мыть лицо, не разбрызгивать воду. Закреплять умение пользоваться носовым платком.	Дидактические упражнения: «Научим мишку (зайку, куклу) правильно умываться», «Покажем Винни-Пуху, как вытирать руки и лицо полотенцем». Чтение: К. Чуковский «Мойдодыр», Е. Благинина «Алёнушка».
Четвёртый квартал		
Питание	Учить держать ложку тремя пальцами, съедая бульон первого блюда вместе с заправкой, основное блюдо и гарнир. Закреплять умение есть аккуратно, совершенствовать навыки культуры еды.	Игровая ситуация «Мишка пригласил в гости зайку и ёжика». Дидактическое упражнение «Расскажем Хрюше, как надо правильно кушать». Чтение: С. Капутикян «Кто скорее допьёт», «Маша обедает».
Одевание – раздевание	Закреплять умение правильно одеваться и раздеваться с небольшой помощью взрослых, размещать свои вещи в шкафу, складывать и развешивать одежду на стуле перед сном. Продолжать учить пользоваться разными видами застёжек.	Дидактические упражнения: «Покажем, как нужно складывать одежду перед сном», «Научим мишку складывать вещи в раздевальном шкафчике». Чтение: И. Муравейка «Я сама», Н. Павлова «Чьи башмачки».
Умывание	Закреплять навыки мытья рук и умывания. Учить во время умывания не мочить одежду. Побуждать расчёсывать короткие волосы.	Рассматривание картинок: «Девочка чумазая», «Девочка аккуратная». Чтение: С. Капутикян «Хлюп-хлюп», Г. Лагздынь «Лапки».

Младшая группа.

<i>Режимные процессы</i>	<i>Программное содержание</i>	<i>Методические приемы</i>
Первый квартал		
Питание	Закреплять умение есть вилкой второе блюдо, есть котлету, запеканку, отделяя вилкой кусочки по мере съедания, не дробить заранее, брать пирожки, хлеб из общей тарелки, не касаясь других кусочков руками; пережевывать пищу с закрытым ртом, пользоваться салфеткой по мере необходимости.	Чтение С.Капутикян «Кто скорее допьет», «Маша обедает» Дидактические игры: «Расскажем Карлсону, как надо правильно кушать», «Зайка пригласил в гости мишку и ежика».
Одевание – раздевание	Совершенствовать умение быстро одеваться и раздеваться в определенной последовательности, правильно размещать свои вещи в шкафу, аккуратно складывать и развешивать одежду на стуле перед сном. Закреплять умение пользоваться всеми видами застежек, узнавать свои вещи, не путать с одеждой других детей.	Чтение И.Муравейка «Я сама», Н.Павлова «Чьи башмачки», С.Прокофьева «Сказка про башмачки». Дидактические игры: «Покажем как нужно складывать одежду перед сном», «Покажем Мишке, как складывать одежду перед сном», «Покажем кукле, как складывать вещи в раздевальном шкафчике»
Умывание	Закреплять навыки, полученные в первой младшей группе; намыливать руки до образования пены, тщательно смывать, умываться, насухо вытирать лицо и руки своим полотенцем, вешать его на место, пользоваться индивидуальной расческой, своевременно пользоваться носовым платком.	Дидактические игры: «Поучим Винни – Пуха» делать пену», «Покажем Петрушке, как надо вытирать руки насухо»
Содержание в порядке одежды и обуви	Учить замечать беспорядок в одежде, обращаться за помощью к взрослому	Показ приемов работы, объяснение, напоминание
Второй квартал		
Питание	Закреплять умение пользоваться салфеткой по мере необходимости	Показ, упражнение, объяснение. Беседа: «Как и когда мы пользуемся салфеткой»
Одевание – раздевание	Учить шнуровать ботинки, с помощью взрослых завязывать шнурки, упражнять в использовании разных видов застежек: пуговицы, молнии, липучки. Закреплять умение надевать обувь, рейтузы, с помощью взрослого застегивать пальто, вешать в шкаф одежду. Просьбу о помощи выражать только словесно. При раздевании ко сну сначала снимать платье или рубашку, затем обувь, правильно снимать колготки, вешать одежду на стульчик. Учить выворачивать вещи налицо. Продолжать приучать соблюдать правила поведения в раздевалке: не сорить, помогать товарищам, не мешать другим, вытирать ноги при входе в помещение.	Чтение З.Александровой «Мой Мишка», Н.Павловой «Чьи башмачки». Дидактические игры: «Как Петушок разбудил утром детей», «Уложим куклу спать»
Умывание	Продолжать учить намыливать руки до	Рассматривание и беседа по

	образования пены, мыть их круговыми движениями, тщательно смывать мыло, отжимать воду. Учить мыть лицо обеими руками прямыми и круговыми движениями. Закреплять умения пользоваться своим полотенцем, развернув его, вытирая сначала лицо, затем руки, вешать на место. Учить проявлять аккуратность: не мочить одежду, не разбрызгивать воду. Закреплять умение пользоваться расческой, своевременно пользоваться носовым платком, развернув его.	картинкам: «Дети умываются». Чтение: потешка «Водичка», отрывок из стихотворения В.Маяковского «Что такое хорошо и что такое плохо», А.Барто «Девочка чумазая». Настольно – печатные игры типа лото с картинками, изображающими предметы для содержания тела в чистоте.
Содержание в порядке одежды и обуви	Продолжать учить замечать не порядок в одежде и устранять его с помощью взрослого или других детей. Воспитывать опрятность, бережное отношение к вещам.	Дидактическая игра «Посмотрим в зеркало, как аккуратно мы одеты».
Третий квартал		
Питание	Совершенствовать умение правильно держать ложку, есть второе блюдо, чередуя мясо с гарниром, доедать пищу до конца, проглатывать пищу, не оставляя ее за щекой. Учить держать вилку большим и средним пальцами правой руки, придерживая сверху указательным, есть мясо, рыбу, котлеты.	Чтение: потешка «Уж я Танечке пирог испеку», Е.Благинина «Аленушка». Дидактические игры: «Как Мишка учился кушать вилкой», «Поможем зверюшкам накрыть стол к обеду»
Одевание – раздевание	Упражнять в одевании и раздевании в определенной последовательности, умении застегивать пуговицы, собирать гольфы, носки в гармошку, прежде чем надеть их, начиная с носка. При раздевании после прогулки закрепить умение аккуратно складывать вещи перед уборкой их в шкаф, при раздевании перед сном вешать платье или рубашку на спинку стула, шорты, колготки аккуратно класть на сиденье. Учить наводить порядок в своем шкафчике. Закреплять навык вежливо обращаться за помощью к взрослому.	Дидактические игры: «Как мы помогли кукле собраться в гости к мишке», «Поучим зверюшек застегивать пуговицы».
Умывание	Закреплять умение самостоятельно засучивать рукава, не мочить при умывании одежду, мыть кисти и запястья рук, лицо, не разбрызгивать воду. Приучать пользоваться своим носовым платком, разворачивая его. Постепенно учить девочек осторожно расчесывать длинные волосы расческой	Чтение: К.Чуковский «Мойдодыр», Е.Благинина «Аленушка». Дидактические игры: «Научим куклу (мишку, зайку) правильно умываться», «Покажем Винни – Пуху, как вытирать руки и лицо полотенцем»
Содержание в порядке одежды и обуви	Учить видеть не порядок в одежде товарища, предлагать ему свою помощь.	Дидактические игры: «Посмотрим на себя в зеркало, какие мы красивые и аккуратные», «Поучимся помогать товарищу».
Четвертый квартал		
Питание	Закреплять умение есть вилкой второе блюдо и гарнир, есть котлету, запеканку, отделяя вилкой кусочки по мере	Чтение С.Капутикян «Кто скорее допьет», «Маша обедает». Дидактические игры: «Расскажем

	съедания, не дробить заранее, есть хлеб, пирожки из общей тарелки, не касаясь других кусочков руками, пережевывать пищу с закрытым ртом, пользоваться салфеткой по мере необходимости.	Хрюше, как надо правильно кушать», «Мишка пригласил в гости зайку и ежика»
Одевание – раздевание	Совершенствовать умение быстро одеваться и раздеваться в определенной последовательности, правильно размещать свои вещи в шкафу, аккуратно складывать и развешивать одежду на стуле перед сном, закреплять умение пользоваться всеми видами застежек. Учить узнавать свои вещи, не путать с одеждой других детей.	Чтение: И.Муравейка «Я сама», Н.Павлова «Чьи башмачки». Дидактические игры: «Покажем, как нужно складывать одежду перед сном», «Научим мишку складывать вещи в раздевальном шкафчике».
Умывание	Совершенствовать навыки мытья рук и лица, учить ополаскивать мыло после его использования. Приучать освобождать нос, попеременно зажимая одну ноздрю с помощью взрослого	Рассматривание картинок «Девочка чумазая», «Девочка аккуратная». Чтение С.Капутикян «Хлюп – хлюп», Г.Лагзынь «Лапки».
Содержание в порядке одежды и обуви	Самостоятельно устранять небольшой беспорядок в одежде	Дидактическая игра: «Покажем игрушкам, какие мы аккуратные»

Средняя группа.

