МБДОУ ЦРР - Д/С
№ 78 "Алые паруса"
г.Ставрополя

Подписан: МБДОУ ЦРР - Д/С № 78 "Алые паруса" г.Ставрополя
DN: ОГРН=1022601960523, STREET=Юности пр-кт 17, E=ds78adm@mail.ru, ИНН=002635022410, C=RU, L=Ставрополь г, S=26 Ставропольский край, O="МБДОУ ЦРР - Д/С № 78 ""Алые паруса"" г.Ставрополя", CN="МБДОУ ЦРР - Д/С № 78 ""Алые паруса"" г.Ставрополя", SN=Пилипенко, G=Ирина Васильевна, T=Заведующий, СНИЛС=02133182896
Основание: я подтверждаю этот документ
Местоположение: г.Ставрополь
Дата: 2021.04.13 17:14:28+04'00'
Foxit Reader Версия: 10.1.3

Согласовано:
на заседании совета педагогов
протокол № 1
от 31.08.2020 г.

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ ЦРР
д\с № 78 «Алые паруса»
Пилипенко И.В.

Рабочая программа образовательной деятельности по образовательной области «Физическое развитие» в разделе «Физическая культура» Воспитателя по ФИЗО Долматовой Ольги Владимировны

с учётом Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования на основе примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой

на 2020 – 2021 учебный год

Воспитатель по ФИЗО: Долматова О.В

г. Ставрополь, 2020 год

СОДЕРЖАНИЕ

Наименование	Страница
Обязательная часть	
1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	
1.1 Пояснительная записка	3
1.2 Нормативные документы	3
1.3 Цель и задачи рабочей программы	3-4
1.4 Принципы и подходы в организации образовательного процесса	4
1.5 Значимые для разработки и реализации рабочей программы характеристики. Возрастные особенности контингента детей 4-5 лет, 5-6 лет,6-7лет.	4-5
1.6 Планируемые результаты освоения Программы	5-8
2.СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	
2.1. Образовательная область «Физическое развитие»	9-10
2.2. «Применение информационно-компьютерных технологий и дистанционного образования»	10-15
2.3. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников	15-19
2.4. Способы и направления поддержки детской инициативы.	19-21
2.5. Часть Программы, формируемая участниками образовательных отношений	21-24
3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	
3.1. Расписание организованной образовательной деятельности	24-29
3.2. Перспективный план основной образовательной деятельности	29-141
3.3. План событий, праздников, мероприятий	160-161
3.4 Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	162-163
3.5. Программно-методический комплекс образовательного процесса	162-164

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа образовательной деятельности физической направленности (разделена по группам: средние, старших и подготовительных групп разработана в соответствии с ООП МБДОУ ЦРР д/с №78 «Алые паруса», в соответствии с ФГОС ДО, в соответствии с основной общеобразовательной программой дошкольного образования «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ». / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой,)

Рабочая программа обеспечивает всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей в возрасте от 4 до 7лет. Используется программа воспитания и обучения в детском саду с детьми 2-7 лет «Физическое воспитание в детском саду» Э.Я. Степаненкова Издательство Мозаика-Синтез Москва 2005; Программа оздоровления дошкольников «Зеленый огонек здоровья» М.Ю. Картушина Творческий центр Москва 2007.

1.1 Нормативные документы

Данная программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

• Конституция РФ, ст. 43, 72.

• Конвенция о правах ребенка (1989 г.)

• Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

• «Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования». Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155

•Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от30 августа 2013 года N 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»

•Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. N 26 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»

• Положение о рабочей программе педагога МБДОУ ЦРР д/с №78 «Алые паруса»

1.2 Цель и задачи рабочей программы

Цель:

Построение целостной системы с активным взаимодействием всех участников педагогического процесса, обеспечивающей оптимальные условия для перехода на новый, более высокий уровень работы по физическому развитию детей, формированию у них физических способностей и качеств с учетом их психофизического развития, индивидуальных возможностей и склонностей; обеспечивающей охрану и укрепление здоровья, формирование основ здорового образа жизни.

Задачи (программа «От рождения до школы) (обязательная часть):

- Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.
- Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

- Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
- Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

1.3 Принципы и подходы в организации образовательного процесса:

1. Соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка.
2. Сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости (соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики).
3. Соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяет решать поставленные цели и задачи на необходимом и достаточном материале, максимально приближаясь к разумному «минимуму»).
4. Обеспечивает единство воспитательных, обучающих и развивающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации, которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию дошкольников.
5. Строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников.
6. Основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса.
7. Предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования.
8. Предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми (игра)
9. Строится на принципе культуросообразности. Учитывает национальные ценности и традиции в образовании.

Содержание психолого-педагогической работы ориентировано на разностороннее развитие дошкольников с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по основным направлениям развития и образования детей: социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.

1.4 Значимые для разработки и реализации рабочей программы характеристики.

Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей средних групп (4-5лет)

Дети среднего возраста умеют держать правильную осанку, умеют ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учатся бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. Учатся ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учатся перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево). Учатся энергично отталкиваться 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 еще не умеют сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учатся прыжкам через короткую скакалку. Еще не могут принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди). Учатся кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу. Учатся ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Учатся построениям, соблюдению дистанции во время передвижения. Учатся выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. Учатся играть в подвижных играх с мячами, со скакалками, обручами. Закрепляют выполнение действий по сигналу.

Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей старших групп (5-6 лет)

Дети умеют выполнять все виды ходьбы чётко, ритмично, с правильной осанкой и координацией. Ребенок использует разные виды бега, отличающиеся техникой выполнения. Закрепляют умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Учатся бегать наперегонки, с

преодолением препятствий. Учатся лазать по гимнастической стенке, меняя темп. Учатся 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. Учатся сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе. Учатся ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учатся ориентироваться в пространстве. Учатся элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам. Учатся помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место. Учатся различным видам спорта. Учатся самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры. Стремятся участвовать в играх с элементами соревнования, играх эстафетах. Учатся спортивным играм и упражнениям.

Возрастные и индивидуальные особенности детей подготовительных групп (6-7 лет)

Учатся сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. Учатся добиваться в технике основных движений естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Закрепляют умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Учатся сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. Добиваются активного движения кисти руки при броске. Учатся перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Учатся быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе. Развивают в упражнениях силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость. Учатся статическому и динамическому равновесию, развивают координацию движений и ориентировку в пространстве. Закрепляют навыки выполнения спортивных упражнений. Учатся самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвуют в уходе за ними. Развивают в основных упражнениях выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию. Учатся самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения. Поддерживают интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта. Учатся использовать разнообразные подвижные игры, игры с элементами соревнования. Самостоятельно организовывают знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивают свои результаты и результаты товарищей.

Учатся придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Развивают интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

1.5. Планируемые результаты освоения Программы.

При успешном освоении программы в средних группах планируется достижение следующих результатов:

В конце учебного года дети должны уметь:

- Проявлять интерес к подвижным играм, физическим упражнениям.
- Сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной поверхности, при перешагивании через предметы.
- Ходить прямо, сохраняя заданное воспитателем направление.
- Бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с задачей, бег 30 м (мин.и сек.) бег 90 м (мин.и сек.)
- Прыгать в длину с места
- Метать предметы разными способами
- Отбивать мяч об землю двумя руками, отбивать мяч об землю одной рукой, уверенно бросать и ловить мяч.
- Уметь строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу, ориентироваться в пространстве, находить правую и левую сторону.
- Выполнять упражнения, демонстрируя пластичность, выразительность движений.
- Лазить по лесенке произвольным способом, лазить по гимнастической стенке произвольным способом.

- Следить за правильной осанкой под руководством воспитателя.

Диагностическая карта физической подготовленности средней группы

Диагностику провел:_____ Ф.И.О., должность)

Фамилия Имя			Прыжки в длину с места 70 см	Прыжки на двух ногах 20 прыжков.	Прыжки с короткой скакалкой.	Метать предметы на дальность 3,5-6,5м	Метание предметов: горизонтальную цель 2-2,5 м, вертикальную цель (высота1,5, длинна 1,5-2 м)	Отбивание мяча на месте 5 раз.	Бросание мяча друг другу друг другу-снизу, из-за головы расстояние 1,5м	Бег на 20 м за 5,5-6 секунд	Проявляет самостоятельность и творчество при выполнении физических упражн, в спортивных играх	Итог
1.		Н										
		К										
2.		Н										
		К										
3.		Н										
		К										

При успешном освоении программы в старших группах планируется достижение следующих результатов.

В конце учебного года дети должны уметь:

- Владеть основными движениями в соответствии с возрастом.
- Проявлять интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях, проявлять желание участвовать в играх-соревнованиях и играх-эстафетах.
- Ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Лазить по гимнастической стенке с изменением темпа, запрыгивать на предмет (высота 20 см)

- Прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), прыгать в длину с разбега (не менее 100 см), прыгать в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку.
- Бег 30 м, (мин. и сек.), бег 90 м (мин. и сек.).
- 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, вести мяч на расстояние не менее 6 м.
- Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие, уметь перестраиваться в колонну по трое, четверо, равняться, размыкаться в колонне, шеренге, выполнять повороты направо, налево, кругом 5.
- Участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, футбол, бадминтон и др.
- Следить за правильной осанкой.

Диагностическая карта физической подготовленности старшей группы

Диагностику провел: _____ (Ф.И.О., должность)

Фамилия Имя			Прыжки в длину с места 70 см	Прыжки на двух ногах 20 прыжков.	Прыжки с короткой скакалкой.	Метать предметы на дальность 3,5-6,5м	Метание предметов: горизонтальную цель 2-2,5 м, вертикальную цель (высота1,5, длинна 1,5-2 м)	Отбивание мяча на месте 5 раз.	Бросание мяча друг другу друг другу-снизу, из-за головы расстояние 1,5м	Бег на 20 м за 5,5-6 секунд	Проявляет самостоятельность и творчество при выполнении физических упражн, в спортивных играх	Итог
4.		Н										
		К										
5.		Н										
		К										
6.		Н										
		К										

При успешном освоении программы в подготовительных группах планируется достижение следующих результатов:

В конце учебного года дети должны уметь:

- Выполнять правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание).
- Выполнять физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- Участвовать в играх с элементами спорта
- Выполнять прыжок на мягкое покрытие с высоты до (40см), прыгать в длину с места не менее (100 см), прыгать в длину с разбега до (180 см), прыгать в высоту с разбега в высоту не менее (50см), прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами
- Бег 30 м, (мин. и сек.), бег 90 м (мин. и сек.).
- Бросать набивной мяч (1кг) вдаль, бросать предметы в цель из разных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния (4–5 м), метать предметы правой и левой рукой на расстояние (5–12 м), метать предметы в движущуюся цель
- Уметь перестраиваться в 3–4 колонны, в 2–3 круга на ходу, в 2 шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время движения.
- Следить за правильной осанкой
- Применять навыки личной гигиены (выполнять осознанно и самостоятельно) Применять культурно-гигиенические навыки (следить за своим внешним видом и т.д.)

Диагностическая карта физической подготовленности подготовительной группы

Диагностику провел: _____ (Ф.И.О., должность)

Фамилия Имя			Прыжки с высоты 30 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой	Прыжки в длину с места 80 см, с разбега 100 см	Прыжки через скакалку	Метать предметы на расстояние 5-9 метров	Метание в горизонтальную и вертикальную цель(4-5м)	Отбивание мяча на месте, в ходьбе (6м)	Бросание мяча друг другу друг другу-снизу, из-за головы расстояние 2-3м)	Бег на 20 м за 5-5,5 секунд	Проявляет самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнениях, в спортивных играх	Итоговая
7.		н										
		к										
8.		н										
		к										

9.		н										

2.СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Содержание образовательной деятельности по освоению детьми средних групп (от4до5лет) образовательной области физическая культура.

Формировать правильную осанку.

Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног. Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.

Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.

Развивать умение перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Закреплять умение энергично отталкиваться 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 формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие.

Формировать умение прыгать 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).

Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и др.

Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

Закреплять умение кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу

Совершенствовать умение ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей.

Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.

Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

Закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.

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.

Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Содержание образовательной деятельности по освоению детьми старших групп (от5до6лет) образовательной области физическая культура.

Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.

Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

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

Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

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

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

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

Знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.

Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений.

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

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

Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.

Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им наиболее важные сведения о событиях спортивной жизни страны.

Содержание образовательной деятельности по освоению детьми подготовительных групп (от6до7лет) образовательной области физическая культура.

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

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

2.2. «Применение информационно-компьютерных технологий и дистанционного образования»

«Информационная технология – комплекс методов, способов и средств, обеспечивающих хранение, обработку, передачу и отображение информации и ориентированных на повышение эффективности и производительности труда».

Коммуникационные технологии определяют методы, способы и средства взаимодействия человека с внешней средой (обратный процесс также важен). В этих коммуникациях компьютер занимает свое место. Он обеспечивает, комфортное, индивидуальное, многообразное, высокоинтеллектуальное взаимодействие объектов коммуникации.

Использование компьютерных технологий в образовательном процессе помогает:

- привлекать пассивных воспитанников к активной деятельности;
- формировать информационную культуру у детей;
- активизировать познавательный интерес;
- реализовывать личностно-ориентированный и дифференцированный подходы в обучении;
- активизировать мыслительные процессы (анализ, синтез, сравнение и др.);
- преобразование предметно-развивающей среды, создание новых средств для развития детей, использование новой наглядности,
- дополнительная информация, которой по каким-либо причинам нет в печатном издании,
- разнообразный иллюстративный материал, как статический, так и динамический (анимации, видеоматериалы),

ИКТ позволяет:

Показать информацию на экране в игровой форме, что вызывает у детей огромный интерес, так как это отвечает основному виду деятельности дошкольника — игре.

В доступной форме, ярко, образно, преподнести дошкольникам материал, что соответствует наглядно-образному мышлению детей дошкольного возраста.

Привлечь внимание детей движением, звуком, мультипликацией, но не перегружать материал ими.

Способствовать развитию у дошкольников исследовательских способностей, познавательной активности, навыков и талантов.

Поощрять детей при решении проблемных задач и преодолении трудностей.

В ходе игровой деятельности дошкольника, с использованием компьютерных средств у него развивается: теоретическое мышление, развитое воображение, способность к прогнозированию результата действия, проектные качества мышления и др., которые ведут к резкому повышению творческих способностей детей.

Преимущества:

Движения, звук, мультипликация привлекает внимание детей и способствует повышению у них интереса к изучаемому материалу. Высокая динамика занятия способствует эффективному усвоению материала, развитию памяти, воображения, творчества детей.

Обеспечивает наглядность, которая способствует восприятию и лучшему запоминанию материала, что очень важно, учитывая наглядно-образное мышление детей дошкольного возраста.