содержание	методические приёмы
Первый квартал	
Питание. Закрепить умения есть вилкой второе блюдо и гарнир, есть котлету, запеканку, отделяя вилкой кусочки по мере съедания, не дробить заранее; брать пирожки, хлеб из общей тарелки, не касаясь других кусочков руками, пережевывать пищу с закрытым ртом; пользоваться салфеткой по мере необходимости	Чтение: С.Капутикян «Кто скорее допьёт», «Маша обедает». Дидактические игры: «Расскажите Карлсону, как надо правильно кушать», «Зайка пригласил в гости мишку и ёжика»
Одевание – раздевание. Совершенствовать умение быстро одеваться и раздеваться в определённой последовательности, правильно размещать свои вещи в шкафу, аккуратно складывать и развешивать одежду на стуле перед сном. Закреплять умения пользоваться всеми видами застёжек, узнавать свои вещи, не путать с одеждой других детей.	Чтение: И.Муравейка «Я сама», Н.Павлова «Чьи башмачки», С.Прокофьева «Сказка про башмачки». Дидактические игры: «Покажем, как нужно складывать одежду перед сном», «Покажем мишке, как складывать вещи в раздевальном шкафчике».
Умывание. Закреплять навыки полученные в младшей группе: намыливать руки до образования пены, тщательно смывать, умываться, насухо вытирать лицо и руки своим полотенцем, вешать его на место, пользоваться индивидуальной расчёской, своевременно пользоваться носовым платком.	Дидактические игры: «Поучим Винни-Пуха делать пену», «Покажем Петрушке, как надо вытирать руки насухо».
Содержание в порядке одежды и обуви. Учить замечать беспорядок в одежде, обращаться за помощью к	Показ приёмов работы, объяснение, напоминание.
Второй квартал	
Питание. Учить полоскать рот после приёма пищи. Закреплять умение пользоваться салфеткой по мере необходимости	Показ, упражнение, объяснение. Беседы: «Почему нужно полоскать рот после еды», «Как и когда мы пользуемся салфеткой».
Одевание – раздевание. Учить просушивать	Опытно-исследовательская деятельность:

мокрую после прогулки одежду в сушильном шкафу. Закреплять навыки вежливого обращения за помощью, благодарить за оказанную помощь.	определение мокрой и сухой ткани. Рассказ воспитателя «Как мы будем сушить одежду». Игровые упражнения, закрепляющие умение обратиться за помощью и поблагодарить за неё.
Умывание. Формировать умение правильно вести себя в умывальной комнате: не шуметь, не толкаться, не разбрызгивать воду. Учить перед умыванием засучивать рукава, мыть руки после пользования туалетом.	Беседа «Как вести себя в умывальной комнате». Дидактическая игра «Кто рукавчик не засучит, тот водичку не получит».
Содержание в порядке одежды и обуви. Учить самостоятельно или с помощью взрослого приводить в порядок внешний вид: подтянуть колготки и носки, расправить рубашку и т.д.	Рассматривание иллюстраций. Беседа «Аккуратные дети». Дидактическая игра «Расскажем куклам, как приводить себя в порядок».
Третий квартал	
Питание. Учить есть разные виды пищи, не меняя положения вилки в руке, а лишь слегка поворачивая кисть руки внутрь или наружу.	Беседа «Мы умеем кушать вилкой». Игровые упражнения с игрушечными приборами. Сюжетно-ролевая игра «Семья».
Одевание – раздевание. Учить замечать беспорядок в одежде, следить за своим внешним видом, поддерживать порядок в своём шкафу.	Рассматривание иллюстраций. Беседа «Как мы замечаем беспорядок в одежде и исправляем его». Продуктивная деятельность: наведение порядка в раздевальных шкафчиках.
Умывание. Закреплять умение пользоваться индивидуальной расчёской. Учить отворачиваться при кашле, чихании или закрывать рот платком.	Рассказ воспитателя «Что мы должны делать, когда кашляем и чихаем». Чтение С.Прокофьева «Сказка про воронье гнездо». Дидактическая игра «Расскажем мишке, как правильно чихать».
Содержание в порядке одежды и обуви. Закреплять навыки поддержания аккуратного внешнего вида. Учить чистить одежду с помощью взрослого.	Показ приёмов работы. Рассказ воспитателя о поддержании в порядке одежды.
Четвёртый квартал	
Питание. Учить намазывать масло на хлеб ножом, отрезать кусочек от сосиски, мяса.	Игровые упражнения с игрушечными столовыми приборами. Сюжетно-ролевая игра «Семья».
Одевание – раздевание. Совершенствовать навыки, полученные в течение года, быстро и аккуратно выполнять необходимые действия.	Беседа «Как мы умеем быстро одеваться». Дидактические игры: «Расскажем зайке, как мы складываем одежду перед сном», «Научим Петрушку правильно раздеваться после прогулки».
Умывание. Учить правильно пользоваться носовым платком: развернуть, освободить нос, поочередно зажимая одну ноздрю, свернуть платок использованной частью внутрь. Закреплять навыки, полученные в течение года, учить пользоваться только предметами личной гигиены, проявлять к ним бережное отношение	Рассказ воспитателя «Кака правильно пользоваться носовым платком» Дидактическая игра «Напомним игрушкам, где лежат наши вещи».
Содержание в порядке одежды и обуви. Совершенствовать навыки аккуратности и опрятности, закреплять умение приводить в порядок одежду.	Беседа «Мы уже почти большие и умеем содержать в порядке свою одежду». Дидактические игры: «Погладим кукольную одежду», «почистим куклам пальто». Продуктивная деятельность «Наши красивые и аккуратные вещи».

Старшая группа

содержание	методические приёмы
Первый квартал	
<p>Питание. Совершенствовать умение держать вилку большим и средним пальцами, придерживая сверху указательным пальцем, есть разные виды пищи, не меняя положения вилки в руке, а лишь слегка поворачивая кисть. Закреплять умение намазывать ножом масло на хлеб, отрезать кусочек мяса, сосиски.</p>	<p><i>Беседа</i> «Вспомним, как надо правильно кушать». Рассматривание иллюстраций. <i>Чтение:</i> М. Вишневецкая «Милая тётушка манная каша».</p>
<p>Одевание – раздевание. Закреплять умение самостоятельно одеваться и раздеваться в определённой последовательности, правильно размещать свои вещи в шкафу, аккуратно складывать и развешивать одежду на стул перед сном, закреплять умение пользоваться разными видами застёжек. Узнавать свои вещи, не путать с одеждой других детей.</p>	<p><i>Беседа</i> «Каждой вещи – своё место». <i>Чтение:</i> И. Бурсов «Галоши», С. Михалков «Я сам». <i>Дидактические упражнения:</i> «Кто правильно положит одежду», «Застегни и расстегни», «Помни свои вещи». <i>Продуктивная деятельность:</i> «Моя одежда».</p>
<p>Умывание. Совершенствовать навыки умывания: намыливать руки до образования пены, тщательно смывать, мыть лицо, насухо вытирать полотенцем, своевременно пользоваться носовым платком.</p>	<p><i>Чтение:</i> И. Ищук «Мои ладошки». <i>Дидактическое упражнение</i> «Расскажем малышам, как надо умываться».</p>
<p>Содержание в порядке одежды и обуви, заправка кровати. Заправлять кровать: поправлять простыню, накрывать покрывалом.</p>	<p><i>Дидактическое упражнение</i> «Как правильно убирать кровать».</p>
Второй квартал	
<p>Питание. Учить есть второе блюдо, держа нож в правой, а вилку в левой руке. Закреплять умение пользоваться салфеткой по мере необходимости.</p>	<p><i>Беседа</i> «Культура поведения во время еды». <i>Чтение:</i> С. Махоткин «Завтрак».</p>
<p>Одевание – раздевание. Самостоятельно поддерживать чистоту и порядок в своём шкафу для одежды.</p>	<p><i>Беседа</i> «Наводим порядок в шкафу для одежды».</p>
<p>Умывание. Закреплять умение быстро и правильно умываться, насухо вытираться полотенцем, взяв его из шкафчика и развернув на ладонках.</p>	<p><i>Чтение:</i> А. Барто «Девочка чумазая».</p>
<p>Содержание в порядке одежды и обуви, заправка кровати. Учить просушивать и чистить свою одежду, мыть, протирать, чистить обувь. Учить пришивать оторвавшиеся пуговицы. Принимать участие в смене постельного белья: расстилать простыню, класть подушку в чистой наволочке.</p>	<p><i>Беседа</i> «Как заботиться о своей одежде». <i>Чтение:</i> Д. Крупская «Чистота».</p>
Третий квартал	
<p>Питание. Закреплять умение правильно пользоваться столовыми приборами, есть второе блюдо при помощи ножа и вилки, не перекаладывая их из руки в руку, есть с закрытым ртом, пережёвывать пищу бесшумно.</p>	<p><i>Беседа</i> «Культура еды – серьёзное дело». <i>Чтение:</i> Д. Грачёв «Обед».</p>

<p>Одевание – раздевание. Закреплять умение аккуратно складывать одежду перед сном, вывёртывать рукава рубашки и платья, расправлять одежду, аккуратно ставить обувь.</p>	<p><i>Чтение:</i> М. Зощенко «Глупая история».</p>
<p>Умывание. Совершенствовать умение быстро и аккуратно умываться, соблюдать порядок в умывальной комнате. Закреплять умение мыть руки после посещения туалета и по мере необходимости.</p>	<p><i>Чтение:</i> Е.Винокуров «Купание детей».</p>
<p>Содержание в порядке одежды и обуви, заправка кровати. Формировать привычку следить за своим внешним видом, напоминать товарищам о неполадках в их внешнем виде, проявлять желание помочь им. Принимать участие в смене постельного белья: стелить чистую простыню, надевать чистую наволочку.</p>	<p><i>Чтение:</i> А. Жигулин «Потеряла в траве заколку». <i>Дидактическое упражнение</i> «Как помочь товарищу».</p>
Четвёртый квартал	
<p>Питание. Совершенствовать умение правильно пользоваться столовыми приборами, во время еды держать приборы над тарелкой, по окончании еды класть их на край тарелки, а не на стол.</p>	<p><i>Чтение:</i> О. Григорьев «Варенье».</p>
<p>Одевание – раздевание. Совершенствовать умение быстро одеваться и раздеваться, аккуратно развешивать вещи в шкафу и складывать на стуле, помогать товарищам застегнуть пуговицу, расправить воротник и т. п.</p>	<p><i>Чтение:</i> Я. Аким «Неумейка», С. Михалков «Всё сам».</p>
<p>Умывание. Закреплять и совершенствовать полученные навыки, воспитывать привычку следить за чистотой тела.</p>	<p><i>Чтение:</i> Т. Кожомбердиев «Всё равно».</p>
<p>Содержание в порядке одежды и обуви, заправка кровати. Постоянно следить за своим внешним видом, устранять неполадки. Полностью заправлять кровать после сна. Принимать участие в смене постельного белья.</p>	<p>Показ, напоминание, указания.</p>

Подготовительная группа

Программное содержание	Методические приёмы
Первый квартал	
<p>Питание. Совершенствовать умение держать вилку большим и средним пальцами, придерживая сверху указательным пальцем, есть разные виды пищи, не меняя положения вилки в руке, а лишь слегка поворачивая кисть. Одевание-раздевание. Совершенствовать умение самостоятельно одеваться и раздеваться в определённой последовательности, правильно размещать свои вещи в шкафу, аккуратно складывать и развешивать одежду на стуле перед сном, закреплять умение пользоваться разными видами застёжек. Умывание. Совершенствовать навыки умывания: намывать руки до образования пены, тщательно смывать,</p>	<p>Беседа «Вспомним, как надо правильно кушать» <i>Чтение:</i> Н. Литвинова «Королевство столовых приборов».</p> <p>Беседа «Каждой вещи – своё место» <i>Чтение:</i> И. Бурсов «Галоши», С. Михалков «Я сам». <i>Дидактическое упражнение</i> «Кто правильно и быстро положит одежду».</p> <p><i>Чтение:</i> И. Ищук «Мои ладошки».</p>

<p>мыть лицо, насухо вытирать полотенцем, своевременно пользоваться носовым платком.</p> <p>Содержание в порядке одежды и обуви, заправка кровати.</p> <p>Закреплять умение заправлять кровать: поправлять простыню, накрывать покрывалом.</p> <p>Продолжать знакомить с особенностями строения и функциями организма человека. Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека.</p>	<p>Дидактическое упражнение «Расскажем малышам, как надо умываться».</p> <p>Дидактическое упражнение «Как надо заправлять постель».</p>
<p>Второй квартал</p>	
<p>Питание. Закреплять умение есть второе блюдо, держа хлеб в левой, а вилку в правой руке. Совершенствовать умение пользоваться салфеткой по мере необходимости.</p> <p>Одевание – раздевание.</p> <p>Самостоятельно поддерживать чистоту и порядок в своём шкафу для одежды.</p> <p>Умывание.</p> <p>Совершенствовать умение быстро и правильно умываться, насухо вытираться полотенцем, взяв его из шкафчика и развернув на ладонках.</p> <p>Содержание в порядке одежды и обуви, заправка кровати.</p> <p>Продолжать учить просушивать и чистить свою одежду. Расширять представления детей о рациональном питании (объём пищи, последовательность её приёма, разнообразие в питании, питьевой режим).</p>	<p>Беседа «Культура поведения во время еды».</p> <p>Беседа «Как мы наводим порядок в шкафу для одежды».</p> <p>Игра – драматизация по произведению А. Барто, П. Барто «Девочка чумазая».</p> <p>Беседа «Как заботиться о своей одежде».</p> <p>Чтение: Д. Крупская «Чистота»</p>
<p>Третий квартал</p>	
<p>Питание.</p> <p>Закреплять умение правильно пользоваться приборами, есть второе блюдо при помощи ножа и вилки, не перекаладывая из руки в руку, есть с закрытым ртом, пережёвывать пищу бесшумно.</p> <p>Одевание – раздевание.</p> <p>Закреплять умение аккуратно складывать одежду перед сном, вывёртывать рукава рубашки и платья, расправлять одежду, аккуратно ставить обувь.</p> <p>Умывание.</p> <p>Совершенствовать умение быстро и аккуратно умываться, соблюдать порядок в умывальной комнате. Закреплять умение мыть руки после посещения туалета и по мере необходимости.</p> <p>Содержание в порядке одежды и обуви, заправка кровати.</p> <p>Формировать привычку следить за своим внешним видом, напоминать товарищам о неполадках в их внешнем виде. Учить активному отдыху. Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.</p>	<p>Беседа «Культура еды – серьёзное дело».</p> <p>Чтение: М. Зощенко «Глупая история».</p> <p>Чтение: Е. Винокуров «Купание детей».</p> <p>Беседа «Чистота – залог здоровья».</p> <p>Дидактическое упражнение «Как помочь товарищу».</p> <p>Продуктивная деятельность: шитьё кукольного белья.</p>
<p>Четвёртый квартал</p>	

Питание.

Совершенствовать умение правильно пользоваться столовыми приборами во время еды, держать приборы над тарелкой, по окончании еды класть их на край тарелки, а не на стол.

Одевание – раздевание.

Совершенствовать умение быстро одеваться и раздеваться, аккуратно развешивать вещи в шкафу и складывать на стуле, помогать товарищам застегнуть пуговицу, расправить воротник и т.п.

Умывание.

Закреплять и совершенствовать полученные навыки, воспитывать привычку следить за чистотой тела.

Содержание в порядке одежды и обуви, заправка кровати.

Постоянно следить за своим внешним видом, устранять неполадки. Полностью заправлять кровать после сна. Принимать участие в смене постельного белья.

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

Чтение: О. Григорьев «Варенье»;
Сюжетно – ролевая игра «Кафе».

Чтение: Я. Аким «Неумейка»,
С. Михалков «Всё сам».

Чтение: Т. Кожомбердиев «Всё равно».

Показ, напоминание, указания.
Продуктивная деятельность: починка кукольной одежды.

3.3. Учебно-тематическое планирование по образовательной области «Валеология»

Старшая группа	
1.	<p>Мимика и жесты. <i>Программное содержание:</i> Упражнять детей в умении определять у сверстников их эмоциональное состояние и выражать свои чувства с помощью мимики и жестов. Расширять и активизировать словарь. Развивать умение наблюдать, анализировать. <i>Материалы к занятию:</i> воздушные шары, листы бумаги с нарисованными пиктограммами лиц, эмоциональные карточки-раскраски.</p>
2.	<p>Я – пешеход и пассажир. <i>Программное содержание:</i> Закреплять представления детей о значении транспорта для людей. Формировать представления о безопасном для здоровья поведении при переходе улицы и в транспорте. Научить правилам оказания первой медицинской помощи себе и другим детям при ушибах, царапинах: своевременно сообщать о травме взрослому; с помощью взрослых оказывать элементарную помощь. <i>Материалы к занятию:</i> сюжетные картинки с движущимся транспортом</p>
3.	<p>Моё имя. <i>Программное содержание:</i> Продолжать формировать понятия: день рождения, день Ангела (именины). Воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми: доброту, внимание к другим детям и взрослым. Учить ребёнка составлять свой паспорт: фамилия, имя, цвет глаз, волос, рост, вес, возраст, пол, интересы, любимая еда, лучший друг, любимая игрушка (игра), ярко выраженные свои поступки. <i>Материалы к занятию:</i> белые листы бумаги, ножницы, мяч, конверты с лепестками ромашки.</p>
4.	<p>Наши руки. <i>Программное содержание:</i> Дать понятие о важности человеческой руки, о тесной связи рук и мозга; о том, что с помощью рук можно выражать различные чувства. Дать знания о том, что по руке можно найти человека, узнать о его здоровье, характере. Продолжать учить изображать предметы символами. <i>Материалы к занятию:</i> карандаши, листы бумаги.</p>
5.	<p>Спорт – это здоровье. <i>Программное содержание:</i> Закрепить знания о различных видах спорта, об Олимпиаде. Учить пантомимой изображать знакомые виды спорта. Развивать интерес к различным видам спорта, желание заниматься спортом. <i>Материалы к занятию:</i> картинки с изображением спортсменов различных видов спорта.</p>
6.	<p>Осторожно – пожар! <i>Программное содержание:</i> Учить детей правилам поведения в экстремальной ситуации. Закреплять знания детей о номерах телефонов экстренных служб, продолжать учить быть осторожным при пожаре. Формировать знания о том, в каких случаях и от чего можно получить ожог. Активизировать словарь, понимать значение слов, связанных с профессией пожарника и людьми, по вине которых возникают пожары.</p>
7.	<p>Учимся доставлять радость другим. <i>Программное содержание:</i> Учить детей понимать и выражать словами своё состояние и настроение. Побуждать детей осмысливать своё отношение к окружающим, выразить это отношение готовностью сделать</p>

	приятное. <i>Материалы к занятию:</i> цветная бумага, клей, кисточки, фломастеры.
8.	Ребёнок дома. <i>Программное содержание:</i> Формировать представления детей о предметах домашнего быта, являющихся источниками потенциальной опасности, о правилах безопасного поведения дома. Закреплять знания о пользовании опасными предметами; о правильном пользовании электроприборами, иглой и спицами. Познакомить детей с номерами телефонов для экстренных случаев: при пожаре – 01, вызове милиции – 02, скорой помощи – 03. <i>Материалы к занятию:</i> дидактические пособия.
9.	Знакомство с профессией врача <i>Программное содержание:</i> Продолжать расширять знания о профессии врача (медсестры): некоторых профессиональных действиях, предметами-помощниками; воспитывать чувство признательности и уважения к чужому труду.
10.	Смотри во все глаза! <i>Программное содержание:</i> Дать представление о том, что глаза являются одним из основных органов чувств человека. Познакомить детей со строением глаза. Воспитывать чувство сострадания к незрячим людям, желание оказать им помощь. Привести к пониманию того, что зрение нужно беречь. <i>Материалы к занятию:</i> фотоаппарат, ленточка, сюжетные картинки.
11.	Слушай во все уши! <i>Программное содержание:</i> Дать знания об органах слуха; уточнить, что уши у всех разные. Учить при помощи опытов различать силу, высоту, тембр звуков. Закрепить знания ухода за ушами. <i>Материалы к занятию:</i> баночка, скрепка, резинка, деревянная палочка, поролон, музыкальные инструменты, аудиозапись со звуками леса, луга, реки, проезжей дороги.
12.	Органы дыхания <i>Программное содержание:</i> Дать детям первичные представления об органах дыхания и отметить их важное значение для человека. Расширять кругозор детей, их словарный запас (ноздри, дыхательная трубка, грудная клетка, рёбра, лёгкие). Закреплять гигиенические навыки, умение бережного отношения к органам дыхания и правильного ухода за ними. Воспитывать любознательность, логическое мышление, сообразительность, умение внимательно слушать.
13.	Подружись с зубной щёткой. <i>Программное содержание:</i> Продолжать знакомить с правилами личной гигиены. Дать представление о детской зубной щётке и зубной пасте, подвести к пониманию их назначения и функции. Познакомить детей с методами ухода за зубами (чистка зубов, полоскание рта после еды, посещение стоматолога при зубной боли и в целях профилактики зубных болезней. <i>Материалы к занятию:</i> зубная щётка и зубная паста.
14.	Волосы и уход за ними Развивать навыки санитарно-гигиенического и профилактического ухода за волосами. Воспитывать привычку следить за своим внешним видом. Расширять активный словарь воспитанников. Продолжать работать над развитием познавательной сферы детей.
15.	Это очень плохо для ребячьей кожицы. <i>Программное содержание:</i> Знать, почему нужно содержать в чистоте кожу. Воспитывать желание быть здоровым и знать, что здоровье надо укреплять. <i>Материалы к занятию:</i> луна, блюдце с водой, пипетка, кисточка, нитка, холодная ложка, веер, губка, щётка.