Слайд-шоу и видеофрагменты позволяют показать те моменты из окружающего мира, наблюдение которых вызывает затруднения: например, рост цветка, вращение планет вокруг Солнца, движение волн, вот идёт дождь;

Моделирование жизненных ситуаций, которые нельзя или сложно показать и увидеть в повседневной жизни (например, воспроизведение звуков природы; работу транспорта и т.д.);

Предъявление информации на экране компьютера в игровой форме вызывает у детей интерес.

Несёт в себе образный тип информации, понятный дошкольникам.
Проблемные задачи, поощрение ребёнка при их правильном решении самим компьютером являются стимулом познавательной активности детей.
Ребёнок сам регулирует темп и количество решаемых игровых обучающих задач.
В процессе своей деятельности за компьютером дошкольник приобретает уверенность в себе, в том, что он многое может.
Позволяет моделировать такие жизненные ситуации, которые нельзя увидеть в повседневной жизни (полет ракеты, половодье, неожиданные и необычные эффекты);
Компьютер очень "терпелив", никогда не ругает ребёнка за ошибки, а ждёт, пока он сам исправит их.
Использование информационных технологий побуждает детей к поисковой исследовательской деятельности, включая и поиск в сети Интернет самостоятельно или вместе с родителями.
Применение информационных технологий на занятиях в ДОУ позволяет преодолеть интеллектуальную пассивность детей, даѐт возможность повысить эффективность образовательной деятельности педагога ДОУ.
В образовательном процессе используются 2 вида занятий с использованием ИКТ.
Занятие с мультимедийной поддержкой.
Использование мультимедийной презентаций позволяет сделать занятие эмоционально окрашенными, интересными, являются прекрасным наглядным пособием и демонстрационным материалом, что способствует хорошей результативности занятия.
С помощью мультимедийных презентаций разучиваются с детьми комплексы зрительных гимнастик, упражнений для снятия зрительного утомления.
Мультимедийные презентации позволяют представить обучающий и развивающий материал как систему ярких опорных образов, наполненных исчерпывающей структурированной информацией в алгоритмическом порядке. В этом случае задействуются различные каналы восприятия, что позволяет заложить информацию не только в фактографическом, но и ассоциативном виде в память детей.
Применение компьютерных слайдовых презентаций в процессе обучения детей имеет следующие достоинства:
Осуществление полисенсорного восприятия материала;
Возможность демонстрации различных объектов с помощью мультимедийного проектора и проекционного экрана в многократно увеличенном виде;
Объединение аудио-, видео - и анимационных эффектов в единую презентацию способствует компенсации объема информации, получаемого детьми из учебной литературы;
Возможность демонстрации объектов более доступных для восприятия сохранной сенсорной системе;
Активизация зрительных функций, глазомерных возможностей ребенка;
Компьютерные презентационные слайд-фильмы удобно использовать для вывода информации в виде распечаток крупным шрифтом на принтере в качестве раздаточного материала для занятий с дошкольниками.
Применение интерактивной доски позволяет развивать у детей способность ориентироваться в информационных потоках окружающего мира, овладевать практическими навыками работы с информацией, развивает разносторонние умения, что способствует осознанному усвоению знаний дошкольниками и повышает уровень готовности ребенка к школе. Работа с интерактивной доской позволяет по-новому использовать в образовательной деятельности дидактические игры и упражнения, коммуникативные игры, проблемные ситуации, творческие задания. Применение интерактивной доски с использованием мультимедийных технологий (графика, цвет, звук, видеоматериалы) позволяет моделировать на занятиях различные ситуации и среды. Игровые компоненты, включённые в мультимедийные программы, активизируют познавательную активность детей и

усиливают эффективность усвоения материала. Технология работы доски, основанная на принципе резистивной матрицы, является самой распространенной в мире и самой безопасной для здоровья. Ещё одно преимущество использования интерактивной доски в детском саду – возможность совершать виртуальные путешествия, проведение интегрированных занятий. Использование ИД в совместной и самостоятельной деятельности ребенка является одним из эффективных способов мотивации и индивидуализации обучения, развития творческих способностей и создания благоприятного эмоционального фона.

Таким образом, занятия с мультимедийной поддержкой повышают скорость передачи информации детям, улучшают уровень еѐ понимания, что способствует развитию всех форм мышления.

Занятие с компьютерной поддержкой.

Позволяют увеличить объем предлагаемого для ознакомления материала. Яркий светящийся экран привлекает внимание, дает возможность переключить у детей аудиовосприятие на визуальное, анимационные герои вызывают интерес, в результате снимается напряжение.

В ДОУ применяются обучающие программы для дошкольников:

Игры для развития памяти, воображения, мышления и др.

"Говорящие" словари иностранных языков с хорошей анимацией.

АРТ-студии, простейшие графические редакторы с библиотеками рисунков.

Игры-путешествия, "бродилки".

Простейшие программы по обучение чтению, математике и др.

Использование таких программ позволяет не только обогащать знания, использовать компьютер для более полного ознакомления с предметами и явлениями, находящимися за пределами собственного опыта ребенка, но и повышать креативность ребенка; умение оперировать символами на экране монитора способствует оптимизации перехода от наглядно-образного к абстрактному мышлению; использование творческих и режиссерских игр создает дополнительную мотивацию при формировании учебной деятельности; индивидуальная работа с компьютером увеличивает число ситуаций, решить которые ребенок может самостоятельно.

Дистанционное образование

Дистанционное обучение на основе Интернет-технологий - современная универсальная форма образования, ориентированная на индивидуальные запросы участников образовательных отношений. Дистанционное обучение одна из форм обучения для тех воспитанников, кто по ряду причин не может посещать дошкольное учреждение.

Методы обучения:

1. Словесные методы (беседа, рассказ, объяснение)
2. Наглядные (использование таблиц, плакатов, демонстрационного материала, схем, индивидуальных зеркал)
3. Практические (работа с раздаточным материалом)
4. Игровые (использование дидактических и развивающих игр)

Тематика дистанционных занятий

Месяц	Тема
Сентябрь	Техника прыжка
Октябрь	Обучение владениям мячом
Ноябрь	Техника ползания по гимнастической скамейке

Декабрь	Техника метания
Январь	Обучение прыжкам в длину
Февраль	Техника обучения ведению мяча
Март	Обучение техники прыжкам со скакалкой.
Апрель	Техника обучения упражнениям с предметами
Май	Обучение технике перебрасыванию мячей от груди, из-за головы и снизу.
ЛОП	Подвижные игры

Электронные образовательные ресурсы для дистанционного обучения:

2.3. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников.

Основные цели и задачи:

Важнейшим условием обеспечения целостного развития личности ребенка является развитие конструктивного взаимодействия с семьей.

Ведущая цель - содействие повышению двигательной активности и общего физического развития детей через организацию целенаправленной совместной деятельности педагога и родителей.

Основные задачи взаимодействия воспитателя по физической культуре с семьей:

- Изучение отношения родителей к различным вопросам физического воспитания, обучения, развития детей, условий организации ежедневных занятий физкультурой в детском саду и семье;
- Повышение компетенции родителей в физическом развитии и воспитании ребёнка,
- Приобщение родителей к участию в жизни детского сада через поиск и внедрение наиболее эффективных форм работы,
- Понятие и принятие индивидуальности ребёнка, доверие и уважение к нему, как к уникальной личности,
- Становить партнерские отношения с семьей каждого воспитанника.
- Способствовать развитию творческой инициативы родителей в формировании у детей устойчивого интереса к физической культуре;
- Формировать общественное мнение о значимости физической культуры в ДОУ и семье.
- Модернизировать развивающую предметно – пространственную среду.

Основные направления и формы работы с семьей:

- Физкультурные праздники
- Открытые физкультурные занятия для родителей
- День открытых дверей в спортивном зале
- Беседы — индивидуальные и групповые
- Консультации
- Наглядно-информационные работы
- Родительское собрание
- Анкетирование
- Спортивные праздники, досуги, развлечения, квест-игры.

Региональный компонент

Региональный компонент включает в себя знакомство дошкольников с историей, культурой, природным окружением родного края.
Цель: - формирование у дошкольников духовно-нравственных ориентаций, воспитание эмоционально-ценностного отношения к традиционной культуре всех народов, проживающих на территории Республики, развитие их творческого потенциала, толерантности в условиях многонациональной среды, а также формирование нравственно – патриотических чувств у дошкольников.
Задачи:
Развивать любознательность, познавательный интерес к своей Родине, эмоциональную отзывчивость к культурно-историческому наследию Ставрополья;
Дать знания детям о родном городе, крае: символика, достопримечательности.
Воспитывать патриотические чувства: любовь к родным – городу, краю, уважение к своему прошлому и настоящему, познакомить с историей Происхождения города;
Дать элементарные знания о флоре и фауне Ставрополья
Познакомить с играми Северного Кавказа,

Региональный компонент включен в общую образовательную деятельность во всех возрастных группах 1 раз в месяц по темам: « Мой любимый город», «Золотая осень», «Животные Ставропольского края», «Книги Ставропольских писателей», «Что нам стоит дом построить», «Птицы нашего края», «Насекомые», «Мой край родной».

Годовой план работы с родителями

Сентябрь

№п/п	Мероприятие	Группа
1.	Анкетирование «Мнение родителей о значимости физического воспитания и развития в жизни детей»	Средние, старшие, подготовительные группы
2.	Консультация для родителей «10 советов родителям по укреплению здоровья детей»	Средние группы
3.	Международный день мира «Белые голуби» флешмоб	Старшие, подготовительные группы
4.	Консультация: «Безопасное кресло»	Старшие группы
6.	Оформление групп к новому учебному году: изготовление информационных стендов, визитных карточек, оснащение групп	В течении месяца

Октябрь

№п/п	Мероприятие	Группа
1.	Онлайн-Заседание клуба «К здоровой семье через детский сад» № 1	Все группы
2.	Консультация для родителей «Поход выходного дня на тропу здоровья!»	Старшие группы

3.	Мастер-класс с использование нетрадиционного спортивного оборудования «Тропа здоровья»	Гр.№10
4.	Творческий конкурс «Спорт и здоровье»	Все возрастные группы

Ноябрь

№п/п	Мероприятие	Группа
1.	«Заводские профессии»	Старшая группа
2.	Мастер-класс «Чудесные превращения»: физкультурно-игровое оборудование своими руками	Подготовительные группы
3.	Индивидуальные консультации для родителей «Заряд энергии и бодрости с самого утра»	Группа№6
4.	Творческий конкурс: «За здоровьем в детский сад»	Старшие группы

Декабрь

№п/п	Мероприятие	Группа
1.	Мастер-класс «Изготовление чесночных кулонов для профилактики ОРЗ и простуды»	Старшие, подготовительные группы
2.	Консультация «Проведем выходной день с пользой»	Средние, старшие, подготовительные группы
3.	Буклет «Профилактика нарушения осанки и плоскостопия»	Подготовительные группы
4.	Мастер класс видеозапись «Зимние игры в кругу семьи»	03.12.19г.

Январь

№п/п	Мероприятие	Группа
1	Организационные мероприятия по проведению зимних каникул	Вторая неделя января
2	«Святочные гуляния» колядки, гадания	Средние, старшие, подготовительные группы
5	Консультация «Индивидуальный маршрут физического воспитания дошкольников»	Средние группы
6	Фотовыставка «Выходной день вместе»	Старшие группы
7	Заседание №2 «К здоровой семье-через детский сад»	Средние, старшие и подготовительные группы

Февраль

№п/п	Мероприятие	Группа

1.	Спортивный праздник «А-ты баты –шли солдаты»	Старшие группы
2.	Консультация: ««Двигательный режим ребёнка»	Средние, старшие, подготовительные группы
3.	Консультация «Физическая готовность детей в школу»	Подготовительные группы
4.	Мастер-класс с использование нетрадиционного спортивного оборудования «Зимние забавы»	Средние, старшие, подготовительные группы
5.	Спортивный Праздник «Мы будущие защитники»	Средняя гр.№11

Март

№п/п	Мероприятие	Группа
1.	Конкурс среди родителей «Гирлянда здоровья в интерьере ДОУ»	Старшие дети
2.	Буклет «Русские народные традиции»	Средние, старшие, подготовительные группы
3.	Приглашение мам и бабушек на праздничные утренники, посвящённые 8Марта.	Все возрастные группы
4.	Мастер-класс: ««Дыхательная гимнастика.»	Подготовительные группы
	Консультация для родительского собрания на группах по теме «Здоровье детей в наших руках»	Старший возраст

Апрель

№п/п	Мероприятие	Группа
1.	Консультация «Игры дома- с пользой для здоровья»	Первая неделя
2	Игровой динамический час «Стань чемпионом!»	Старшие группы
3	Консультация к заседанию родительского комитета №3 «Нетрадиционные методы закаливания детского организма»	В течении месяца
4	Всемирный день здоровья: совместная утренняя зарядка, забег: «Всей семьёй на старт»	07.04.2019
5	Развлечение с родителями «Праздник семейного здоровья»	07.04.2019

6	Развлечение «О чём мечтает светофор?»	Третья неделя

Май

№п/п	Мероприятие	Группа
1.	Контрольные срезы	Вторая и третья неделя.
2.	Консультация «Развитие у детей физических качеств в подвижных играх»	Средние, старшие, подготовительные группы
3.	«Чтим великий день победы» праздничные мероприятия, посвящённые Дню Победы	Старшие, подготовительные группы
4.	Фотовыставка спортивных достижений «Наши достижения»	Все возрастные группы
7	Квест-игра «Они ковали победу» с родителями	Подготовительные группы
8	ФЛЕШМОБ «Георгиевская ленточка»	Возврастные группы

2.4. Способы и направления поддержки детской инициативы.

Сферы инициативы:

-коммуникативная инициатива (включить ребенка во взаимодействие со сверстниками, где развиваются эмпатия, коммуникативная функция речи);

-творческая инициатива (включить в сюжетную игру как основную творческую деятельность ребенка, где развиваются воображение, образное мышление);

-инициатива как целеполагание и волевое усилие (включить в разные виды продуктивной деятельности – рисование, лепка, конструирование, требующие усилий по преодолению «сопротивления» материала, где развиваются произвольность, планирующая функция речи);

Направления и способы поддержки детской инициативы.