16.	<p>Наше сердце <i>Программное содержание:</i> Дать элементарные представления о системе кровообращения: сердце, кровеносные сосуды, кровь, их функции и размещение в теле человека; Развивать у детей способность делать выводы на основе проведенных опытов (сердцебиение, пульс, кровь); Расширять словарный запас детей (кровеносные сосуды, пульс, вена);</p>
17.	<p>Живые витамины. <i>Программное содержание:</i> Закреплять знания детей о влиянии пищи на здоровье. Познакомить детей с витаминами А, В, С, с их содержанием в овощах, фруктах, продуктах питания. <i>Материалы к занятию:</i> две корзины, одежда кукол, конверт с письмом, овощи, фрукты, ягоды. Развивать желание быть здоровым.</p>
18.	<p>Игра «Больница» <i>Программное содержание:</i> Формировать представления детей о возможности укрепления здоровья с помощью физических упражнений, точечного массажа, гимнастики для глаз, полезных продуктов. Учить детей обращаться за помощью, называя свой адрес, номер телефона, фамилию. Расширить содержание сюжетно-ролевой игры «Больница». <i>Материалы к занятию:</i> атрибуты для сюжетно-ролевой игры.</p>
19.	<p>Полезные продукты <i>Программное содержание:</i> Закрепить знания детей о питании, витаминах и полезных продуктах; Развивать долговременную память, логическое мышление, внимание; Закреплять навыки вырезывания из геометрических фигур, соотношения количества и числа, умение сравнивать две группы предметов; Воспитывать заботливое отношение к своему организму.</p>
20.	<p>Здоровое питание – здоровая жизнь. <i>Программное содержание:</i> Познакомить со строением и функцией пищеварительной систем, показать значение питания в жизни человека. Закрепить знание детей о рациональном питании. Воспитывать аккуратность, чистоплотность. Расширять представления детей о правилах поведения за столом в гостях и общественных местах (вести себя сдержанно, не привлекая внимания, негромко разговаривать, при необходимости просить подать желаемое блюдо). <i>Материалы к занятию:</i> опорные схемы "Гигиена ротовой полости", "Гигиена питания", медицинский халат, таблица "Строение пищеварительной системы".</p>
21.	<p>Режим дня. <i>Программное содержание:</i> Продолжать формировать у детей представление о правильном режиме дня и пользе его соблюдения для здоровья. Закреплять знания о том, что во время сквозного проветривания нельзя находиться в помещении, а во время одностороннего проветривания нельзя долго сидеть. Закреплять знания о том, что дома перед сном необходимо принимать душ, чистить зубы. <i>Материалы к занятию:</i> таблица «Части суток»</p>
22.	<p>Прогулка для здоровья. <i>Программное содержание:</i> Формировать у детей представления о значении для здоровья человека места прогулки, организации двигательной подвижности во время прогулки, теплового режима. Закреплять знания о комфортной одежде для занятия физической культурой в помещении и на улице. <i>Материалы к занятию:</i> сюжетные картинки.</p>
23.	<p>Каша – матушка наша <i>Программное содержание:</i> Углублять представления о свойствах, качествах и злаковых культур. Формировать</p>

	представление детей о каше, как о полезном продукте на завтрак. Воспитывать интерес к предметам ближайшего окружения.
24.	<p>Где прячется здоровье?</p> <p><i>Программное содержание:</i> Воспитывать у детей желание заботиться о своём здоровье. Формировать представления детей о зависимости здоровья от двигательной активности и закаливания. Уточнить знания о полезных свойствах воздуха с опорой на исследовательские действия. Продолжать учить осознанно подходить к своему питанию, уточнить знания о витаминной ценности продуктов, учить избирательно относиться к рекламе, понимать значение пословиц и поговорок о питании. Развивать познавательный интерес, мыслительную активность, воображение.</p> <p><i>Материалы к занятию:</i> модель солнца, модель рисунка "Поговорки", набор иллюстраций - "Продукты питания", макет дерева, рекламный мячик, грамзапись для физкультурной минутки "Чунга-чанга".</p> <p>Оборудование для опыта: ёмкость с водой, бутылочки и трубочки по количеству детей, ёмкость для снега, снег.</p>
25.	<p>Пейте, дети, молоко – будете здоровы.</p> <p><i>Программное содержание:</i> Заложить основы здорового питания: дать знания о витаминной ценности молока, влиянии его на состояние здоровья. Уточнить знания детей о разнообразии продуктов молочного происхождения. Воспитывать сознательную установку на здоровый образ жизни, желание заботиться о своём здоровье. Развивать познавательный интерес, мыслительную активность, воображение, творческий подход к своему питанию у детей.</p> <p><i>Материалы к занятию:</i> стаканы с молоком, коктейльные трубочки, чайные ложки на каждого ребёнка, салфетки; зеркальца на каждого ребёнка. Плоскостные модели: 2 большие мышки, 3 маленькие мышки, 2 стакана молока, 2 батона, 2 кусочка мяса; фланелеграф.</p> <p>Модели продуктов: творог, кефир, йогурт, сыр, сливки, масло сливочное, хлеб, колбаса, масло подсолнечное; 8 бумажных тарелочек; "коврик — полянка"; букеты цветов (ромашки, мак, незабудки); игрушки (корова, кукла — мальчик); вывеска магазина "У бурёнки", грамзапись песни "Пейте, дети, молоко".</p>
26.	<p>Если сладко спиться, сон хороший снится.</p> <p><i>Программное содержание:</i> Дать детям понятие о сне. Показать значение сна в жизни человека. Объяснить детям физиологию сна. Познакомить с основными гигиеническими правилами сна. Развивать гигиенические навыки и умения детей. Закреплять знания о том, дома перед сном необходимо принимать душ, чистить зубы. Активизация словаря: Дремушка, прищепки, кувшин.</p> <p><i>Материалы к занятию:</i> Опорные схемы "Гигиена сна", иллюстрированные картинки с туалетными принадлежностями, детские кровати, куклы, постельные принадлежности, аудиокассеты, художественные книжки.</p>
27.	<p>"Помоги себе сам и своему другу.</p> <p><i>Программное содержание:</i> Дать понятие о первой медицинской помощи при солнечном, тепловом ударе, обмороке, укусе насекомого, кровотечениях, переломах, отравлении. Познакомить с приёмами искусственного дыхания, его значения и необходимости. Воспитывать морально-волевые качества личности, милосердие, сострадание, взаимопомощь, взаимовыручку. Активизация словаря: искусственное дыхание, вывих, белки.</p> <p><i>Материалы к занятию:</i> телефон, медицинская сумка, таблица "Оказание первой медицинской помощи при переломах и вывихах", платок, кукла, карандаш.</p>
28.	<p>Роль воды в жизни человека</p> <p><i>Программное содержание:</i> Уточнить представление о том, что вода необходима всем живым существам (растениям, животным, людям). Поговорить о том, что людям нужна вода для еды, для питья, мытья</p>

	<p>тела. В городе вода приходит из реки в дом по трубам водопровода. В сельской местности воду берут из колодца. Чистую воду нужно экономить- зря не лить, не бросать открытым кран.</p>
29.	<p>В мастерской скульптора. <i>Программное содержание:</i> Снять настороженность, стимулировать способности к импровизации, к взаимодействию. Настроить детей на совместную активную работу. Развивать творческую индивидуальность, интерес к лепке как способу самовыражения. <i>Материалы к занятию:</i> пластилин, аудиозапись (вальс).</p>
30.	<p>Овощи и фрукты – витаминные продукты <i>Программное содержание:</i> Вызвать интерес к здоровому образу жизни и здоровому питанию. Расширять знания детей об овощах и фруктах.</p>
31.	<p>Дорога к доброму здоровью (итоговое развлечение) <i>Программное содержание:</i> воспитывать у детей чувство опрятности и аккуратности, закрепить знания о значении витаминов, навыков гигиены, создать радостное настроение.</p>
32.	<p>Телевизор, компьютер и здоровье. <i>Программное содержание:</i> Формировать представления детей о вредном воздействии на здоровье видеодисплейного терминала компьютера и телевизора, познакомить со способами заботы о здоровье при пользовании компьютером и телевизором. <i>Материалы к занятию:</i> кукла Тимоша.</p>
33.	<p>Встречи на прогулке. <i>Программное содержание:</i> Формировать представления детей о возможных опасных ситуациях при контакте с незнакомыми людьми или животными на прогулке, о правильном поведении в этих ситуациях. <i>Материалы к занятию:</i> сюжетные картинки.</p>
34.	<p>Отдыхаем у воды. <i>Программное содержание:</i> Формировать представления детей о безопасном здоровья поведении на берегу водоёма; о мерах предупреждения солнечного удара, ожогов, перегрева на солнце. <i>Материалы к занятию:</i> сюжетные картинки о лете.</p>
Подготовительная группа	
1.	<p>Мои чувства. <i>Программное содержание:</i> Закреплять понятия детей о чувствах, эмоциях. Уточнять знания детей о значении для человека слуха, зрения, вкуса, обоняния, осязания в познании мира. Обогащать словарный запас детей новыми словами, входящими в пословицы: зрачок, зеница, око. Воспитывать бережное отношение к своим органам чувств. <i>Материалы к занятию:</i> иллюстрации, игрушки, аудиозаписи звуков природы, цветов с отрывными лепестками, краска, листы белой бумаги, продукты для определения запахов.</p>
2.	<p>Я – пешеход и пассажир. <i>Программное содержание:</i> Закреплять представления детей о значении транспорта для людей. Формировать представления о безопасном для здоровья поведении при переходе улицы и в транспорте. Закреплять правила оказания первой медицинской помощи себе и другим детям при ушибах, царапинах: своевременно сообщать о травме взрослому; с помощью взрослых оказывать элементарную помощь. <i>Материалы к занятию:</i> сюжетные картинки с движущимся транспортом, бумажный</p>

	светофор
3.	<p>Моя внешность.</p> <p><i>Программное содержание:</i> Продолжать знакомство с собой, обращать внимание на свою внешность. Развивать умение наблюдать, анализировать.</p> <p><i>Материалы к занятию:</i> зеркало.</p>
4.	<p>Животное, которое я хочу нарисовать.</p> <p><i>Программное содержание:</i> Создать условия для взаимодействия детей друг с другом. Активизировать внимание детей. Развивать способность к импровизации с помощью жестов и мимики.</p> <p><i>Материалы к занятию:</i> музыкальное сопровождение, листы бумаги, цветные карандаши.</p>
5.	<p>Спорт.</p> <p><i>Программное содержание:</i> Познакомить детей с различными видами спорта. Формировать представление о том, что для укрепления своего здоровья надо каждый день заниматься физической культурой.</p> <p><i>Материалы к занятию:</i> картинки с изображением спортсменов различных видов спорта.</p>
6.	<p>Осторожно – пожар!</p> <p><i>Программное содержание:</i> Закреплять правила поведения в экстремальной ситуации. Закреплять знания детей о том, как вести себя в экстренной ситуации; номера телефонов экстренных служб. Продолжать учить быть осторожным при пожаре. Уточнять знания о том, в каких случаях и от чего можно получить ожог. Активизировать словарь, понимать значение слов, связанных с профессией пожарника и людьми, по вине которых возникают пожары.</p> <p><i>Материалы к занятию:</i> шарики, бенгальские огни, картинка с изображением пожарника, карандаши на каждого ребёнка, листы бумаги.</p>
7.	<p>Не радуйтесь чужой беде, ищите лишь добро везде.</p> <p><i>Программное содержание:</i> Воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми через умение управлять своими эмоциями, поступками. Учить понимать и выражать словами своё состояние и настроение окружающих. Расширять словарь детей словами: сопереживание, сострадание, равнодушие, доброжелательность, гнев.</p> <p><i>Материалы к занятию:</i> фланелеграф с набором карточек зелёного и красного цвета; произведения З. Александровой «Красная Шапочка», И. Токмаковой «Ну зачем», В. Ерёмина «Последний», А. Барто «Мы не заметили жука».</p>
8.	<p>Пожароопасные предметы.</p> <p><i>Программное содержание:</i> Формировать представление детей о пожароопасных предметах, которыми нельзя самостоятельно пользоваться, сформировать чувство опасности огня.</p> <p><i>Материалы к занятию:</i> карточки с рисунками пожароопасных предметов.</p>
9.	<p>Зачем нужны врачи?</p> <p><i>Программное содержание:</i> Активизировать знания детей о здоровье. Формировать умение различать специализации врачей, объяснять значимость врачей.</p> <p><i>Материалы к занятию:</i> сюжетные картинки по теме.</p>
10.	<p>Дороже алмаза своих два глаза.</p> <p><i>Программное содержание:</i> Формировать у детей навыки охраны зрения. Учить детей соблюдать культурно-гигиенические правила во время игровой и трудовой деятельности. Воспитывать у детей ответственность за сохранение здоровья (своего и окружающих людей).</p> <p><i>Материалы к занятию:</i> иллюстративный материал о гигиене глаз человека; стихи, загадки, пословицы и поговорки по теме, бумага, карандаши; кукла «Доктор Ромашкин».</p>
11.	Ухо – это орган слуха.

	<p><i>Программное содержание:</i> Учить детей бережно относиться к своему здоровью через охрану органа слуха. Закрепить с детьми знания о том, что слух – это способность воспринимать окружающие звуки. Развивать у детей навыки и умения бережного отношения к слуху окружающих людей, учитывая их интересы и пожелания. <i>Материалы к занятию:</i> лисёнок, пёс Барбос, кукла «Врач».</p>
12.	<p>Как мы дышим? <i>Программное содержание:</i> Познакомить детей с органами дыхания: лёгкими, трахеями, бронхами. Закреплять знания детей о том, что дыхание – это одна из важнейших функций организма. Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью. <i>Материалы к занятию:</i> пособие «Дыхательная система»</p>
13.	<p>Здоровые зубы – здоровью любы. <i>Программное содержание:</i> Расширять знания детей о культурно – гигиенических навыках, о некоторых причинах возникновения кариеса. Учить детей на практике применять эти знания, уметь контролировать свои дела и поступки без напоминаний взрослых. Воспитывать у детей бережное отношение к своему здоровью, к здоровью окружающих людей. <i>Материалы к занятию:</i> иллюстративный материал; стихи, загадки, пословицы и поговорки по теме, бумага, карандаши.</p>
14.	<p>Здоровые волосы – красота человека. <i>Программное содержание:</i> Показать детям влияние красивых, аккуратных волос на внешний вид человека. Учить детей самостоятельно ухаживать за своими волосами. Расширять знания о профессии парикмахера, главного мастера по уходу за нашими волосами. Воспитывать к парикмахеру чувство уважения, доверия. <i>Материалы к занятию:</i> картинки с изображением людей, расчёска, фен.</p>
15.	<p>Кожа. <i>Программное содержание:</i> Расширять знания детей о коже. Закреплять знания о правилах ухода за кожей рук, лица, ног, туловища; о гигиенических требованиях к туалетным принадлежностям; об оказании первой помощи при травмах (при ссадине, укусе пчелы, ушибе, обморожении кожи). <i>Материалы к занятию:</i> лупа.</p>
16.	<p>Как работает сердце человека. <i>Программное содержание:</i> Познакомить детей с работой органов кровообращения человека. Развивать способность делать умозаключение на основе физиологических опытов. Расширение словарного запаса детей: кровеносные сосуды, пульс, органы кровообращения. <i>Материалы к занятию:</i> секундомер, картинка с изображением человека.</p>
17.	<p>Наряды из бабушкиного сундучка. (гигиена одежды) <i>Программное содержание:</i> Продолжать знакомить детей с предметами одежды. Учить детей одеваться правильно, с учетом времени года и погоды. Формировать у детей умения и навыки содержать в чистоте и порядке свою одежду. Воспитывать аккуратность, ответственность. <i>Материалы к занятию:</i> картинки с изображением одежды.</p>
18.	<p>Игра «Больница» <i>Программное содержание:</i> Формировать представления детей о возможности укрепления здоровья с помощью физических упражнений, точечного массажа, гимнастики для глаз, полезных продуктов. Учить детей обращаться за помощью, называя свой адрес, номер телефона, фамилию. Расширить содержание сюжетно-ролевой игры «Больница». <i>Материалы к занятию:</i> атрибуты для сюжетно-ролевой игры.</p>
19.	<p>Самые полезные продукты</p>

	<p><i>Программное содержание:</i> Дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и почему есть их необходимо регулярно; научить детей выбирать самые полезные продукты.</p>
20.	<p>Удивительные превращения пирожка <i>Программное содержание:</i> Дать представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания, познакомить с основными правилами гигиены питания.</p>
21.	<p>Кто жить умеет по часам <i>Программное содержание:</i> Сформировать представление о значении режима дня и важности его соблюдения.</p>
22.	<p>Вместе весело гулять <i>Программное содержание:</i> Дать представление о необходимости и важности ежедневных прогулок на свежем воздухе.</p>
23.	<p>Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной <i>Программное содержание:</i> Формировать представления о завтраке как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, различных вариантах завтрака.</p>
24.	<p>Плох обед, если хлеба нет <i>Программное содержание:</i> Формировать представление об обеде как обязательном дневном приёме пищи, его структуре.</p>
25.	<p>Время есть булочки <i>Программное содержание:</i> Сформировать представление о полднике как возможном приёме пищи между обедом и ужином; познакомить детей со значением молока и молочных продуктов.</p>
26.	<p>Пора ужинать <i>Программное содержание:</i> Формировать представление об ужине как обязательном вечернем приёме пищи, его составе.</p>
27.	<p>На вкус и цвет товарищей нет <i>Программное содержание:</i> Дать представление о многообразии вкусовых ощущений от разных продуктов и блюд</p>
28.	<p>Как утолить жажду <i>Программное содержание:</i> Сформировать представления о значении жидкости для организма человека и ценности разнообразных напитков.</p>
29.	<p>Что помогает быть сильным и ловким <i>Программное содержание:</i> Сформировать представление о связи рациона питания и занятий спортом, о высококалорийных продуктах питания.</p>
30.	<p>Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты. <i>Программное содержание:</i> Познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод, овощей, их полезными свойствами и значением для организма; познакомить со значением витаминов и минеральных веществ.</p>
31.	<p>Праздник здоровья <i>Программное содержание:</i> Закрепить полученные знания о рациональном питании и здоровом образе жизни.</p>
32.	<p>Телевизор, компьютер и здоровье. <i>Программное содержание:</i> Формировать представления детей о вредном воздействии на здоровье видеодисплейного терминала компьютера и телевизора, познакомить со способами заботы о здоровье при пользовании компьютером и телевизором. <i>Материалы к занятию:</i> кукла Тимоша.</p>

33.	<p>Опасные ситуации: контакты с незнакомыми людьми дома и на улице. <i>Программное содержание:</i> Рассмотреть с детьми опасные ситуации, которые могут возникнуть при контакте с незнакомыми людьми дома и на улице, как правильно вести себя в таких ситуациях. <i>Материалы к занятию:</i> сюжетные картинки.</p>
34.	<p>Тема: Мы пришли на водоём. <i>Программное содержание:</i> Формировать представления детей о безопасном для здоровья поведении на воде, на льду водоёма. <i>Материалы к занятию:</i> сюжетные картинки.</p>

4. Планируемые результаты освоения рабочей программы

Планируемые результаты освоения рабочей программы представлены в виде целевых ориентиров.