-уважать индивидуальные вкусы и привычки детей;

-выбор оптимального уровня нагрузки (в соответствии со способностями и возможностями ребенка так, чтобы он справился с заданием);

-поощрение (в процессе деятельности: активности, творческого), похвала, подбадривание (правильности осуществляемого ребенком действия, а не его самого);

-обеспечение благоприятной атмосферы, доброжелательность со стороны педагога, отказ педагога от высказывания оценок и критики в адрес ребенка;

-положительная оценка (как итогового, так и промежуточного результата);

-проявление внимания к интересам и потребностям каждого ребенка;

-косвенная (недирективная) помощь (подсказать желаемое действие, направить и т. д.);

-личностный пример воспитателя (использование грамотной правильной речи, отношение к собеседнику, настроение и т. д.);

-отсутствие запрета (на выбор партнера для действия, игры, роли и т. д.);

-предложение альтернативы (другого способа, варианта действия);

-создание и своевременное изменение предметно-пространственной развивающей среды с учетом обогащающегося жизненного и игрового опыта детей (лабораторное оборудование, материалы, атрибуты, инвентарь для различных видов деятельности, к которым обеспечен беспрепятственный доступ и т. д.);
-обеспечение (выбора различных форм деятельности: индивидуальной, парной, групповой; сменности игрового материала, художественных произведений (книги, картины, аудио- и видеозаписи), музыкальных и спортивных атрибутов).
-отмечать и приветствовать даже самые минимальные успехи детей;
-предоставление детям возможности активно задавать вопросы.
-не критиковать результаты деятельности ребенка и его самого как личность;
-формировать у детей привычку самостоятельно находить для себя интересные занятия; приучать свободно пользоваться игрушками и пособиями; знакомить детей с группой, другими помещениями и сотрудниками детского сада, территорией участка с целью повышения самостоятельности;
-поддерживать интерес ребенка к тому, что он рассматривает и наблюдает в разные режимные моменты;
-устанавливать простые и понятные детям нормы жизни группы, четко исполнять правила поведения всеми детьми;
-проводить все режимные моменты в эмоционально положительном настроении, избегать ситуации спешки и поторапливания детей;
-обращаться к детям, с просьбой продемонстрировать свои достижения и научить его добиваться таких же результатов сверстников;
-поощрять занятия двигательной, игровой, изобразительной, конструктивной деятельностью, выражать одобрение любому результату труда ребенка.
-создавать в группе положительный психологический микроклимат, в равной мере проявляя любовь и заботу ко всем детям: выражать радость при встрече, использовать ласку и теплое слово для выражения своего отношения к ребенку;
-поощрять желание создавать что- либо по собственному замыслу; обращать внимание детей на полезность будущего продукта для других или ту радость, которую он доставит кому-то (маме, бабушке, папе, другу);
-привлекать детей к планированию жизни группы на день и на более отдаленную перспективу, обсуждать совместные проекты.
Организуя образовательную работу в этом направлении необходимо придерживаться следующих принципов:
-Вариативности - предоставление ребенку возможности для оптимального самовыражения через осуществление права выбора, самостоятельного выхода из проблемной ситуации.
-Деятельности - стимулирование детей на активный поиск новых знаний в совместной деятельности с взрослым, в игре и в самостоятельной деятельности.
-Креативности - создание ситуаций, в которых ребенок может реализовать свой творческий потенциал через совместную и индивидуальную деятельность.
Чтобы дети верили в свои силы, развивались и экспериментировали, необходимо поощрять инициативу ребёнка, применять различные приемы и методы: продуктивные виды деятельности, совместную исследовательскую деятельность взрослого и детей, опыты и экспериментирования, интегрированные познавательные занятия, наблюдение и труд в уголке природы, ритуал планирования самостоятельной деятельности, совместная деятельность взрослого и детей, организация проектной деятельности, самостоятельная деятельность детей, групповой сбор; а также, такие приемы, как алгоритмы, моделирование ситуаций, индивидуально-личностное общение с ребенком.
Так же необходимо использовать:
1. Продуктивные виды деятельности (конструирование, рисование, лепка, аппликация)

В процессе продуктивной деятельности у детей формируются такие качества личности, как умственная активность, любознательность, самостоятельность, инициатива, умение проявлять самостоятельность и инициативу в продумывании содержания, подборе изобразительных материалов, использовании разнообразных средств художественной выразительности, которые являются основными компонентами творческой деятельности. Ребенку необходимо помочь «оформить» его работу в конечный продукт, например, сделать рамку для рисунков, выставку, повесить на стену грамоты, создать альбом достижений и т.д.

2. Самостоятельная деятельность детей.

Необходимо создать для детей разнообразную предметно – пространственную развивающую среду в группе, которая должна обеспечивать каждому ребенку познавательную активность, должна соответствовать разнообразным интересам детей и иметь развивающий характер. Также детям предоставляется возможность действовать индивидуально или вместе со сверстниками.

3. Групповой сбор

Эта часть ежедневного распорядка, которая проводится в определенное время, в специально оборудованном месте, где дети самостоятельно планируют и осуществляют выбор деятельности на основе собственных интересов и потребностей в различных центрах.

4. Трудовая деятельность

Необходимо создать такие условия для трудовой деятельности, где старшие дошкольники оказывают помощь друг другу, поправляют друг друга, проявляют инициативу и самостоятельность, правильно относятся к оценке своего труда (дети готовят самостоятельно своё рабочем место: кладут салфетки, кисти, наливают воду в стаканы, ставят краску, а после занятию убирают своё рабочее место)

5. Метод «проектов»

В работе со старшими дошкольниками можно использовать технологию проектной деятельности, которая, также актуальна для развития инициативы и самостоятельности у детей, формирования умения делать выбор. Здесь важно быть партнером, помощником детей. “Метод проектов” способствует пониманию детьми необходимости социального приспособления людей друг к другу: умение договариваться, откликаться на чужие идеи, умение сотрудничать, принимать чужую точку зрения.

6. Ритуал планирования самостоятельной деятельности

Вовремя этого ритуала дети садятся и зарисовывают символами, а некоторые уже пишут, чем бы они хотели заниматься во второй половине дня. Затем, дети свои планы вывешивают на доску и проговаривают, чем они будут заниматься.

7. Проблемное обучение

При проблемном обучении ребенок систематически включается в поиск решения новых для него вопросов и ситуаций, вызывающих интеллектуальное затруднение, где у него происходит формирование подвижности и вариативности мышления, активизация мыслительной деятельности.

2.5. Часть Программы, формируемая участниками образовательных отношений.

Перечень парциальных программ, используемых в воспитательно-образовательном процессе.

1.Программа воспитания и обучения в детском саду с детьми 2-7 лет «Физическое воспитание в детском саду» Э.Я. Степаненкова Издательство Мозаика-Синтез Москва 2005;

2.Программа оздоровления дошкольников «Зеленый огонек здоровья» М.Ю. Картушина Творческий центр Москва 2007

3.Примерная региональная программа образования детей дошкольного возраста/ авторская коллегия кафедры дошкольного образования ГОУ ДПО СКИПКРО: Литвинова Р.М., Чусовитина Т.В., Ильина Т.А., Попова Л.А., Корнюшина О.Н

Задачи физического развития детей 4-5 лет

- Повышать приспособляемость и работоспособность органов и систем растущего организма;
- Содействовать закаливанию организма, профилактике простудных заболеваний;
- Обеспечивать пропорциональное развитие всех мышечных групп;
- Формировать здоровье сберегающее и здоровье укрепляющее двигательное поведение, предупреждающее возникновение плоскостопия и искривления осанки.
- Формировать правильные навыки выполнения основных движений, важных элементов сложных движений;
- Вызывать стремление приспосабливать движения к встречающимся препятствиям (перешагнуть, регулируя ширину шага; подлезать, не задев).
- Развивать функцию равновесия, упражнять в передвижении по уменьшенной площади опоры, в сохранении равновесия после выполнения прыжков, в беге по естественным грунтам; содействовать развитию перекрёстной координации движений рук и ног при выполнении ходьбы, бега;
- Содействовать овладению эталонами направления, различению амплитуды движений, темпа, напряжения и т. д.
- Развивать у детей гибкость, ловкость, быстроту, выносливость, силу, а также равновесие и координацию движений;
- Расширять способности к пониманию словесной инструкции при выполнении знакомых физических упражнений и восприятию незначительных изменений;
- Приучать детей к действию по плану, представленному двумя пунктами: приготовиться - выполнить.
- Поддерживать интерес к двигательной деятельности, развивать способность передавать в движениях образы знакомых животных и других объектов окружающей действительности, отражая существенные признаки;
- Воспитывать желание участвовать в организационных формах работы по физической культуре совместно с другими детьми;
- Учить подчинять поведение в подвижных играх правилам;
- Вызывать стремление к участию в подготовке условий для выполнения двигательных действий.
- Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью до 30 минут, два раза в год - физкультурные праздники (зимний и летний) длительностью до 1 часа;
- Поддерживать интерес детей к народным играм;
- Поддерживать интерес к спорту;
- Консультировать родителей;
- Создавать условия для свободного, самостоятельного, разнопланового экспериментирования в спортивных играх;

Задачи физического развития детей 5-6 лет

- Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности**;**
- Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения**;**
- Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость**;**

- Совершенствовать двигательные умения и навыки детей**;**
- Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий**;**
- Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп**;**
- Совершенствовать умение прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении**;**
- Закреплять умение сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе**;**
- Закреплять умение ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы; кататься на двухколесном велосипеде; кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой); ориентироваться в пространстве**;**
- Знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами**;**
- Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений**;**
- Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах**;**
- Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество**;**
- Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место**;**
- Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им наиболее важные сведения о событиях спортивной жизни страны**;**
- Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью 25-30 минут; два раза в год физкультурные праздники длительностью до 1 часа**;**
- Во время физкультурных досугов и праздников привлекать дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях**;**
- Поддерживать интерес детей к народным играм;
- Поддерживать интерес к спорту;
- Консультировать родителей;
- Создавать условия для свободного, самостоятельного, разнопланового экспериментирования в спортивных играх;
- Развивать кружковую работу с детьми по физическому воспитанию

Задачи физического развития детей 6-7 лет.

- Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности**;**
- Формировать сохранять правильную осанку в различных видах деятельности**;**
- Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге**;**
- Добиваться активного движения кисти руки при броске**;**
- Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе**;**
- Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость**;**
- Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве**;**

- Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве**;**
- Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения**;**
- Закреплять умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега**;**
- Упражнять в перелезании с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали**;**
- Закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры**;**
- Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта**;**
- Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол) **;**
- Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью до 40 минут, два раза в год - физкультурные праздники (зимний и летний) длительностью до 1 часа**;**
- Поддерживать интерес детей к народным играм;
- Поддерживать интерес к спорту;
- Консультировать родителей;
- Создавать условия для свободного, самостоятельного, разнопланового экспериментирования в спортивных играх;
- Развивать кружковую работу с детьми по физическому воспитанию

3. Организационный раздел:

3.1.Организация режима пребывания детей в образовательном учреждении

Режим дня в детском саду организуется с учётом физической и умственной работоспособности, а также эмоциональной реактивности в первой и во второй половине дня.

Организация режимных моментов

При реализации Программы максимально допустимый объем образовательной нагрузки соответствует санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций», утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 29 мая 2013г г., регистрационный № 28564).

Режим работы МБДОУ ЦРР-д/с № 78 и длительность пребывания в нём детей определяются Уставом:

- пятидневная рабочая неделя;
- длительность работы МБДОУ - 12 часов;
- ежедневный график работы - с 7.00до 19.00 часов;
- выходные дни – суббота, воскресенье, нерабочие и праздничные дни.

Режим дня в старшей группы включает:

Примерный распорядок дня

Режимные моменты	Старшая группа
Приход детей в детский сад, свободная игра, самостоятельная деятельность	7.00-8.25
Подготовка к завтраку, завтрак	8.25-8.50
Игры, самостоятельная деятельность детей	8.50-9.00
Организованная детская деятельность, занятия со специалистами	9.00-10.30
Второй завтрак (рекомендуемый)	10.30-10.50
Подготовка к прогулке, прогулка	10.50-12.30
Возвращение с прогулки, самостоятельная или совместная деятельность,	12.30-12.40
Подготовка к обеду, обед	12.40-13.10
Подготовка ко сну, дневной сон	13.10-15.00
Постепенный подъем, самостоятельная деятельность	15.00-15.25
Полдник	15.25-15.40
Игры, самостоятельная и организованная детская деятельность	15.40-16.30
Подготовка к прогулке, прогулка	16.30-18.00
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	18.00-18.20
Совместная деятельность, индивидуальная работа, свободная игра	18.20-18.45
Самостоятельная деятельность, уход домой	18.45-19.00

Система физкультурно-оздоровительных мероприятий

(закаливающие мероприятия, двигательный режим, система индивидуальной работы)

Организация двигательного режима

Содержание	Периодичность выполнения	Ответственные	Время
Кварцевание	Ежедневно 15 мин. с 07.50 – 08.05	Воспитатели	Сентябрь - апрель
Прием детей на свежем воздухе	Ежедневно До - 15º С 08.00 – 08.30	Воспитатели	В течении года
Утренняя гимнастика	Ежедневно	Воспитатели	В теплый период на свежем воздухе, в холодный в помещении
Физкультурные занятия	3 раза в неделю	Воспитатели, Инструктор по ФИЗО	В течении года
Гимнастика после дневного сна	Ежедневно	Воспитатели, мед. работник	В течении года
Прогулки с включением	Ежедневно	Воспитатели	В течении года

подвижных игровых упражнений			
Музыкально-ритмические занятия	2 раза в неделю	Муз. руководитель, Воспитатели	В течении года
Спортивный досуг	1 раз в квартал	Воспитатели, Инструктор по ФИЗО	В течении года
Гимнастика для глаз	Во время занятий на физкультминутках	Воспитатели, мед. работник	В течении года
Пальчиковая гимнастика	3 - 4 раза в день	Воспитатели	В течении года
Оздоровительный бег	Ежедневно во время прогулок	Воспитатель	В течении года
Охрана психического здоровья			
Использование приемов релаксации	Ежедневно несколько раз в день	Воспитатель	В течении года
Профилактика заболеваемости			
Массаж «9-ти волшебных точек» по методике А.А.Уманской	3 – 4 раза в день	Воспитатель, мед. работник	Октябрь - апрель
Дыхательная гимнастика в игровой форме	3 – 4 раза в день, во время гимнастики, прогулок	Воспитатель, мед. работник	В течении года
Оздоровление фитонцидами			
Чесночно-луковые закуски	Перед обедом	Воспитатель, мед. работник	Октябрь – апрель
Ароматизация помещения (чесночные букетики)	В течение дня	Младшие воспитатели	Октябрь – апрель
Закаливание с учетом состояния здоровья детей			
Воздушные ванны (облегчение одежды, соответствующая одежда сезону)	Ежедневно	Воспитатель	В течении года
Прогулка на воздухе	Ежедневно	Воспитатель	В течении года
Хождение босиком «По дорожке здоровья»	Ежедневно, после дневного сна	Воспитатель	В течении года
Игры с водой	Во время прогулки, занятий	Воспитатель	Июнь - август
Лечебно – оздоровительная работа			
Вакцинация против гриппа	По желанию родителей	Мед. работник, Воспитатель	Сентябрь
Кислородный коктейль	По желанию родителей	Мед. работник	2 раза в год (осень, зима)

Режим двигательной активности

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в мин.) в зависимости от возраста детей
Физкультурные занятия	В помещении	2 раза в неделю 25-30
	Плавание	1 раз в неделю 25-30
	Подвижные игры на улице	1 раз в неделю 25-30
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	Утренняя гимнастика	Ежедневно 8-10
	Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 25-30
	Физкультминутки (в середине статического занятия)	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий
Активный отдых	Физкультурный досуг	1 раз в месяц 30-45
	Физкультурный праздник	2 раза в год до 60 мин.
	День здоровья	1 раз в квартал
Самостоятельная двигательная деятельность	Самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно
	Самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно

Занятия в бассейне проводятся при наличии условий в дошкольном учреждении.