Целевые ориентиры в раннем возрасте:

- ребенок интересуется окружающими предметами и активно действует с ними; эмоционально вовлечен в действия с игрушками и другими предметами, стремится проявлять настойчивость в достижении результата своих действий;
- использует специфические, культурно фиксированные предметные действия, знает назначение бытовых предметов (ложки, расчески, карандаша и пр.) и умеет пользоваться ими. Владеет простейшими навыками самообслуживания; стремится проявлять самостоятельность в бытовом и игровом поведении;
- владеет активной речью, включенной в общение; может обращаться с вопросами и просьбами, понимает речь взрослых; знает названия окружающих предметов и игрушек,
- стремится к общению со взрослыми и активно подражает им в движениях и действиях; появляются игры, в которых ребенок воспроизводит действия взрослого;
- проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им;
- проявляет интерес к стихам, песням и сказкам, рассматриванию картинки, стремится двигаться под музыку; эмоционально откликается на различные произведения культуры и искусства;
- у ребенка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание и пр.).

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

- ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности - игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;
- ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;
- ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
- ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, может выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности;
- у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;
- ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п.; ребенок способен к

принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

Оценка результатов освоения рабочей программы предполагает оценку индивидуального развития детей в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития дошкольников, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности.

Инструментарий для педагогической диагностики — карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка в ходе деятельности по физической культуре.

Результаты образовательной деятельности

Раздел	Достижения ребёнка
<p>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни</p>	<p>2 группа раннего возраста</p> <ul style="list-style-type: none"> - умеют самостоятельно одеваться и раздеваться в определенной последовательности, - проявляют навыки опрятности (замечают беспорядок в одежде, устраняют его при небольшой помощи взрослых), - при небольшой помощи взрослого могут пользоваться индивидуальными предметами (носовым платком, салфеткой, полотенцем, расческой, горшком), - умеют самостоятельно есть.
	<p>Младшая группа</p> <ul style="list-style-type: none"> - приучены к опрятности (замечают беспорядок в одежде, устраняют его при небольшой помощи взрослых), - владеют простейшими навыками поведения во время еды, умывания.
	<p>Средняя группа</p> <ul style="list-style-type: none"> - соблюдают элементарные правила гигиены (по мере необходимости моют руки с мылом, пользуются расческой, носовым платком, прикрывают рот при кашле), - могут обратиться за помощью к взрослым при заболевании, травме; - соблюдают элементарные правила приема пищи (правильно пользуются левыми приборами, салфеткой, полощат рот после еды).
	<p>Старшая группа</p> <ul style="list-style-type: none"> - умеют быстро, аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу; - имеют навыки опрятности (замечают беспорядок в одежде, устраняют его при небольшой помощи взрослых); - обладают элементарными навыками личной гигиены (самостоятельно чистят зубы, моют руки перед едой; при кашле и чихании закрывают рот и нос платком); - владеют простейшими навыками поведения во время еды, пользуются вилкой, ножом; - имеют начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье; - знают о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня.
	<p>Подготовительная группа</p> <ul style="list-style-type: none"> - усвоили основные культурно-гигиенические навыки (быстро и правильно умываются, насухо вытираются, пользуясь только индивидуальным полотенцем, чистят зубы, полощат рот после еды, моют ноги перед сном, правильно пользуются носовым платком и расческой, следят за своим внешним видом,

	<p>быстро раздеваются и одеваются, вешают одежду в определенном порядке, следят за чистотой одежды и обуви);</p> <ul style="list-style-type: none"> - имеют сформированные представления о здоровом образе жизни (об особенностях строения и функциях организма человека, о важности соблюдения режима дня, о рациональном питании, о значении двигательной активности в жизни человека, о пользе и видах закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье).
<p>Физическая культура</p>	<p style="text-align: center;">2 группа раннего возраста</p> <ul style="list-style-type: none"> - умеют ходить и бегать, не наталкиваясь на других детей; - могут прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед и т. д.; - умеют брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч; - умеют ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезть через бревно, лежащее на полу. <p style="text-align: center;">Младшая группа</p> <ul style="list-style-type: none"> - умеют ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление; - умеют бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя; - могут сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы; - могут ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом; <p style="text-align: center;">Средняя группа</p> <ul style="list-style-type: none"> - принимают правильное исходное положение при метании; могут метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд; - могут ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м; - умеют строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу; - могут скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м); - умеют ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполняют поворот переступанием, поднимаются на горку; - ориентируются в пространстве, находят левую и правую стороны; - выполняют упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений. <p style="text-align: center;">Старшая группа</p> <ul style="list-style-type: none"> - умеют ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп; - умеют лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа; - могут прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку; - умеют метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м); - владеют школой мяча; - выполняют упражнения на статическое и динамическое равновесие; - умеют перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом; - ходят на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживают за

	<p>лыжами;</p> <ul style="list-style-type: none"> - умеют кататься на самокате; - участвуют в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей. <p style="text-align: center;">Подготовительная группа</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют правильно все виды основных движений (ходьбу, бег, прыжки, метание, лазанье); - могут прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега — 180 см; в высоту с разбега—не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами; - могут перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель; - умеют перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения; - выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; - следят за правильной осанкой; - ходят на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимаются на горку и спускаются с нее, тормозят при спуске; - участвуют в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).
Валеология	<p style="text-align: center;">Старшая группа</p> <p>Знает, чем один человек отличается от другого Знает, чем люди отличаются от животных Знает, что такое здоровье и как его беречь Знает о содержании витаминов А, В, С в овощах, фруктах, продуктах питания Знает о способах предупреждения простудных заболеваний Знает правила личной гигиены Знает о правилах пользования опасными предметами Знает номера телефонов экстренных служб: пожарная часть – 01, милиция – 02, скорая помощь – 03 Знает, что при обращении за помощью, надо называть свой адрес, номер телефона, фамилию</p> <p style="text-align: center;">Подготовительная группа</p> <p>Знает, как надо беречь своё тело и здоровье Умеет оказывать первую помощь себе и другим детям Знает правила оказания первой помощи (при ссадине, укусе пчелы, ушибе, обморожении кожи) Знает, что для укрепления своего здоровья надо каждый день заниматься физической культурой Умеет рассказывать взрослым о своём состоянии (при недомогании, радости) Умеет понимать состояние человека на фото, рисунке и выражать его с помощью пантомимы Знает, как вести себя в экстренной ситуации; номера телефонов экстренных служб; Знает правила поведения в разных жизненных ситуациях: при пожаре, на улице, во дворе, в лесу, у воды Знает, что есть надо в строго установленное время, не отвлекаться во время еды на просмотр телепередач, игру, рассматривание книг</p>

Карты наблюдений

Критерии оценки показателей:

1. Побуждения: устойчивые (У); неустойчивые (НУ); ситуативные (С); не проявляет (НП).
2. Знания, представления: чёткие, содержательные, системные (ЧСС); чёткие, краткие (ЧК); отрывочные, фрагментарные (ОФ); не оформлены (НО).
3. Умения, навыки: выполняет самостоятельно (ВС); выполняет с помощью взрослого (ВП); выполняет в общей со взрослым деятельности (ВОД); не выполняет (НВ).

Характеристики достижений (вносятся в примечание): осознанность, проявления познавательной активности, сообразительность; опора на собственный опыт; проявления познавательных, нравственных, эстетических чувств.

1.Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

2 группа раннего возраста

Показатели развития	Оценка показателей	Примечания
1	2	3
ЗНАНИЯ, ПРЕДСТАВЛЕНИЯ		
Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни		
О значении каждого органа для нормальной жизнедеятельности человека: глаза – смотреть, уши – слышать, нос – нюхать, язык – пробовать (определять) на вкус, руки хватать, держать, трогать; ноги – стоять, прыгать, бегать, ходить; голова – думать, запоминать; туловище – наклоняться и поворачиваться в разные стороны.		
УМЕНИЯ, НАВЫКИ		
Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей		
участвовать в закаливающих процедурах с использованием природных факторов: воздуха, солнца, воды		
участвовать в утренней гимнастике		
Воспитание культурно-гигиенических навыков		
пользоваться мылом		
аккуратно мыть руки, лицо		
насухо вытирать после умывания, вешать полотенце на место		
пользоваться горшком		
пользоваться расчёской		
пользоваться носовым платком		
пользоваться столовой и чайной ложками		
пользоваться салфеткой		
во время еды правильно держать ложку		
одеваться и раздеваться в определённом порядке		
при небольшой помощи взрослого снимать одежду, обувь		
в определённом порядке аккуратно складывать снятую одежду		
правильно надевать одежду и обувь		

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши)				
соблюдать навыки гигиены и опрятности в повседневной жизни				

Младшая группа.