Расписание организованной образовательной деятельности по ФИЗО на2018 - 2019уч.г.

ПОНЕДЕЛЬНИК
- 9.00-9.30-ОД подготовительная гр. №1
- 9.35-9.55-Индивидуальная работа средняя гр. №8
- 10.15-10.45-ОД подготовительная гр. №4
- 10.50-11.10-Индивидуальная работа средняя гр. №6
- 11.30-11.55-ОД старшая гр№7

ВТОРНИК
- 9.00-9.25-ОД старшая гр.№11
- 9.50-10.10-ОД средняя гр. №12
- 10.25-10.50-ОД старшая гр.№3
- 10.55-11.20-Индивидуальная работа подготовительная гр.№9
- 11.30-11.50-ОД средняя гр. №6

СРЕДА

9.00-9.25-ОД старшая гр. №7
9.30-9.50- Индивидуальная работа средняя гр.№12
9.50-10.10-ОД средняя гр. №8
11.00-11.30-ОД подготовительная гр. №1
11.40-12.10-ОД подготовительная гр. №9

ЧЕТВЕРГ

9.00-9.20- Индивидуальная работа старшая гр.№7
9.25-9.45- Индивидуальная работа старшая гр.№11
10.05-10.25-Индивидуальная работа старшая гр. №1
11.40-12.10-ООД подготовительная гр.№10
15.40-16.05-Кружок «Играйте на здоровье» старшие гр.
16.10-16.40-Кружок «Играйте на здоровье» подготовительные гр.

ПЯТНИЦА

9.00-9.30-ОД подготовительная гр.№4
9.45-10.05-ОДсредняя гр. №8
10.10-10.30-Индивидуальная работа подготовительная гр. №1
10.30-10.55- ОД старшая гр.№11
11.00-11.25-Индивидуальная работа гр.№3
11.30-12.00-ОД подготовительная гр.№9

3.2.Перспективный план основной образовательной деятельности по образовательным областям.

Средняя группа

<table>
<tr><td colspan="8">Сентябрь</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Неделя, занятия</td><td colspan="6">Основные виды движений</td><td>Методика</td></tr>
<tr><td>Строевые упражнения</td><td>Ходьба. Бег.</td><td>Равновесие</td><td>Прыжки</td><td>Ползание. Лазание.</td><td>Катание. Бросание. Метание.</td><td>№занятий,стр.</td></tr>
<tr><td>Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных</td><td colspan="6">Физическое развитие (здоровье): формировать гигиенические навыки руки после физических упражнений и игр.
Социально – коммуникативное развитие (безопасность): формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры.
Труд: учить самостоятельно переодеваться на физкультурные занятия, убирать свою одежду.
Физическая культура: формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения</td><td></td></tr>
</table>

направлений)							
Сентябрь 1-нед. 1-зан.	Построение в шеренгу по одному. Проверка равнения.	Ходьба в колонне по одному по периметру по ориентирам, что бы не срезали углы, бег в колонне по одному.	Ходьба и бег между двумя линиями, главное не наступать на шнуры.	Подпрыгивание на месте с поворотами вправо, влево.	----------	----------	Пензулаева НОД№1 стр.20-21
Подвижные игры.	«Найди себе пару» Л.И. Пензулаева						
Малоподвижная игра	«Пузырь» Цель: научить детей становиться в круг, делать его то шире, то уже, приучать их согласовывать свои движения с произносимыми словами. Описание: дети вместе с воспитателем берутся за руки и образуют небольшой кружок, стоя близко друг к другу. Воспитатель произносит: «Раздувайся, пузырь, раздувайся большой, Оставайся такой, да не лопайся». Играющие отходят назад и держатся за руки до тех пор, пока воспитатель не скажет: «Лопнул пузырь!». Тогда они отпускают руки и приседают на корточки, говоря при этом «Хлоп!». Указания: сначала в игре принимают участие 6-8 детей. При повторении могут играть 12-15.						
Сентябрь 1-нед. 2-зан.	Построение в шеренгу по одному. Проверка равнения.	Ходьба в колонне по одному по периметру по ориентирам, что бы не срезали углы, бег в колонне по одному.	Ходьба и бег между двумя линиями, главное не наступать на шнуры.	Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед до кубика	----------	----------	Пензулаева НОД №2* Стр 21
Подвижные игры.	«Автомобили» Л.И Пензулева						
Малоподвижная игра	«Лови не лови «Дети становятся в большой круг, инструктор в центре него с большим мячом в руках. Мяч нужно ловить лишь в том случае, если будет названо что-либо из съедобного: морковь, торт, конфеты, мороженое, пирожное, ананас, апельсин и т. п. Если инструктор произносит несъедобные вещи: машина, гараж, забор, тапочки и т. п. и бросает мяч игроку, тот не должен его ловить. Если игрок ошибся, поймав мяч, он выбывает из игры.						
Сентябрь	Построение в	Ходьба и бег с	Ходьба по линиям	Прыжки на двух	----------	Прокатывание	Пензулаева

2-нед 1-зан.	шеренгу по одному. Проверка равнения.	остановкой «Зайки», остановиться и прыгать, как зайки.	периметра.	ногах «Достань до предмета»		мячей друг-другу на коленях (2м расстояние)	НОД №4 Стр 22-23
Подвижные игры.	«Самолеты» Л.И Пензулаева						
Малоподвижная игра	«Найди и промолчи» Инструктор по физкультуре показывает яркую небольшую резиновую или мягкую игрушку, дети запоминают ее. Инструктор предлагает детям сесть на корточки и закрыть глаза. В это время инструктор быстро прячет ее и говорит, кто найдет игрушку, в руки ее не берет, пальцем на нее не показывает и в слух не говорит, где она спрятана. Кто из детей первый найдет игрушку, подходит к инструктору и на ухо говорит, где спрятана игрушка. Игра повторяется 3-4 раза. Ведущими этой игры могут быть сами дети.						
Сентябрь 2-нед 2-зан.	Построение в шеренгу по одному. Проверка равнения.	Ходьба и бег с остановкой «Зайки», остановиться и прыгать, как зайки.	Ходьба по линиям периметра.	Прыжки на двух в высоту с места «Достань до предмета»	Ползание на четвереньках по прямой.	Прокатывание мячей друг-другу на коленях (2м расстояние	Пензулаева НОД №5* Стр.24
Подвижные игры.	Э.Я.Степаненкова ФГОС «Сборник подвижных игр» «По ровненькой дорожке»						
Малоподвижная игра	«Закончи слово» Дети встают в круг. Инструктор стоит в центре круга с большим мячом в руках. Он бросает кому-либо мяч и говорит первый слог какого-нибудь слова, например: «Ма. » перед этим дает игрокам подсказку, что это — имя, домашнее животное, предмет мебели и т. п. Игрок, которому бросили мяч, ловит его и называет слово полностью. Если он правильно угадал слово, то бросает мяч обратно инструктору, а если нет, то выбывает из игры.						
Сентябрь 3-нед. 1-за.н	Построение в одну шеренгу. Проверка осанки и равнения.	Ходьба в колонне по одному между линиями. Бег врассыпную.	Ходьба по линиям периметра, соблюдая равновесие	Прыжки на двух ногах вокруг мяча.	Ползание под шнур.	Прокатывание мяча друг другу двумя руками.	Пензулаева НОД №7 Стр. 25-27
Прыжки в игровой форме в общеразвивающих упражнениях.	«Десяточки» Для игры необходима резинка длиной 3 м, у которой связаны концы. Двое игроков, стоя ноги врозь, растягивают резиночку на высоте 10 см, третий прыгает. Допустивший ошибку меняется местом с тем, кто держит резиночку. - стать боком снаружи от резинки; - впрыгнуть внутрь резинок; - выпрыгнуть наружу то слева, то справа. Если участник удачно завершит все комбинации, остальные игроки поднимают резинку выше – на уровень коленей.						

Подвижная игра.	Э. .Я.Степаненкова ФГОС «Сборник подвижных игр» «Солнышко и дождик»						
Малоподвижная игра.	*«Испорченный телефон»* Дети садятся в одну линию. Инструктор подходит к первому сидящему игроку и четко, но тихо говорит на ухо какое-нибудь слово, например машина, мяч, кукла, собака и т. д. Первый игрок передает второму, второй — третьему и т, д. Последний игрок подходит к инструктору и говорит слово, которое до него дошло. Если слово исказилось, нужно пройти обратно и выявить того игрока, который неправильно передал слово. Виновник становится ведущим, и игра продолжается.						
Сентябрь 3-нед. 2-зан.	Построение в одну шеренгу. Проверка осанки и равнения.	Ходьба в колонне по одному между линиями. Бег врассыпную.	Ходьба по линиям периметра, соблюдая равновесие	Прыжки на двух ногах, между кубиками.	Лазанье под дугу.	Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.	Пензулаева НОД №8* Стр. 27
Подвижные игры.	Утушка (Бобешк)(чеченно-ингушская) Две девочки садятся друг против друга на стульчики. Ноги вытягивают вперед, носками вверх; носки соединяют - получается мостик. Выбирается утка, остальные дети утята. Утушка зовет своих утят скороговоркой: Быстрей, быстрей, утятки, Быстрей, быстрей, дикие перышки. Утята выстраиваются друг за другом вслед за утушкой и перешагивают через мостик, стараясь не задеть его. Тот, кто заденет мостик, выходит из игры, остальные переходят на другой берег. Утушка вновь строит своих утят, и они перешагивают через мостик, но мостик уже повыше (девочки ставят ногу на ногу и соединяют их). Играть могут от десяти до двенадцати человек. *Правила игры*. Проходить следует осторожно, высоко поднимая ноги.						
Малоподвижная игра	*«Иди к соседу на против»* Играющие рассаживаются на стулья в круг. В середину выходит водящий. Он подходит к любому игроку и спрашивает, например: «У вас есть тетради, колбаса, вода, конфеты, торты, грабли.» Игрок отвечает. «Нет, иди к соседу напротив» (показывает рукой, к какому именно). Водящий идёт к указанному игроку, спрашивает у него то же самое. А все остальные в это время должны поменяться местами. Водящий тоже должен следить за этим и успеть занять свободный стул. Кому стул не достался, становится водящим.						
Сентябрь 4-нед. 1-зан	Построение в одну шеренгу. Проверка осанки и равнения. Построение в три колонны.	Ходьба и бег с остановкой. Игра «Воробышки».	Ходьба на носках по доске. .	Прыжки на двух ногах вокруг обруча.	Лазанье под шнур.	----------	Пензулаева НОД №10 Стр.28-29
Прыжки в игровой форме в общеразвивающих	«Десяточки-Липы» Липы — то же, только прыгнув, нельзя шевелиться и менять место, нужно «прилипнуть»; Для игры необходима резинка длиной 3 м, у которой связаны концы. Двое игроков, стоя ноги врозь, растягивают						

упражнениях.	резиночку на высоте 10 см, третий прыгает. Допустивший ошибку меняется местом с тем, кто держит резиночку. - стать боком снаружи от резинки; - впрыгнуть внутрь резинок; - выпрыгнуть наружу то слева, то справа. Если участник удачно завершит все комбинации, остальные игроки поднимают резинку выше – на уровень коленей.						
Подвижная игра.	Э.Я.Степаненкова ФГОС «Сборник подвижных игр»						
Малоподвижная игра	*«Найди, где спрятано»* Цель: развитие слухового внимания, ловкости, произвольности действий. Содержание: дети стоят в шеренге лицом к воспитателю. Взрослый предлагает детям повернуться и закрыть глаза, а сам в это время прячет какой-нибудь предмет. По разрешению воспитателя дети поворачиваются, открывают глаза и приступают к поискам спрятанного предмета. Воспитатель направляет детей подсказкой: «холодно», «горячо». Правила: нашедший предмет ребёнок становится ведущим и сам прячет предмет.						
Сентябрь 4-нед 2-зан	Построение в одну шеренгу. Проверка осанки и равнения. Построение в три колонны.	Ходьба и бег с остановкой. Игра «Воробышки».	Ходьба на носках по доске с перешагиванием кубика . .	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед»	Лазанье под шнур с опорой.	----------	Пензулаева НОД №11* Стр.29-30
Подвижные игры.	«Огуречик , огуречик» Л.И.пензулаева						
Малоподвижная игра	*«Поменяйся местами»* Цель: повысить творческую активность детей, пробудить фантазию, поднять настроение, развивать собранность, внимательность, умение управлять своими эмоциями и действиями, навыки коллективной и слаженной деятельности. Содержание: дети становятся в круг. Инструктор предлагает поменяться местами тем детям, у кого есть что-нибудь одинаковое: светлые волосы, белые футболки, домашние животные и т.п. Например, инструктор говорит: «Пусть поменяются местами те, у кого есть велосипед». Дети меняются местами и т.д. Игра проводится 3-4 минуты.						

Октябрь							
Неделя, занятия	Основные виды движений						Методика
	Строевые упражнения	Ходьба. Бег.	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание.	№занятий,стр.
Целевые ориентиры	Физическая культура (здоровье): рассказывать о пользе утренней гимнастики и гимнастики после сна, приучать детей к ежедневному выполнению комплексов упражнений гимнастики: Обсуждать пользу утренней гимнастики в						

развития ребенка (на основе интеграции образовательных направлений)	детском саду и дома, поощрять высказывания детей, развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через бруски. Музыка (художественно – эстетическое развитии): разучивать упражнения под музыку в разном темпе, проводить музыкальные игры. Труд (социально-, коммуникативное): учить готовить инвентарь перед началом проведения занятий и игр						
Октябрь 1-нед. 1-зан.	Построение в одну шеренгу. Проверка осанки и равнения. Построение в три колонны.	Ходьба и бег в колонне по одному с перешагиванием, через шнуры.	Ходьба по гимнаст. скамейке с приседанием.	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до предмета	----------	----------	Пензулаева НОД №13 Стр 31-33
Прыжки в игровой форме в общеразвивающих упражнениях.	«Девяточки» Для игры необходима резинка длиной 3 м, у которой связаны концы. Двое игроков, стоя ноги врозь, растягивают резиночку на высоте 10 см, третий прыгает. Допустивший ошибку меняется местом с тем, кто держит резиночку. - стать боком между резинками; - перепрыгнуть через них, разведя ноги; - впрыгнуть обратно. Если участник удачно завершит все комбинации, остальные игроки поднимают резинку выше – на уровень коленей.						
Подвижная игра	«Кот и мыши» Л.ИПензулаева						
Малоподвижная игра	«У кого мяч» Л.И пензулаева						
Октябрь 1-нед. 2-зан. Воздух.	Построение в одну шеренгу. Проверка осанки и равнения. Построение в три колонны.	Ходьба и бег в колонне по одному с перешагиванием, через шнуры.	Ходьба по гимнаст. Скамейке с мешочком на голове.	Прыжки на двух ногах через шнур.	----------	----------	Пензулаева НОД №14* стр 33
Подвижные игры.	У медведя во бору (русская народная) Медведь, выбранный жеребьевкой, живет в лесу. Дети идут в лес за грибами, ягодами и напевают песенку: У медведя во бору Грибы, ягоды беру! Медведь постыл						

	На печи застыл! Когда играющие произнесли последние слова, медведь, до сих пор дремавший, начинает ворочаться, потягиваться и неохотно выходит из берлоги. Но вот медведь неожиданно бежит за играющими и старается кого-то поймать. Пойманный становится медведем. Правила игры. Медведь выходит из берлоги только после произнесения последних слов зачина. Дети в зависимости от поведения медведя могут не сразу бежать в свой дом, а подразнить его песней.						
Малоподвижная игра	«Не промахнись» л.И пензулаева						
Октябрь 2-нед. 1-зан.	Построение в одну шеренгу. Проверка осанки и равнения. Построение в три колонны.	Ходьба и бег врассыпную. Находить свое место.	Ходьба по периметру по прямой.	Перепрыгивание из обруча в обруч.	----------	Прокатывание мячей друг другу.	Пензулаева НОД №16 Стр 34-35
Прыжки в игровой форме в общеразвивающих упражнениях.	«Девяточки-Лисы» Лисы — прыжок идет не двумя ногами одновременно, а по одной, словно перешагивание; Для игры необходима резинка длиной 3 м, у которой связаны концы. Двое игроков, стоя ноги врозь, растягивают резиночку на высоте 10 см, третий прыгает. Допустивший ошибку меняется местом с тем, кто держит резиночку. - стать боком между резинками; - перепрыгнуть через них, разведя ноги; - впрыгнуть обратно. Если участник удачно завершит все комбинации, остальные игроки поднимают резинку выше – на уровень коленей.						
Подвижная игра.	Э.Я.Степаненкова ФГОС «Сборник подвижных игр» «Лохматый пес»						
Малоподвижная игра	*«Будь внимателен»* Цель: повысить творческую активность детей, пробудить фантазию, поднять настроение, развивать собранность, внимательность, умение управлять своими эмоциями и действиями, навыки коллективной и слаженной деятельности. Содержание: педагог предлагает детям выполнить все движения, которые он называет, но сам при этом может показывать совершенно другие движения. Например, преподаватель говорит: «Руки в стороны!», в сам поднимает руки вверх и т.д. Игра проводится 2-3 минуты. Ее можно проводить как в кругу, так и в любом другом построении.						
Октябрь 2-нед. 2-зан.	Построение в одну шеренгу. Проверка осанки и	Ходьба и бег врассыпную. Находить свое место.	Ходьба по периметру по прямой.	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.	----------.	Прокатывание мяча между предметами.Бросание мячей вверх в игре.	Пензулаева НОД №17* стр 35

	равнения. Построение в три колонны.						
Подвижные игры.	«Ловишки» Л.И.Пензулаева						
Малоподвижная игра	*«У кого мяч?* Цель: повысить творческую активность детей, пробудить фантазию, поднять настроение, развивать собранность, внимательность, умение управлять своими эмоциями и действиями, навыки коллективной и слаженной деятельности. Содержание: дети встают в круг лицом к центру, руки за спиной. В центре круга водящий с закрытыми глазами. Ведущий дает маленький мяч любому из играющих. Дети начинают незаметно передавать мяч по кругу за спинами. Водящий, открыв глаза, пытается определить, у кого мяч, обращаясь к игроку: «Оля, покажи руки!». Ребенок, к которому обратился водящий, показывает руки и опять прячет их за спину. Мяч нельзя долго держать в руках. Нельзя водящему обращаться к детям по порядку. Если водящий определил, у кого мяч, тот игрок становится водящим.						
Октябрь 3-нед. 1-зан.	Построение в одну шеренгу. Проверка осанки и равнения. Построение в три колонны.	Ходьба с перешагиванием предметов.Бег врассыпную.	Ходьба по периметру по линиям.	----------	Лазанье под шнур.	Прокатывание мяча в прямом направлении.	Пензулаева НОД №19 Стр 36
Прыжки в игровой форме в общеразвивающих упражнениях.	«Восьмерочки» Для игры необходима резинка длиной 3 м, у которой связаны концы. Двое игроков, стоя ноги врозь, растягивают резиночку на высоте 10 см, третий прыгает. Допустивший ошибку меняется местом с тем, кто держит резиночку. - стань боком между резинками; - подпрыгни и наступи на обе резинки; - впрыгни обратно. Если участник удачно завершит все комбинации, остальные игроки поднимают резинку выше – на уровень коленей.						
Подвижная игра.	Э.Я.Степаненкова ФГОС «Сборник подвижных игр» «Куры в огороде»						
Малоподвижная игра	*«Летает не летает»* Ход игры: Дети идут в колонне по одному. Педагог называет различные предметы. Если предмет летает, например самолет, птица, то дети должны поднять в стороны руки и взмахнуть ими, как крыльями, если предмет не летает, то они не должны поднимать рук. Тот, кто неправильно поднял руки, считается проигравшим.						
Октябрь 3-нед. 2-зан.	Построение в одну шеренгу. Проверка	Ходьба с перешагиванием предметов. Бег	Ходьба по периметру по линиям.	Прыжки на двух ногах через линии.	Лазанье под дугу.	Подбрасывание мяча двумя руками.	Пензулаева НОД №20* Стр 36-37

	осанки и равнения. Построение в три колонны.	врассыпную.					
Подвижные игры.	Пастух (Овивы)(армянская) Из числа играющих выбираются пастух и волк, остальные - овцы. Чертится линия-ручеек, по одну сторону от которого собираются пастух и овцы, по другую сторону сидит волк. Овцы стоят позади пастуха, обхватив друг друга за пояс. Волк обращается к пастуху: «Я волк горный, унесу!» Пастух отвечает: «Я пастух смелый, не отдам!» Услышав не отдам, волк перепрыгивает через ручеек и старается дотянуться до овец. Пастух, расставив руки в стороны, защищает овец от волка, не позволяя ему дотронуться до них. Волк в случае удачи уводит добычу с собой. Игра начинается сначала, но меняются роли. Правила игры. Волк переходит линию только после слов не отдам. Овца, до которой дотронулся волк, должна без сопротивления идти за волком.						
Малоподвижная игра	*«Ручеёк»* Ход игры: Дети идут в колонне по двое. По команде педагога «Ручеёк» дети останавливаются, берутся за руки и поднимают руки вверх. Каждая пара, начиная с последней, одна за другой пробегает внутри (под руками) и становится впереди, поднимая руки вверх.						
Октябрь 4-нед. 1-зан.	Построение в одну шеренгу. Проверка осанки и равнения. Построение в три колонны.	Ходьба и бег в колонне.Ходьба и бег врассыпную.	Ходьба по доске с перешагиванием.	Прыжки на двух ногах между предметами.	Подлезание под дугу	----------	Пензулаева НОД №22 Стр 37-38
Прыжки в игровой форме в общеразвивающих упражнениях.	«Восьмерочки-Буратино Чиполино» Буратино-Чиполино — во время прыжка надо успеть сказать «Буратино, Чиполино, Папа Карло и Мальвина». Для игры необходима резинка длиной 3 м, у которой связаны концы. Двое игроков, стоя ноги врозь, растягивают резиночку на высоте 10 см, третий прыгает. Допустивший ошибку меняется местом с тем, кто держит резиночку. - стань боком между резинками; - подпрыгни и наступи на обе резинки; - впрыгни обратно. Если участник удачно завершит все комбинации, остальные игроки поднимают резинку выше – на уровень коленей.						
Подвижная игра.	Э.Я.Степаненкова ФГОС «Сборник подвижных игр» «Наседка и цыплята»						
Малоподвижная	*«Холодно – горячо»* Ход игры: Водящий выходит из зала, дети прячут предмет. После этого водящий входит и ищет						

игра	предмет. А дети ходят за ним и говорят: - холодно…тепло…горячо…помогая найти спрятанный предмет.						
Октябрь 4-нед. 2-зан.	Построение в одну шеренгу. Проверка осанки и равнения. Построение в три колонны.	Ходьба и бег в колонне. Ходьба и бег врассыпную.	Держать равновесие при ходьбе по линиям.	Прыжки вокруг кегли.	Лазанье под шнур.	Прокатить мяч по дорожке в прямом направлении.	Пензулаева НОД №23* Стр 38-39
Подвижные игры.	Про программе «Лошадки» Л.И. Пензулаева						
Малоподвижная игра	*«Тишина»* Тишина у пруда,Не колышется вода,Не шумят камыши,Засыпайте малыши. Ход игры: дети идут в колонне по одному. После слов дети останавливаются, приседают, наклоняют голову и закрывают глаза. Тот, кто пошевелится, встает в конце колонны.						

Ноябрь							
Неделя, занятия	Основные виды движений						Методика
	Строевые упражнения	Ходьба. Бег.	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание.	№занятий,стр.
Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных направлений)	Интеграция. Физическое, социально – коммуникативное развитие: Рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой. Обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. Формировать навык безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу Разными способами. Учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд-назад, вверх-вниз						
Ноябрь 1-нед. 1-зан.	Построение в одну шеренгу. Проверка осанки и равнения. Построение в три колонны. .	Ходьба и бег между предметами. Бег врассыпную.	Ходьба по гимн. скамейке с перешагиванием.	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	----------	----------.	Пензулаева Занятие №25 Стр.40-41

	.						
Прыжки в игровой форме в общеразвивающих упражнениях.	«Семерочки» Для игры необходима резинка длиной 3 м, у которой связаны концы. Двое игроков, стоя ноги врозь, растягивают резиночку на высоте 10 см, третий прыгает. Допустивший ошибку меняется местом с тем, кто держит резиночку. - одну ногу поставь между резинок, другую – снаружи; - подпрыгнув с поворотом на 180°, поменяй положение ног; - опять, подпрыгнув с поворотом на 180°, вернись в исходное положение. Если участник удачно завершит все комбинации, остальные игроки поднимают резинку выше – на уровень						
Подвижная игра.	Э.Я.Степаненкова ФГОС «Сборник подвижных игр» «Серый волк»						
Малоподвижная игра	*«У ребят порядок строгий»* Ход игры: дети ходят по залу врассыпную. По сигналу дети строятся в колонну. У ребят порядок строгий, Знают все свои места. Ну, трубите веселей: Тра - та - та, тра - та - та!						
Ноябрь 1-нед. 2-зан.	Построение в одну шеренгу. Проверка осанки и равнения. Построение в три колонны. . .	Ходьба и бег между предметами. Бег врассыпную.	Ходьба по гимн. скамейке с с мешочком на голове.	Прыжки на двух ногах через шнуры	----------	Бросание мяча вверх и ловля.	Пензулаева Занятие №26* Стр 41
Подвижные игры.	Земля, вода, огонь, воздух (Хох, джюр, крак, от) (армянская) Играющие становятся в круг, в середине его стоит ведущий. Он бросает мяч кому-нибудь из играющих, произнося при этом одно из четырех слов: земля, вода, воздух, огонь. Если водящий сказал слово «Земля!», тот, кто поймал мяч, должен быстро назвать какое-либо домашнее или дикое животное; на слово «Вода!» играющий отвечает названием какой-либо рыбы; на слово «Воздух!» названием птицы. При слове «Огонь!» все должны несколько раз быстро повернуться кругом, помахивая руками. Затем мяч возвращают водящему. Правила игры. Ошибающийся не играет.						
Малоподвижная игра	«Воздушный шар» Ход игры: дети образуют тесный круг, держатся за руки, небольшими шагами отходят назад, расширяя круг. По сигналу воспитателя: «шарик лопнул!" дети приседают или медленно идут к центру круга и произносят: "ш - ш - ш - ш ". Раздувайся наш шар, раздувайся большой, оставайся такой, да не лопайся!"						
Ноябрь	Построение в	Ходьба и бег по	Ходьба по линиям	Прыжки на двух	----------.	Прокатывание	Пензулаева

2-нед. 1-зан.	одну шеренгу. Проверка осанки и равнения. Построение в три колонны. .	кругу с поворотом в противоположную сторону.	периметра, держа голову прямо.	ногах через шнуры		мяча друг другу	Занятие №28 Стр 42-43
Прыжки в игровой форме в общеразвивающих упражнениях.	«Семерочки-Слепые» Слепые — с закрытыми глазами Для игры необходима резинка длиной 3 м, у которой связаны концы. Двое игроков, стоя ноги врозь, растягивают резиночку на высоте 10 см, третий прыгает. Допустивший ошибку меняется местом с тем, кто держит резиночку. - одну ногу поставь между резинок, другую – снаружи; - подпрыгнув с поворотом на 180°, поменяй положение ног; - опять, подпрыгнув с поворотом на 180°, вернись в исходное положение. Если участник удачно завершит все комбинации, остальные игроки поднимают резинку выше – на уровень						
Подвижная игра.	Э.Я.Степаненкова ФГОС «Сборник подвижных игр» «Пузырь»						
Малоподвижная игра	*"Узнай по голосу"* Ход игры: дети идут по кругу и произносят текст, водящий в середине круга. Водящий закрывает глаза и угадывает, кто из детей его позвал. Ваня ты сейчас в лесу. Мы зовем тебя: "А - у!" Ну-ка глазки закрывай, Не робей, Кто позвал тебя? Узнай поскорей!						
Ноябрь 2-нед. 2-зан.	Построение в одну шеренгу. Проверка осанки и равнения. Построение в три колонны. .	Ходьба и бег по кругу с поворотом в противоположную сторону.	Ходьба по линиям периметра, держа голову прямо.	Прыжки на двух ногах с продвижением.	----------	Перебрасывание мяча друг другу.	Пензулаева Занятие №29* Стр43
Подвижные игры.	По программе «Найди себе пару» Л.И. Пензулаева						
Малоподвижная игра	*«Так можно, так не можно»* Дети стоят в кругу. Воспитатель, стоя на видном месте вместе с детьми, объясняет им,						