Показатели развития	Оценка показателей	Примечания
1	2	3

ПОБУЖДЕНИЯ

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

желание вести здоровый образ жизни				
бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей				

ЗНАНИЯ, ПРЕДСТАВЛЕНИЯ

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

о роли в организме органов чувств				
о том, как беречь, ухаживать за органами чувств				
о полезной и вредной пищи				
об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека				
о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение				
о том, что с помощью сна восстанавливаются силы				
об упражнениях, укрепляющих различные органы и системы организма				
о необходимости закаливания				
о ценности здоровья				
о необходимости лечения				

УМЕНИЯ, НАВЫКИ

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей

поддерживать правильную осанку				
участвовать в закаливающих процедурах				
участвовать в утренней гимнастике				

Воспитание культурно-гигиенических навыков

пользоваться мылом				
аккуратно мыть руки, лицо				
насухо вытирать после умывания, вешать полотенце на место				
пользоваться расчёской				
пользоваться носовым платком				
пользоваться столовой и чайной ложками				
пользоваться вилкой				
пользоваться салфеткой				
не крошить хлеб				
пережёвывать пищу с закрытым ртом				
не разговаривать с полным ртом				

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши)				
бережно относиться к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей				
сообщать о самочувствии взрослым				

избегать ситуаций, приносящих вред здоровью					
соблюдать навыки гигиены и опрятности в повседневной жизни					

Средняя группа.

Показатели развития	Оценка показателей					Примечания
1	2					3
ПОБУЖДЕНИЯ						
Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни						
Потребность быть здоровым						
Потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов						
ЗНАНИЯ, ПРЕДСТАВЛЕНИЯ						
Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни						
Части тела						
Органы чувств						
Функциональное назначение частей тела для жизни и здоровья человека						
Функциональное назначение органов чувств для жизни и здоровья человека						
Необходимые телу человека вещества и витамины						
Важность для здоровья сна						
Важность для здоровья гигиенических процедур						
Понятия «здоровье» и «болезнь»						
Составляющие здорового образа жизни						
Значение физических упражнений для организма человека						
Физические упражнения на укрепление различных органов и систем организма						
УМЕНИЯ, НАВЫКИ						
Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей						
Участвовать в закаливающих процедурах						
Участвовать в различных подвижных играх						
Участвовать в утренней гимнастике						
Воспитание культурно-гигиенических навыков						
Проявлять опрятность, следить за своим внешним видом						
Умываться						
Мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом						
Пользоваться расчёской						
Пользоваться носовым платком						
При кашле и чихании отворачиваться, прикрывать рот и нос носовым платком						
Аккуратно принимать пищу: брать её понемногу, хорошо пережёвывать, есть бесшумно						
Пользоваться столовыми приборами (ложка, вилка)						
Пользоваться салфеткой						
Полоскать рот после еды						
Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни						

Устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием					
Оказывать себе элементарную помощь при ушибах					
Обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме					
Заботиться о своём здоровье					
Выполнять физические упражнения на укрепление разных органов и систем организма					

Старшая группа.

Показатели развития	Оценка показателей					Примечания
1						3
ПОБУЖДЕНИЯ						
Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни						
Потребность в здоровом образе жизни						
Интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься						
ЗНАНИЯ, ПРЕДСТАВЛЕНИЯ						
Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни						
Составляющие здорового образа жизни и факторы, разрушающие здоровья						
Зависимость здоровья человека от правильного питания						
Роль гигиены и режима дня для здоровья человека						
Правила ухода за больным						
Возможности здорового человека						
Сведения из истории олимпийского движения						
Место человека в природе (как нужно жить, чтобы не вредить себе и окружающей среде)						
Основы техники безопасности и правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке						
УМЕНИЯ, НАВЫКИ						
Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей						
Самостоятельно организовывать подвижные спортивные игры, выполнять спортивные упражнения на прогулке, используя имеющееся физкультурное оборудование						
Воспитание культурно-гигиенических навыков						
Следить за чистотой тела, опрятностью одежды, причёски						
Самостоятельно чистить зубы						
Следить за чистотой ногтей						
При кашле и чихании закрывать рот нос платком						
Быстро, аккуратно одеваться и раздеваться						
Соблюдать порядок в своём шкафу						
Аккуратно заправлять постель						
Правильно пользоваться столовыми приборами						
Есть аккуратно, бесшумно, сохраняя правильную осанку за столом						
Обращаться с просьбой, благодарить						
Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни						
Характеризовать своё самочувствие						

Подготовительная группа.

Показатели развития	Оценка показателей				Примечания
1	2	3	4	5	
ПОБУЖДЕНИЯ					
Интерес и любовь к спорту					
ЗНАНИЯ, ПРЕДСТАВЛЕНИЯ					
Особенности строения и функционирования организма человека					
Особенности рационального питания (объём пищи, последовательность её приёма, разнообразие в питании, питьевой режим)					
Значение двигательной активности в жизни человека, использование специальных физических упражнений для укрепления своих органов и систем					
Особенности активного отдыха, правила и виды закаливания, польза закаливающих процедур					
Роль солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влияние на здоровье					
УМЕНИЯ, НАВЫКИ					
Быстро и правильно умываться					
Насухо вытираться, пользуясь индивидуальным полотенцем					
Чистить зубы, полоскать рот после еды					
Мыть ноги перед сном					
Правильно пользоваться носовым платком					
Правильно пользоваться расчёской					
Следить за своим внешним видом					
Быстро раздеваться и одеваться					
Вешать одежду в определённом порядке					
Следить за чистотой одежды и обуви					
Аккуратно пользоваться столовыми приборами					
Обращаться с просьбой, благодарить					

2. Валеология

Старшая группа

Показатели развития	Оценка показателей				Примечания
Знания, умения, навыки					
«Я узнаю себя»					
Знает, чем один человек отличается от другого					
Знает, чем люди отличаются от животных					
Умеет составлять свой паспорт					
Знает, что такое здоровье и как его беречь					
Знает о содержании витаминов А, В, С в овощах, фруктах, продуктах питания					
Знает о способах предупреждения простудных заболеваний					
Умеет с помощью взрослых оказывать элементарную помощь					
Знает правила личной гигиены					

Умеет определять состояние человека по глазам, жестам, речи				
Знает о правилах пользования опасными предметами				
Знает правила поведения в помещении и вне его				
Знает правила пользования электроприборами, иглой и спицами				
Знает номера телефонов экстренных служб: пожарная часть – 01, милиция – 02, скорая помощь – 03				
Знает, что при обращении за помощью, надо называть свой адрес, номер телефона, фамилию				
«Я люблю солнце, воздух и воду»				
Знает о комфортной одежде для занятия физической культурой в помещении и на улице;				
Знает правила сквозного и одностороннего проветривания				
Знает о необходимости перед сном принимать душ, чистить зубы.				
«Школа моего питания»				
Знает, в каких продуктах содержатся полезные витамины				
Знает правила поведения за столом в гостях и общественных местах				

Подготовительная к школе группа

Показатели развития	Оценка показателей			Примечания
Знания, умения, навыки				
«Я узнаю себя»				
Знает о том, что с возрастом люди не только меняются внешне, но и меняются и их поступки				
Умеет с помощью взрослых и самостоятельно анализировать, сравнивать с образцом поведения и оценивать свои поступки				
Знает, как надо беречь своё тело и здоровье				
Знает о способах предупреждения простудных заболеваний				
Умеет оказывать первую помощь себе и другим детям				
Знает о содержании в продуктах витамина Д				
Знает правила оказания первой помощи (при ссадине, укусе пчелы, ушибе, обморожении кожи)				
Знает, что для укрепления своего здоровья надо каждый день заниматься физической культурой				
Умеет рассказывать взрослым о своём состоянии (при недомогании, радости)				
Умеет понимать состояние человека на фото, рисунке и выражать его с помощью пантомимы				
Знает, как вести себя в экстренной ситуации; номера телефонов экстренных служб;				
Знает правила поведения в разных жизненных ситуациях: при пожаре, на улице, во дворе, в лесу, у воды.				
«Я люблю солнце, воздух и воду»				
Знает о комфортной одежде для занятия физической культурой в помещении и на улице;				
Знает правила сквозного и одностороннего проветривания				
Знает о необходимости перед сном принимать душ, чистить зубы.				

«Школа моего питания»				
Знает о содержании в продуктах разных полезных витаминов				
Знает правила поведения за столом				
Знает, что есть надо в строго установленное время, не отвлекаться во время еды на просмотр телепередач, игру, рассматривание книг.				

ДИАГНОСТИКА ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Тест по определению быстроты.

Бег на дистанцию 30 метров

Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, ширина 3 м). На дорожке отмечаются линия старта и линия финиша. Тестирование проводят двое взрослых; один находится с флажком на линии старта, второй (с секундомером) — на линии финиша. За линией финиша на расстоянии 5 — 7 м ставится яркий ориентир. По команде воспитателя «внимание» ребенок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «марш» — взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребенка). В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Во время короткого отдыха (3 — 5 мин) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями.

Предлагаются две попытки, фиксируется лучший результат.

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

Тесты по определению скоростно – силовых качеств.

Бросок набивного мяча. (1 кг.) двумя руками из – за головы из исходного положения стоя.

Испытание проводится на ровной площадке длиной не менее 10 м. ребенок встает у контрольной линии разметки и бросает мяч из – за головы двумя руками вперед из исходного положения стоя, одна нога впереди, другая сзади или ноги врозь. При броске ступни должны сохранять контакт с землей. Допускается движение вслед за произведенным броском. Делаются 3 попытки. Засчитывается лучший результат.

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Прыжок в длину с места

Обследование прыжков в длину с места можно проводить на участке детского сада в теплое время, а в помещении в холодное время года. Прыжок выполняется в заполненную песком яму для прыжков или на взрыхленный грунт (площадью 1x2 метра). При неблагоприятных погодных условиях прыжки можно проводить в физкультурном зале, для этого может быть использована физкультурная дорожка.

Ребенку предлагают, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляться на обе ноги. При приземлении нельзя опираться позади руками. Измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (в см.). Делаются 3 попытки. Засчитывается лучшая из попыток.

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Метание мешочка с песком на дальность

Обследование дальности метания проводится на асфальтовой дорожке или физкультурной площадке. коридор для метания должен быть шириной не менее 3 метров и длиной 15 – 20 метров. Дорожка предварительно размечается мелом поперечными линиями через каждый метр и пронумеровывается цифрами расстояние. Линия отталкивания шириной 40 см заштриховывается мелом. По команде, ребенок подходит к линии отталкивания, из И.п. стоя производит бросок

мешочка (200 гр.), одной рукой из – за головы , одна нога поставлена впереди другой на расстоянии шага. Засчитывается лучший результат из трех попыток.
Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Прыжок в высоту с места

Для разминки детям 5 лет предлагают попрыгать как зайчики, на месте, у детей 6-7 лет спрашивают, какое животное самое «прыгучее», и предлагают попрыгать как кенгуру, и дотронуться до предмета, который подвешен над головой.