	что на его слова: «Делай так!» - все должны смотреть на него и делать движения, им показанные, а на слова: "Не делай так!" стоять с опущенными руками и движения не повторять. Те, что ошибаются, проигрывают и отходят на один шаг назад. Игра продолжается. Если они дальше покажут движения правильно, снова вернуться в круг.						
Ноябрь 3-нед. 1-зан.	Построение в одну шеренгу. Проверка осанки и равнения. Построение в колонну по два. Расчёт на первый, второй.	Ходьба с разным темпом и видом.	Ходьба по линиям периметра, держа голову прямо.	Прыжки на двух ногах.	Ползание по гимн скамейке с опорой.	Броски мяча об пол.	Пензулаева Занятие №31 стр 43-44
Прыжки в игровой форме в общеразвивающих упражнениях.	«Шестерочки» Для игры необходима резинка длиной 3 м, у которой связаны концы. Двое игроков, стоя ноги врозь, растягивают резиночку на высоте 10 см, третий прыгает. Допустивший ошибку меняется местом с тем, кто держит резиночку. - встань боком на резинку так, чтобы одна ступня была на одной, а вторая – на другой резинке; - подпрыгнув с поворотом на 180°, поменяй положение ног; - опять, подпыгнув с поворотом на 180°, вернись в исходное положение. Если участник удачно завершит все комбинации, остальные игроки поднимают резинку выше – на уровень.						
Подвижная игра.	Э.Я.Степаненкова ФГОС «Сборник подвижных игр» «Догони Мишку»						
Малоподвижная игра	*«Фигуры»* По сигналу водящего дети идут по кругу или по площадке. По второму сигналу останавливаются и принимают позу, заранее оговариваемую. Шевелиться нельзя. Водящий ходит и выбирает фигуру и меняется с ним местами. Обязательно надо спросить, кого игрок хотел изобразить.						
Ноябрь 3-нед. 2-зан.	Соблюдать дистанцию. Четкий поворот на углах. Ходьба спортивным маршем.	Ходьба в колонне по одному (Изображая гимнастов, акробатов, силачей). Бег конный.	Ходьба по линиям периметра, держа голову прямо на носках, руки за голову, между предметами.	Прыжки на двух ногах между предметами.	Ползание в шеренгах в прямом направлении с опорой на ладони.	Броски мяча о пол одной рукой.	Пензулаева Занятие №32 стр 45
Подвижные игры.	Гуси (Русская народная) На площадке чертят небольшой круг, в середине его сидит волк. Играющие, взявшись за руки, встают в большой круг. Между кругом, где сидит волк, и хороводом встают в небольшой круг гусята. Играющие в хороводе идут по						

	кругу и спрашивают гусят, которые также ходят по кругу и отвечают на вопросы: - Гуси, вы гуси! - Га-га-га, га-га-га! - Вы, серые гуси! - Га-га-га, га-га-га! - Где, гуси, бывали? - Га-га-га, га-га-га! - Кого, гуси, видали? - Га-га-га, га-га-га! С окончанием последних слов волк выбегает из круга и старается поймать гусенка. Гуси разбегаются и прячутся за стоящих в хороводе. Пойманного гусенка волк ведет в середину круга - в логово. Гуси встают в круг и отвечают: -Мы видели волка, -Унес волк гусенка, -Самого лучшего, -Самого большого. Далее следует перекличка хоровода и гусей: - А, гуси, вы гуси! - Га-га-га, га-га-га! - Щиплите-ка волка, -Выручайте гусенка! Гуси машут крыльями, с криком га-га бегают по кругу, донимают волка. Пойманные гусята в это время стараются улететь из круга, а волк их не пускает. Игра заканчивается, когда все пойманные гуси уходят от волка. Игра повторяется, но играющие в хороводе становятся гусями, а гуси встают в хоровод. Волка выбирают. Правила игры. Хоровод гусей и гусята идут по кругу в разные стороны. Текст должны проговаривать все дружно. Пойманный гусенок может выйти из круга только тогда, когда кто-то из играющих коснулся рукой волка.						
Малоподвижная игра	*«ТЕЛЕФОН»* Все дети садятся в ряд: кто сидит первым, тот телефон. Ведущий на ухо быстро ему говорит какое-то слово или короткое предложение. То, что он услышал, передает своему соседу, тот в свою очередь передает это слово следующему игроку и так до последнего играющего. После этого все говорят, что они слышали. Первый, кто перепутал сказанное, садится в конец, играющие передвигаются ближе к телефону. Каждый ребенок может выполнять роль телефона один раз, после чего садится в конце ряда.						
Ноябрь 4-нед. 1-зан.	Построение в одну шеренгу. Проверка осанки и равнения. Построение в колонну по два. Расчёт на	Ходьба и бег в колонне по одному, врассыпную	Ходьба по гимн, скамейке боком с приставным шагом.	Прыжки с чередованием.	Ползание по гимн скамейке на животе.	----------	Пензулаева Занятие №34 стр 46-47

	первый, второй.						
Прыжки в игровой форме в общеразвивающих упражнениях.	«Шестерочки-Мячики» Мячики — обычный прыжок, но при этом надо подпрыгивать вверх, как мячики; Для игры необходима резинка длиной 3 м, у которой связаны концы. Двое игроков, стоя ноги врозь, растягивают резиночку на высоте 10 см, третий прыгает. Допустивший ошибку меняется местом с тем, кто держит резиночку. - встань боком на резинку так, чтобы одна ступня была на одной, а вторая – на другой резинке; - подпрыгнув с поворотом на 180°, поменяй положение ног; - опять, подпрыгнув с поворотом на 180°, вернись в исходное положение. Если участник удачно завершит все комбинации, остальные игроки поднимают резинку выше – на уровень						
Подвижная игра.	Э.Я.Степаненкова ФГОС «Сборник подвижных игр» «Беги ко мне»						
Малоподвижная игра	«Колечко» На длинный шнур надевают колечко, концы шнура сшивают. Все играющие встают в круг и держат шнур двумя руками сверху. В середине круга стоит водящий, он закрывает глаза и медленно поворачивается 3—4 раза, стоя на одном месте. Играющие быстро передвигают кольцо по шнуру. Затем водящий говорит: «Я иду искать». Последнее слово служит сигналом для детей. Кто-либо из них прячет колечко в руке. Водящий открывает глаза и старается отгадать, у кого спрятано кольцо. Тот, кого он называет, снимает руку со шнура. Если водящий отгадал, то он встает в круг, а игрок, у кого нашли кольцо, идет водить. Правила 1. Кольцо передвигать по шнуру только тогда, когда водящий с закрытыми глазами поворачивается вокруг себя. 2. Водящий говорит слова: «Я иду искать» — с закрытыми глазами. 3. Играющий должен снять руки со шнура, как только водящий назовет его по имени. Указания к проведению Если желающих играть более 15 человек, то на шнур надевают от 3 до 5 колец и выбирают 2—3 водящих.						
Ноябрь 4-нед. 2-зан.	Построение в одну шеренгу. Проверка осанки и равнения. Построение в колонну по два. Расчёт на первый, второй.	Ходьба и бег в колонне по одному, врассыпную	Ходьба по гимн, скамейке боком с приставным шагом, с вынесением рук.	Прыжки на двух ногах до кубика.	Ползание по гимн скамейке с опорой.	----------	Пензулаева Занятие №35 стр 47
Подвижные игры.	По программе «Самолеты» Л.И. Пензулаева						
Малоподвижная игра	*«Веселые снежинки»* Дети врассыпную располагаются в группе. Педагог произносит текст: Метель-вьюга у ворот Кружит снежинок хоровод. Дети кружатся на месте в медленном темпе вправо и влево. После						

	команды «Метель утихла» дети останавливаются. Игра повторяется.	

Декабрь							
Неделя, занятия	Основные виды движений						Методика
	Строевые упражнения	Ходьба. Бег.	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание.	№занятий,стр.
Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных направлений)	Интеграция. Физическое развитие (Здоровье), социально – коммуникативное развитие (труд, безопасность): Рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению упражнений на дыхание по методике А. Стрельниковой, Обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений технику их выполнения. Учить технике безопасного выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре. Формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками						
Декабрь 1-нед. 1-зан.	Построение в одну шеренгу. Проверка осанки и равнения. Построение в колонну по два. Расчёт на первый, второй.	Ходьба и бег по одному в колонне, обозначая повороты на углах.	Ходьба по шнуру, лежащему прямо.	Прыжки через бруски.	----------	----------	Пензулаева Занятие №1 стр 49-50 .
Прыжки в игровой форме в общеразвивающих упражнениях.	«Пятерочки» Для игры необходима резинка длиной 3 м, у которой связаны концы. Двое игроков, стоя ноги врозь, растягивают резиночку на высоте 10 см, третий прыгает. Допустивший ошибку меняется местом с тем, кто держит резиночку. - встань боком снаружи от резинки; - зацепив ногой ближайшую к тебе резинку, перепрыгни через дальнюю, чтобы одна нога оказалась в треугольнике между двумя резинками, а другая – снаружи; - второй ногой натяни прямую резинку в сторону так, чтобы получился угол; - выпрыгни, освободив ноги от резинок, в исходное положение. Если участник удачно завершит все комбинации, остальные игроки поднимают резинку выше – на уровень.						
Подвижная игра.	Э.Я.Степаненкова ФГОС «Сборник подвижных игр» «»Мячик»						
Малоподвижная	*"Волк - волчок"* Цель: Развивать координацию движений, слух, физические качества. Учить, считалкой выбирать						

игра	ведущего. Волк - волчок, шерстяной бочок Через ельник бежал, В можжевельник упал, Зацепился хвостом, Ночевал под кустом. Дети стоят по кругу. По считалке выбирают волка. Волк идет широкими шагами за кругом, на последние слова приседает кому-либо за спину, тот и становится волком. Игра повторяется. Можно выбрать два волка						
Декабрь 1-нед. 2-зан.	Построение в одну шеренгу. Проверка осанки и равнения. Построение в колонну по два. Расчёт на первый, второй.	Ходьба и бег по одному в колонне, обозначая повороты на углах.	Ходьба по шнуру, положенному по кругу.	Прыжки на двух ногах через шнуры.	----------	Прокатывание мяча между предметами.	Пензулаева Занятие №2* Стр 48-49
Подвижные игры.	Пчелки и ласточка (Русская народная) Играющие - пчелы летают по поляне и напевают: Пчелки летают, Медок собирают! Зум, зум, зум! Зум, зум, зум! Ласточка сидит в своем гнезде и слушает их песенку. По окончании песни ласточка говорит: «Ласточка встанет, пчелку поймает». С последним словом она вылетает из гнезда и ловит пчел. Пойманный играющий становится ласточкой, игра повторяется. Правила игры. Пчелам следует летать по всей площадке. Гнездо ласточки должно быть на возвышении.						
Малоподвижная игра	*«Береги руки!»* Цель: развивать внимание, быстроту реакции. Дети образуют круг. Воспитатель, который поначалу выполняет роль водящего, встаёт в середину круга. Дети вытягивают руки вперёд ладонями вверх. По сигналу "Береги руки!" - воспитатель старается коснуться ладоней играющих. Дети должны быстро спрятать руки за спину. Те, кого коснулся водящий, выбывают из игры.						
Декабрь 2-нед. 1-зан.	Построение в одну шеренгу. Проверка осанки и равнения. Построение в колонну по два. Расчёт на первый, второй.	Ходьба и бег колонне по одному с перестроением. Бег врассыпную.	Ходьба по линиям периметра,	Прыжки со скамейки на резиновую дорожку.	----------	Прокатывание мяча между предметами.	Пензулаева Занятие №4 Стр 51-52

Прыжки в игровой форме в общеразвивающих упражнениях.	«Пятерочки-Помидоры-Огурцы» Помидоры — надуваем щеки; огурцы — втягиваем; Для игры необходима резинка длиной 3 м, у которой связаны концы. Двое игроков, стоя ноги врозь, растягивают резиночку на высоте 10 см, третий прыгает. Допустивший ошибку меняется местом с тем, кто держит резиночку. - встань боком снаружи от резинки; - зацепив ногой ближайшую к тебе резинку, перепрыгни через дальнюю, чтобы одна нога оказалась в треугольнике между двумя резинками, а другая – снаружи; - второй ногой натяни прямую резинку в сторону так, чтобы получился угол; - выпрыгни, освободив ноги от резинок, в исходное положение. Если участник удачно завершит все комбинации, остальные игроки поднимают резинку выше – на уровень.						
Подвижная игра.	Э.Я.Степаненкова ФГОС «Сборник подвижных игр» «Мячик»						
Малоподвижная игра	*«Жучок»* Цель: развивать дружеские отношения в детском коллективе. Дети встают в круг. Выбирается водящий - жучок. Он садится в центр круга на корточки. Дети идут по кругу со словами: Жучок-паучок, Тоненькие ножки, Красные сапожки, Мы тебя кормили, Мы тебя поили, На ноги поставили. (Дети подходят жучку и ставят его на ноги.) Танцевать заставили. Выбирай, кого захочешь, Потанцуй, сколько хочешь! Жучок выбирает себе пару и танцует с ним. Выбранный жучком игрок становится водящим, игра продолжается.						
Декабрь 2-нед. 2-зан.	Построение в одну шеренгу. Проверка осанки и равнения. Построение в колонну по два. Расчёт на первый, второй.	Ходьба и бег колонне по одному с перестроением. Бег врассыпную.	Ходьба по линиям периметра,	Прыжки со скамейки на резиновую дорожку.	----------	Прокатывание мяча между предметами.	Пензулаева Занятие №5* Стр 52
Подвижные игры.	По программе « У медведя во бору» Л.И.Пензулаева						

Малоподвижная игра	*«Злые и добрые кошки»* Цель: учить действовать по сигналу, развивать умение контролировать свои эмоции, способствовать снятию напряжения и агрессивности. Воспитатель объявляет детям, что сегодня они будут кошками. Говорит, что кошки бывают добрыми (они ласкаются, мурчат, ходят мягкой поступью) и злыми (они прыгают, царапаются, шипят). По сигналу (например, удар бубна) дети превращаются то в злых, то в добрых кошек.						
Декабрь 3-нед. 1-зан.	Построение в одну шеренгу. Проверка осанки и равнения. Построение в колонну по два. Расчёт на первый, второй.	Ходьба и бег в рассыпную. Ходьба с командой» Сделай фигуру»	Ходьба по линиям периметра.	-Прыжки на двух ногах вместе.	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой.	Перебрасывание мяча друг другу.	Пензулаева Занятие №7 Стр 53-54
Прыжки в игровой форме в общеразвивающих упражнениях.	«Четверочки» Для игры необходима резинка длиной 3 м, у которой связаны концы. Двое игроков, стоя ноги врозь, растягивают резиночку на высоте 10 см, третий прыгает. Допустивший ошибку меняется местом с тем, кто держит резиночку. - стань снаружи, лицом к резинке; - перепрыгни через ближнюю, а затем через дальнюю резинку (ноги вместе); - прыгай в исходное положение спиной вперед. Если участник удачно завершит все комбинации, остальные игроки поднимают резинку выше – на уровень.						
Подвижная игра.	Э.Я.Степаненкова ФГОС «Сборник подвижных игр» «Кто скорее добежит»						
Малоподвижная игра	*«Сторож и колокольчик»* Цель: развивать внимание, слуховое восприятие. Дети сидят в кругу. Один ребёнок считалочкой выбирается на роль сторожа. Он садится в центр круга лицом вниз так, чтобы на его спине удерживался колокольчик. Один из детей, на которого молча указывает воспитатель, подкрадывается к сторожу, осторожно берёт колокольчик и возвращается на своё место. После слов "Сторож, сторож, ты проспал, колокольчик твой пропал!" сторож просыпается и начинает искать колокольчик. Он внимательно смотрит на детей, пытаясь догадаться у кого колокольчик. Если сторож долго не может найти колокольчик, воспитатель говорит: "Позвони, колокольчик!" Ребёнок, спрятавший колокольчик, качает его за спиной, раздаётся звон, сторож по звуку находит игрока, спрятавшего колокольчик.						
Декабрь 3-нед. 2-зан.	Построение в одну шеренгу. Проверка осанки и равнения. Построение в	Ходьба и бег врассыпную. Ходьба с командой» Сделай фигуру»	Ходьба с перешагиванием через предметы.	Прыжки на двух ногах вместе.	Ползание в прямом направлении на четвереньках	Перебрасывание мяча друг другу с расстояния.	Пензулаева Занятие №8* стр 55

	колонну по два. Расчёт на первый, второй.						
Подвижные игры.	Подними платок (Явлукъну гётер. Квербац/борхе) (дагестанская) Игроки становятся в круг, в центре его кладут головной платок. Звучит национальная мелодия, все танцуют дагестанскую лезгинку. С окончанием музыки каждый участник игры старается первым поднять платок. Правила игры. Нельзя тянуться за платком и выходить из круга раньше, чем прекратится музыка.						
Малоподвижная игра	«Камешки» Цель: развивать внимание, умение действовать по сигналу. Дети под музыку выполняют танцевальные движения. Как только музыка заканчивается дети превращаются в "камешки": садятся на пол, опустив голову и прикрыв её руками. Воспитатель накрывает один "камешек"						
Декабрь 4-нед. 1-зан.	Построение в одну шеренгу. Проверка осанки и равнения. Построение в колонну по два. Расчёт на первый, второй.	Ходьба и бег врассыпную. Ходьба с командой «Сделай фигуру»	Ходьба по гимн. скамейке, сохраняя равновесие, боком приставным шагом, руки за головой.	Прыжки на двух ногах между предметами.	Ползание по гин. Скамейке на животе.	----------	Пензулаева Занятие №10 стр 55-57
Прыжки в игровой форме в общеразвивающих упражнениях.	«Четверочки-Широкие» Широкие — ноги расставляют широко, и расстояние между полосками увеличивается; Для игры необходима резинка длиной 3 м, у которой связаны концы. Двое игроков, стоя ноги врозь, растягивают резиночку на высоте 10 см, третий прыгает. Допустивший ошибку меняется местом с тем, кто держит резиночку. - стань снаружи, лицом к резинке; - перепрыгни через ближнюю, а затем через дальнюю резинку (ноги вместе); - прыгай в исходное положение спиной вперед. Если участник удачно завершит все комбинации, остальные игроки поднимают резинку выше – на уровень.						
Подвижная игра.	Э.Я.Степаненкова ФГОС «Сборник подвижных игр» «Игра с мячом»						
Малоподвижная игра	*«Овощи и фрукты»* Цель: развивать внимание, закреплять знания об овощах и фруктах. Дети встают в круг. Воспитатель называет различные овощи и фрукты. Если называется овощ, ребята присаживаются на корточки, если фрукт - встать на носочки и поднять руки вверх.						
Декабрь 4-нед. 2-зан.	Построение в одну шеренгу. Проверка осанки и равнения.	Ходьба и бег врассыпную. Ходьба с командой	Ходьба по гимн. скамейке, сохраняя равновесие руки в стороны с	Прыжки на двух ногах до лежачего на полу обруча.	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с	----------	Пензулаева Занятие №11* Стр 57

	Построение в колонну по два. Расчёт на первый, второй.	«Сделай фигуру»	приседанием.		опорой.		
Подвижные игры.	По программе» «Птички и кошка» Л.И. Пензулаева						
Малоподвижная игра	*«Съедобное – несъедобное»* Цель: развитие реакции и внимательности; Для игры нужен простой мячик Участники игры "Съедобное - несъедобное" встают на одну линию (либо сидят на стульчиках). Лицом к лицу от них стоит ведущий с мячом в руках. Он называет разные предметы (например арбуз, ножницы, цветы, пицца, ложка и т. п.) и поочередно бросает мяч каждому игроку. Игроки в свою очередь должны отвечать «съедобное» или «несъедобное», на тот предмет, который называет ведущий и ловить мяч, если названный предмет съедобный и отбрасывать, если несъедобный. Ведущий должен кинуть мяч в руки участника одновременно называя предмет.						

Январь							
Неделя, занятия	Основные виды движений						Методика
	Строевые упражнения	Ходьба. Бег.	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание.	№занятий,стр.
Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных направлений)	Физическое развитие: рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить босиком по ребристой поверхности. Социально – коммуникативное развитие: обсуждать пользу массажа и самомассажа различных частей тела, формировать словарь Труд: учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр. Социализация: формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей. Формировать умение двигаться в заданном направлении, используя систему отсчёта. Музыка: учить выполнять движения, отвечающие характеру музыки						
Январь 1-нед. 1-зан.	Построение в одну шеренгу. Проверка осанки и равнения. Построение в колонну по два. Расчёт на первый, второй.	Ходьба и бег врассыпную по всему залу.	Ходьба по канату.	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	----------	----------	Пензулаева Занятие №13 стр 58-59

Прыжки в игровой форме в общеразвивающих упражнениях.	«Троечки» Для игры необходима резинка длиной 3 м, у которой связаны концы. Двое игроков, стоя ноги врозь, растягивают резиночку на высоте 10 см, третий прыгает. Допустивший ошибку меняется местом с тем, кто держит резиночку. - стань снаружи, лицом к резинке; - прыгни толчком двумя ногами, зацепив носками ближнюю резинку, через дальнюю; - подпрыгни с поворотом на 180° так, чтобы резинка соскочила с ног, и оказаться лицом к резинкам; - эту же комбинацию проделай в обратном направлении. Если участник удачно завершит все комбинации, остальные игроки поднимают резинку выше – на уровень коленей.						
Подвижная игра.	Э.Я.Степаненкова ФГОС «Сборник подвижных игр» «Где звенит?»						
Малоподвижная игра	*«Холодно. Горячо. Теплее»* Цель: продолжать формировать тактильное различение свойств предметов; закреплять умение различать температуры и значение слов «холодный», «теплый», «горячий» и «холодно», «тепло» и «горячо». Ход игры: Один ребенок выходит из группы, воспитатель на глазах у остальных детей прячет какой-нибудь предмет (можно заранее договориться, какой именно, чтобы было известно, что искать). Ребенок возвращается в класс и начинает искать эту вещь, ориентируясь по подсказкам других игроков: если он находится далеко от предмета, то ему говорят «холодно», если близко, то — «тепло», если рядом с предметом, то — «горячо».						
Январь 1-нед. 2-зан.	Построение в одну шеренгу. Проверка осанки и равнения. Построение в колонну по два. Расчёт на первый, второй.	Ходьба и бег врассыпную по всему залу.	Ходьба по канату.	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед через канат.	----------	Подбрасывание мяча вверх.	Пензулаева Занятие №14 Стр 59-60
Подвижные игры.	Слепой медведь (Сокъур аюв. Бецаб ци) (Дагестанская) Играющие свободно размещаются на ограниченной площадке. У каждого игрока две палочки: одна гладкая, другая с зубцами. Игроки выбирают водящего - медведя, которому завязывают глаза. Они водят гладкой палочкой по палочке с зубцами, возникает звук. Медведь идет на звук, стараясь запятнать кого-нибудь из играющих. Тот, кого медведь запятнает, становится водящим. Правила игры. Водящий не должен подглядывать. Убегать за линию площадки игрокам не разрешается. Если медведь долго не может никого запятнать, надо поменять водящего. (Палочки можно заменить другими предметами)						
Малоподвижная игра	*«Зайка серый умывается»* Цель: упражнять детей в выполнении различных действий, учить слушать текст и выполнять движения в соответствии с ним. Ход игры: дети стоят в кругу, зайка (выбирается по считалочке) в середине и обыгрывает текст, затем подходит к кому- нибудь из детей, тот и становится зайкой.						

	Зайка серый умывается Видно в гости собирается Вымыл носик, вымыл хвостик, Вымыл ухо, вытер сухо.						
Январь 2-нед. 1-зан.	Построение в одну шеренгу. Проверка осанки и равнения. Построение в колонну по два. Расчёт на первый, второй.	Ходьба в колоне по одному, бег врассыпную.	----------	Прыжки с гимн. скамейке.	----------	Перебрасывание мячей друг другу.	Пензулаева Занятие №16 Стр 60-61
Прыжки в игровой форме в общеразвивающих упражнениях.	«Троечки-Рыбы» Рыбы — нельзя говорить не слова; Для игры необходима резинка длиной 3 м, у которой связаны концы. Двое игроков, стоя ноги врозь, растягивают резиночку на высоте 10 см, третий прыгает. Допустивший ошибку меняется местом с тем, кто держит резиночку. - стань снаружи, лицом к резинке; - прыгни толчком двумя ногами, зацепив носками ближнюю резинку, через дальнюю; - подпрыгни с поворотом на 180° так, чтобы резинка соскочила с ног, и оказаться лицом к резинкам; - эту же комбинацию проделай в обратном направлении. Если участник удачно завершит все комбинации, остальные игроки поднимают резинку выше – на уровень коленей.						
Подвижная игра.	Э.Я.Степаненкова ФГОС «Сборник подвижных игр» «По мостику через ручеек»						
Малоподвижная игра	*Как живешь?»* Цель: развивать внимание, память, быстроту, снять психоэмоциональное напряжение. Ход игры: дети стоят (либо сидят на стульчиках) в кругу и повторяют движения и слова за педагогом: Как живешь? – Вот так! (Большие пальцы вверх) Как идешь? – Вот так! (Шагают на месте) Как бежишь? – Вот так! (Бегут на месте) Как берешь? – Вот так! (Прижимают ладонь к себе) Как даешь? – Вот так! (Выставляют ладонь вперед) Как шалишь? – Вот так! (Надувают щеки и аккуратно кулачком лопают) Как грозишь? – Вот так! (Грозят пальчиком).						
Январь 2-нед. 2-зан.	Построение в одну шеренгу. Проверка осанки	Ходьба в колоне по одному, бег	Ходьба на носках между предметами.	Прыжки на двух ногах с проджвижением	----------	Отбивание мяча одной рукой.	Пензулаева Занятие №17 Стр 61

	и равнения. Построение в колонну по два. Расчёт на первый, второй.	врассыпную.		вперед.			
Подвижные игры.	По программе «Найди себе пару» Л.И. Пензулаева						
Малоподвижная игра	*«Солнышко- Дождик»* Цель: учить детей действовать по сигналу, снять психоэмоциональное напряжение, развивать внимание. Ход игры: дети стоят около своих стульчиков в кругу, повторяя слова и движения за воспитателем: (ходят по кругу) Смотрит солнышко в окошко Светит в нашу комнату Мы похлопаем в ладоши Очень рады солнышку Топ, топ, хлоп, хлоп. (Затем воспитатель говорит «Дождь идет», после чего дети садятся на стульчик и прячутся, закрывая голову ладонями).						
Январь 3-нед. 1-зан.	Построение в одну шеренгу. Проверка осанки и равнения. Построение в колонну по два. Расчёт на первый, второй.	Ходьба в колоне змейкой, бег врассыпную.	----------	Прыжки из упр.	Ползание по гимн. скамейке.	Отбивание мяча о пол.	Пензулаева Занятие №19 Стр 62-63
Прыжки в игровой форме в общеразвивающих упражнениях.	«Двоечки» Для игры необходима резинка длиной 3 м, у которой связаны концы. Двое игроков, стоя ноги врозь, растягивают резиночку на высоте 10 см, третий прыгает. Допустивший ошибку меняется местом с тем, кто держит резиночку. - стань боком снаружи от резинки; - прыгни, наступив двумя ногами (одна впереди, другая сзади) на ближнюю резинку; - подпрыгнув с поворотом на 180°, наступи двумя ногами (одна впереди, другая сзади) на дальнюю резинку; - эту же комбинацию проделай в обратном направлении. Если участник удачно завершит все комбинации, остальные игроки поднимают резинку выше – на уровень коленей						
Подвижная игра.	Э.Я.Степаненкова ФГОС «Сборник подвижных игр» «Догони мяч»						
Малоподвижная игра	*«Зёрнышко»* Цель: выполнять действия согласно тексту. Ход игры: Воспитатель говорит: «Посадили зёрнышки в землю» -дети садятся на пол, обхватывают колени руками. Воспитатель: «Полил дождь, а потом засветило солнце.						

	Стало зёрнышко прорастать, появились росточки» — дети широко позевывают, медленно поднимаются, потягиваются, поднимая ручки-росточки вверх и поворачиваясь к солнышку. Воспитатель все действия вы						
Январь 3-нед. 2-зан.	Построение в одну шеренгу. Проверка осанки и равнения. Построение в колонну по два. Расчёт на первый, второй.	Ходьба в колоне змейкой, бег врассыпную	----------	Прыжки на двух ногах.	Ползание на четвереньках по «медвежье»	Прокатывание мячей друг другу в парах.	Пензулаева Занятие №20 стр 63
Подвижные игры.	Бег к реке (Татавулгъа багъып чабыв. Г/орухъе рекери) (дагестанская) На расстоянии 10 - 15 м от реки чертится линия, вдоль которой выстраиваются играющие. По сигналу водящего игроки бегут реке, достают со дна ее камень и, бегом вращаясь назад, отдают камень водящему. Водящий определяет первые три места. Игра продолжается. Правила игры. Водящий может удлинять или сокращать дистанцию, давать различные задания.						
Малоподвижная игра	*«Катится колобок»* Цель: развивать крупные мышцы туловища. Ход игры Дети изображают колобков: они ложатся на ковёр, выпрямляют ноги, руки и катятся сначала в одну сторону, затем в другую. Вначале воспитатель помогает ребёнку, как бы переворачивая его, приговаривая: «Вот и покатился колобок. Катится, катится, не догнать его».						
Январь 4-нед. 1-зан.	Построение в одну шеренгу. Проверка осанки и равнения. Построение в колонну по два. Расчёт на первый, второй.	Ходьба в колоне по одному, бег врассыпную.	Ходьба по гимн. скамейке с мешочкам на голове.	Прыжки из упр.	Лазание под шнур.	----------	Пензулаева Занятие №22 стр 64-65
Прыжки в игровой форме в общеразвивающих упражнениях.	«Двоечки-Пожарные» Пожарные — прыгать очень быстро; Для игры необходима резинка длиной 3 м, у которой связаны концы. Двое игроков, стоя ноги врозь, растягивают резиночку на высоте 10 см, третий прыгает. Допустивший ошибку меняется местом с тем, кто держит резиночку. - стань боком снаружи от резинки; - прыгни, наступив двумя ногами (одна впереди, другая сзади) на ближнюю резинку; - подпрыгнув с поворотом на 180°, наступи двумя ногами (одна впереди, другая сзади) на дальнюю резинку; - эту же комбинацию проделай в обратном направлении. Если участник удачно завершит все комбинации, остальные игроки поднимают резинку выше – на уровень коленей						

Подвижная игра.	Э.Я.Степаненкова ФГОС «Сборник подвижных игр» «перешагни через палку»						
Малоподвижная игра	*«Шарик»* Цель: имитация воздушного шарика; расслабление. Ход игры: Дети изображают, как воздушный шарик постепенно наполняется воздухом: медленно поднимают руки вверх и надувают щеки. Но шарик «лопнул»:дети медленно в расслабленном состоянии опускаются на пол, произнося звук: «ш-ш-ш»						
Январь 4-нед. 2-зан.	Построение в одну шеренгу. Проверка осанки и равнения. Построение в колонну по два. Расчёт на первый, второй.	Ходьба в колоне по одному, бег врассыпную.	Ходьба по гимн, скамейке с заданиями.	Прыжки на двух ногах между предметами.	Лазание под шнур.	----------	Пензулаева Занятие №23 Стр 65
Подвижные игры.	По программе «Автомобили» Л.И.Пензулаева						
Малоподвижная игра	*«Шалтай-болтай* «Цель: выполнять действия согласно тексту. Ход игры: Дети стоят в расслабленной позе, руки свободно свисают. Под текст, который произносит взрослый поворачивают корпус вправо- влево (руки должны болтаться свободно, как у тряпочной куклы). Воспитатель: Шалтай-болтай Шалтай- болтай Сидел на стене. Свалился во сне. Дети расслабленно опускаются на пол. Игру можно проводить с одним ребенком или с подгруппой детей.						