Измерительная лента одним концом крепится на поясе ребенка, другой конец в кассете, лежащей на полу. Прыгая вверх, ребенок вытягивает ленту из кассеты на длину прыжка. Инструктор делает замер. Ребенок совершает три подскока. Лучший результат фиксируется в протоколе.

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

Тест по определению ловкости.

Бег зигзагом

Тест проводится на спортивной площадке или в зале длиной не менее 15 м. Намечается линия старта, которая является одновременно и линией финиша. От линии «старта» на расстоянии 5 м кладутся 2 больших мяча, от них на расстоянии 3 м еще 2 больших мяча параллельно первым и еще 2 мяча на таком же расстоянии. Таким образом, дистанция делится на 3 зоны. Расстояние между мячами 2 м. Необходимо указать направление движения стрелками.

По команде «На старт!» ребенок становится позади линии старта. По команда «Марш!» ребенок бежит зигзагом в направлении, указанном стрелкой между мячами и финиширует. Воспитатель выключает секундомер только после того, как ребенок пройдет всю дистанцию. Время измеряется с точностью до 1/10с. Тест проводится одним ребенком 2 раза и фиксируется лучший результат. Если ребенок задел мяч или столкнул его с места, сбился с курса или упал, тест проводится заново.

Ребенку необходим показ.

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

Тест по определению гибкости.

Наклон туловища вперед.

Тест проводится двумя воспитателями. Ребенок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке). Задание: наклониться вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из воспитателей). Второй воспитатель по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Если ребенок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «достань игрушку».

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Тест по определению выносливости

Бег на дистанцию 90,120, 150 метров.(в зависимости от возраста детей)

Тест проводится с небольшой подгруппой (5 — 7 человек), сформированной с учетом уровня двигательной активности детей. Участвуют два воспитателя и медсестра, которая следит за самочувствием детей.

Воспитателю заранее необходимо измерить дистанцию беговой дорожки (в метрах) и разметить ее — отметить линию старта и половину дистанции. Дорожка может проходить вокруг дошкольного учреждения. Дети подходят к линии старта. Воспитатель группы дает команду «на старт» и включает секундомер. Воспитатель по физической культуре бежит впереди колонны в среднем темпе 1—2 круга, дети бегут за ним, затем дети бегут самостоятельно, стараясь не менять темпа. Бег продолжается до появления первых признаков усталости. Тест считается правильно выполненным, если ребенок пробежал всю дистанцию без остановок.

Тест предназначен для детей: 5 лет - дистанция 90 м;

6 лет - дистанция 120 м;

7 лет - дистанция 150 м.

Подъем туловища в сед (за 30 секунд)

Ребенок лежит на гимнастическом мате на спине, скрестив руки на груди. По команде «начали» ребенок поднимается, не сгибая колен (воспитатель слегка придерживает колени ребенка, сидя на мате рядом с ним), садится и вновь ложится. Воспитатель считает количество подъемов. Тест считается правильно выполненным, если ребенок при подъеме не коснулся локтями мата, а спина и колени оставались прямыми.

Из двух попыток засчитывается лучший результат.

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

Тест по определению координационной способности

Подбрасывание и ловля мяча

Инструктор предлагает детям 5-6 лет подбрасывать мяч, не сходя с места; детям 7 лет - отбивать мяч, не сходя с места.

Считается количество бросков и ударов.

Тест предназначен для детей от 5 до 7 лет.

5 лет(м- 15-25); 6 лет (м - 25 - 40); 7 лет(м-35-40).

Ориентировочные показатели физической подготовленности детей 3-7 лет

№	Наименование показателя	Пол	3 года	4 года	5 лет	6 лет	7 лет
1	Бег на дистанцию 30 метров	Мал		8,5-10,0	8,2-7,0	7,0-6,3	6,2-5,7
		Дев		8,8-10,5	8,5-7,4	7,5-6,6	6,5-5,9
2	Прыжок в длину с места	Мал	60-85	75-95	85-130	100-140	130-155
		Дев	55-80	70-90	85-125	90-140	125-150
3	Прыжок в высоту с	Мал	-	-	20,2-25,8	21,1-26,9	23,8-30,2

	места	Дев	-	-	20,4-25,6	20,9-27,1	22,9-29,1
4	Бросок набивного мяча	Мал	110-150	140-180	160-230	175-300	220-350
		Дев	100-140	130-175	150-225	170-280	190-330
5	Метание мешочка с песком вдаль правой рукой	Мал	1,8-3,6	2,5-4,1	3,9-5,7	4,4-7,9	6,0-10,0
		Дев	1,5-2,3	2,4-3,4	3,0-4,4	3,3-4,7	4,0-6,8
6	Метание мешочка с песком вдаль левой рукой	Мал	2,0-3,0	2,0-3,4	2,4-4,2	3,3-5,3	4,2-6,8
		Дев	1,3-1,9	1,8-2,8	2,5-3,5	3,0-4,7	3,0-5,6
7	Наклон туловища вперед из положения стоя (см)	Мал	1-3	2-5	3-6	4-7	5-8
		Дев	2-6	5-8	6-9	7-10	8-12
8	Бег на дистанцию 90,120,150 метров	Мал	-	-	31,6-34,6	31,9-35,0	31,5-35,2
		Дев	-	-	32,0-35,0	32,0-36,0	32,5-37,0
9	Подъем туловища в сед за 30 сек. (количество)	Мал		6-8	9-11	10-12	12-14
		Дев		4-6	7-9	8-10	9-12
10	Бег зигзагом	Мал		9,5-11,0	9,2-8,0	8,0-7,4	7,2-6,8
		Дев		9,8-11,5	9,5-8,4	8,5-7,7	7,5-7,0
11	Подбрасывание и ловля мяча	Мал	-	-			
		Дев	-	-			

Тест по определению прироста показателей психофизических качеств

Для оценки темпов прироста показателей психофизических качеств используется формула, предложенной В.И. Усачевым:

$$W = \frac{100(V1 - V2)}{\frac{1}{2}(V1 + V2)}$$

где W - прирост показателей темпов в %

V1 - исходный уровень

V2 - конечный уровень.

Шкала оценок темпов прироста физических качеств детей дошкольного возраста

<i>Темпы прироста (%)</i>	<i>Оценка</i>	<i>За счет чего достигнут прирост</i>
---------------------------	---------------	---------------------------------------

До 8	Неудовлетворительно	За счет естественного роста
8 - 10	Удовлетворительно	За счет естественного роста и естественной двигательной активности
10-15	Хорошо	За счет естественного прироста и целенаправленной системы физического воспитания
Свыше 15	Отлично	За счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений

Первая группа раннего возраста

«Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта».

Диагностическая карта

«Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании»

Показатели развития	Оценка показателей			Примечания
Побуждения				
Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании				
Интерес к физическим упражнениям				
Интерес к подвижным играм с простым содержанием, несложными движениями.				
Умения, навыки				
Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта				
Ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног.				
Менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога.				
Прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.				
Выполнять разнообразные действия с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать)				
Умеет ползать				
Умеет подлезать под натянутую веревку				
Умеет перелезть через бревно, лежащее на полу.				
Ловить мяч, брошенный педагогом с расстояния 50-100 см.				
Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании				
Играть в игры, способствующие совершенствованию основных движений (ходьба, бег, бросание, катание).				
Передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку)				

Критерии оценки показателей:

1. Побуждения: устойчивые (У), неустойчивые (НУ), ситуативные (С), не проявляет (НП).
2. Знания, представления: четкие, содержательные, системные (ЧСС), четкие, краткие (ЧК); отрывочные, фрагментарные (ОФ), не оформлены (НО).
3. Умения, навыки: выполняет самостоятельно (ВС), выполняет с помощью взрослого (ВП), выполняет в общей со взрослым деятельности (ВОД), не выполняет (НВ).

5. Методическое обеспечение программы

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Методические пособия

- Анохина И.А. Система оздоровительной работы в дошкольном образовательном учреждении
- Банникова Л.П. Программа оздоровления детей в дошкольных образовательных учреждениях
- Зимонина В.Н. «Расту здоровым»
- Здоровьесберегающие технологии воспитания в детском саду. Примерные планы и конспекты занятий/ Под ред. Т.С.Яковлевой.
- Кузнецова М.Н. Оздоровление детей в детском саду. Система мероприятий/М.Н.Кузнецова.
- Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет.
- Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье: методическое пособие.
- Картушина М.Ю. Быть здоровыми хотим: Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сада.

Физическая культура

Методические пособия

- Вареник Е.Н. Утренняя гимнастика в детском саду.
- Воротилкина И.М. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении: Метод. Пособие.
- Волошина Л.Н., Курилова Т.В. «Играйте на здоровье»;
- Ковалько В.И. Азбука физкультминуток для дошкольников: Практические разработки физкультминуток, игровых упражнений, гимнастических комплексов и подвижных игр (средняя, старшая, подготовительная группы)
- Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста: Методическое пособие.
- Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет.
- Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3-7 лет.
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа (3-4 года).
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа (4-5 лет).
- Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа (5-6 лет).
- Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7 лет).
- Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 3-7 лет.
- Сборник подвижных игр / Автор-сост. Э. Я. Степаненкова.
- Степаненкова Э. Я. Методика физического воспитания.
- Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду,
- Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации для занятий с детьми 2-7 лет.
- Шебеко В.Н. Вариативные физкультурные занятия в детском саду: старший дошкольный возраст/ Пособие для педагогов дошкольных учреждений.
- Щербак А.П. Физическое развитие детей 5-7 лет в детском саду. Здоровьесберегающие технологии, конспекты физкультурных занятий и спортивных развлечений.