Февраль							
Неделя, занятия	Основные виды движений						Методика
	Строевые упражнения	Ходьба. Бег.	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание.	№занятий,стр.
Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных направлений)	Здоровье: учить прикрывать рот платком при кашле и обращаться к взрослым при заболевании. Труд: учить самостоятельно готовить и убирать место проведения занятий и игр. Социально –коммуникативное развитие, познавательное развитие, интеграция): Формировать навык оценки поведения своего и сверстников во время проведения игр Учить определять положение предметов в пространстве по отношению к себе: впереди-сзади, вверху-внизу.						
Февраль	Построение в	Ходьба и бег	Ходьба по гимн,	Прыжки через	----------	----------	Пензулаева

1-нед. 1-зан.	одну шеренгу. Проверка осанки и равнения. Построение в три колонны.	между предметами.	скамейке с остановкой.	бруски.			Занятие №25 стр. 66-67
Прыжки в игровой форме в общеразвивающих упражнениях.	«Единички» Для игры необходима резинка длиной 3 м, у которой связаны концы. Двое игроков, стоя ноги врозь, растягивают резиночку на высоте 10 см, третий прыгает. Допустивший ошибку меняется местом с тем, кто держит резиночку. - стань снаружи спиной к резинке; - оттолкнись двумя ногами и, зацепив пятками ближайшую резинку, запрыгни на дальнюю; - выпрыгни, освободив ноги от резинок, и приземляясь за резинкой и лицом к ней. Если участник удачно завершит все комбинации, остальные игроки поднимают резинку выше – на уровень коленей.						
Подвижная игра.	Э.Я.Степаненкова ФГОС «Сборник подвижных игр» «Догони мяч»						
Малоподвижная игра	*«Кто пройдёт тише?* «Цель: учить ходить в одном направлении; умение реагировать на сигнал. Ход игры: Дети идут в свободном построении в одном направлении. Неожиданно воспитатель предлагает им тихо-тихо идти на носочках. Сам он также идёт тихо-тихо, показывая образец ходьбы детям. Затем воспитатель может дать сигнал: «А теперь зашагали быстро-быстро». Воспитатель и дети меняют скорость ходьбы. Так игра повторяется несколько раз.						
Февраль 1-нед. 2-зан.	Построение в одну шеренгу. Проверка осанки и равнения. Построение в три колонны.	Ходьба и бег между предметами.	Ходьба через предметы.	Прыжки через шнур.	----------	Перебрасывание мячей друг другу в шеренги.	Пензулаева Занятие №26 стр. 67
Подвижные игры.	Достань шапку (Папахны ал. Т/агъур боев) (дагестанская) Игроки делятся на две команды, до десяти человек в каждой. На расстоянии 10 - 15 м находятся шапки. Играющие в обеих командах становятся в пары и движутся к шапкам, выполняя разные движения. Сначала двигаются первые пары, затем вторые и т. д. Например, первые пары продвигаются вперед, прыгая на одной ноге, вторые пары передвигаются на четвереньках, третьи пары идут на пятках, четвертые пары - в полуприседе, пятые пары продвигаются в глубоком приседе. Правила игры. Взять шапку имеет право только та пара, которая дошла первой. Побеждает команда, набравшая больше шапок. При повторении игры лучше поменять виды движений между парами. Можно выбрать и другие движения. (Шапку можно заменить другими предметами)						
Малоподвижная	«Где постучали». Дети стоят по кругу, руки у всех за спиной. Водящий выходит на середину и закрывает глаза.						

игра	Педагог бесшумно обходит позади детей, останавливается возле кого-нибудь из ребят, 2 раза ударяет в барабан и кладет в руки ребенка платок, отходит в сторону говорит: «Пора!». Стоящий в кругу должен отгадать, у кого спрятан платок. Выбирается новый водящий, игра возобновляется.						
Февраль 2-нед. 1-зан.	Построение в одну шеренгу. Проверка осанки и равнения. Построение в три колонны.	Ходьба в игровой форме «Аист и лягушки»	----------	Прыжки из обруча в обруч.	----------	Прокатывание мячей между предметами.	Пензулаева Занятие №28 стр. 68-69
Прыжки в игровой форме в общеразвивающих упражнениях.	«Единички-Морковь» Морковка — один конец узкий, другой — широкий; Для игры необходима резинка длиной 3 м, у которой связаны концы. Двое игроков, стоя ноги врозь, растягивают резиночку на высоте 10 см, третий прыгает. Допустивший ошибку меняется местом с тем, кто держит резиночку. - стань снаружи спиной к резинке; - оттолкнись двумя ногами и, зацепив пятками ближайшую резинку, запрыгни на дальнюю; - выпрыгни, освободив ноги от резинок, и приземляясь за резинкой и лицом к ней. Если участник удачно завершит все комбинации, остальные игроки поднимают резинку выше – на уровень коленей.						
Подвижная игра.	Э.Я.Степаненкова ФГОС «Сборник подвижных игр» «Солнечные зайчики»						
Малоподвижная игра	«Зеваки «Дети идут по кругу друг за другом. По сигналу ведущего «Стоп!» останавливаются, делают четыре хлопка, поворачиваются на 180 градусов и начинают движение в обратную сторону. Сделавший ошибку выходит из игры.						
Февраль 2-нед. 2-зан.	Построение в одну шеренгу. Проверка осанки и равнения. Построение в три колонны.	Ходьба в игровой форме «Аист и лягушки»	Ходьба на носках.	Прыжки на двух ногах через шнуры.	----------	Прокатывание мячей друг другу.	Пензулаева Занятие №29 стр. 69
Подвижные игры.	По программе «У медведя во бору» Л. И. Пензулаева						
Малоподвижная игра	Игровое упражнение «Метелица». Дети строятся в колонну по одному. Воспитатель – «Метелица» становится впереди колонны. Все берутся за руки и, не разрывая цепочки, в умеренном темпе передвигаются за воспитателем. «Метелица» ведет детей между игровыми постройками на участке, различными предметами. Через некоторое время все останавливаются и отдыхают; упражнение повторяется.						
Февраль 3-нед.	Построение в одну шеренгу.	Ходьба в колоне по	----------	Прыжки из упр.	Ползание по гимн. скамейке	Перебрасывание мячей друг	Пензулаева Занятие №31

1-зан.	Проверка осанки и равнения. Построение в три колонны.	одному с заданиями.			на четвереньках.	другу.	стр. 70-71
Прыжки в игровой форме в общеразвивающих упражнениях.	«Березка» Для игры необходима резинка длиной 3 м, у которой связаны концы. Двое игроков, стоя ноги врозь, расстягивают резиночку на высоте 10 см, третий прыгает. Допустивший ошибку меняется местом с тем, кто держит резиночку. -встаем к резиночке боком. -сначала нужно перепрыгнуть через одну резиночку, -затем через вторую, чтобы она оставалась между ногами, и выпрыгнуть. Если участник удачно завершит все комбинации, остальные игроки поднимают резинку выше – на уровень коленей.						
Подвижная игра.	Э.Я.Степаненкова ФГОС «Сборник подвижных игр» «Кот и мыши»						
Малоподвижная игра	«Шарик». Дети сидят в кругу на ковре (диаметр круга 2 м) и перекатывают через круг шарик (мячик). Стоящий на середине ребенок старается перехватить шарик. Если ему это удается, тот, кто неудачно прокатил шарик, идет вместо него на середину.						
Февраль 3-нед. 2-зан.	Построение в одну шеренгу. Проверка осанки и равнения. Построение в три колонны.	Ходьба в колоне по одному с заданиями.	----------	Прыжки на двух ногах между предметами.	Ползание по гимн, скамейке.	Метание мешочков.	Пензулаева Занятие №32 стр. 71
Подвижные игры.	Отдай платочек (Дэсмалы вер) (азербайджанская народная) Играющие делятся на две группы и выстраиваются в шеренгу друг против друга, держа руки за спиной. В центре между шеренгами стоит один игрок. В каждой команде выбирают ведущего, которому дают платочек. Ведущий проходит позади своей команды и незаметно вкладывает платочек в руку одному из детей. После этого игрок, стоящий в центре, дает команду: «Отдай платочек!» Дети с платочками должны выбежать и отдать платочек ведущему. Побеждает тот, кто быстрее отдаст платочек. Команда, набравшая больше очков, побеждает. Правила игры. Бежать и отдавать платочек можно только по сигналу. Платочек надо каждый раз давать разным детям.						
Малоподвижная игра	«Съедобное-несъедобное». Дети стоят в кругу. Водящий говорит задуманное им слово и бросает мяч одному из детей. Если задумано что-нибудь съестное (фрукты, овощи, сладости, молоко и др.), то ребенок, которому бросили мяч, должен поймать его («съесть»). Если слово обозначает что-нибудь несъедобное, мяч ловить нельзя. Ребенок, не						

	справившийся с заданием, становится водящим, и игра повторяется.						
Февраль 4-нед. 1-зан.	Построение в одну шеренгу. Проверка осанки и равнения. Построение в три колонны.	Ходьба в колоне по одному с заданиями.	Ходьба через предметы.	Прыжки из упр.	Ползание по гимн, скамейке на четвереньках.	----------	Пензулаева Занятие №34 стр. 71-72
Прыжки в игровой форме в общеразвивающих упражнениях.	«Березка» «Мячики» Для игры необходима резинка длиной 3 м, у которой связаны концы. Двое игроков, стоя ноги врозь, растягивают резиночку на высоте 10 см, третий прыгает. Допустивший ошибку меняется местом с тем, кто держит резиночку. -встаем к резиночке боком. -сначала нужно перепрыгнуть через одну резиночку, но при этом надо подпрыгивать вверх, как мячики; -затем через вторую, чтобы она оставалась между ногами, и выпрыгнуть, но при этом надо подпрыгивать вверх, как мячики; Если участник удачно завершит все комбинации, остальные игроки поднимают резинку выше – на уровень коленей.						
Подвижная игра.	Э.Я.Степаненкова ФГОС «Сборник подвижных игр» «Курочка Хохлатка»						
Малоподвижная игра	«Давайте вместе с нами!». Дети стоят врассыпную. Воспитатель вместе с детьми произносит текст и показывает движения. Давайте вместе с нами (поднимают руки в стороны) Потопаем ногами (топают ногами, стоя на месте), Похлопаем в ладоши (хлопают в ладоши). Сегодня день хороший! (Поднимают прямые руки вверх – в стороны.)						
Февраль 4-нед. 2-зан.	Построение в одну шеренгу. Проверка осанки и равнения. Построение в три колонны.	Ходьба в колоне по одному с заданиями.	Ходьба по гимн. скамейке боком.	Прыжки на двух ногах.	----------	----------	Пензулаева Занятие №35 стр. 72-73
Подвижные игры.	По программе «Тунель» Л.И. Пензулаева						
Малоподвижная игра	«Низко-высоко». Дети стоят по кругу. Взрослый. Украсили мы елочку разными игрушками, а в лесу елочки разные растут: широкие, низкие, высокие, тонкие. Я скажу: высокие – поднимайте руки вверх; низкие – приседайте и руки опускайте; широкие – делайте круг шире; тонкие – делайте круг уже. Игра пойдет веселее, если взрослый будет стараться запутать детей.						

Март		
Неделя, занятия	Основные виды движений	методика

	Строевые упражнения	Ходьба. Бег.	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание.	№занятий,стр.
Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных направлений)	Физическое развитие (Здоровье): учить технике звукового дыхания во время выполнения ходьбы. Безопасность (социально-коммуникативное развитие): учить соблюдать правила безопасности во время лазания по гимнастической стенке разными способами. Социализация: формировать навык ролевого поведения, учить выступать в роли капитана команды. Коммуникация: формировать умение договариваться об условиях игры, объяснить правила игры						
Март 1-нед. 1-зан.	Построение в одну шеренгу. Проверка осанки и равнения. Построение в три колонны.	Ходьба по одному с чередованием бега.	Ходьба на носках между предметами.	Прыжки через шнур.	----------	----------	Пензулаева Занятие №1 стр. 73-74
Прыжки в игровой форме в общеразвивающих упражнениях.	«Пешеходы» Для игры необходима резинка длиной 3 м, у которой связаны концы. Двое игроков, стоя ноги врозь, растягивают резиночку на высоте 10 см, третий прыгает. Допустивший ошибку меняется местом с тем, кто держит резиночку. -встаем к резиночке боком. -сначала нужно перепрыгнуть через одну резиночку, - затем через вторую, чтобы она оставалась между ногами, и выпрыгнуть. Если участник удачно завершит все комбинации, остальные игроки поднимают резинку выше – на уровень коленей.						
Подвижная игра.	Э.Я.Степаненкова ФГОС «Сборник подвижных игр» «Зайка беленький сидит»						
Малоподвижная игра	«Делай наоборот!». Дети стоят врассыпную по залу. Воспитатель показывает движения, дети должны повторить их, но в противоположную сторону. Например, воспитатель наклоняется вправо, дети – влево; воспитатель делает шаг вперед, дети – шаг назад и т.д.						
Март 1-нед. 2-зан.	Построение в одну шеренгу. Проверка осанки и равнения. Построение в три колонны.	Ходьба по одному с чередованием бега.	Ходьба и бег по наклонной доске.	Прыжки на двух ногах через скакалку.	----------	----------	Пензулаева Занятие №2 стр. 74

Подвижные игры.	День и ночь (Геджа ее гюндуз) (азербайджанская народная) На некотором расстоянии друг от друга проводятся две линии. У одной линии выстраиваются мальчики, у другой - девочки. Ведущий между ними. Команда мальчиков - «Ночь», а команда девочек - «День». По команде «Ночь!» мальчики ловят девочек, по команде «День!» девочки ловят мальчиков. Правила игры. Осаленные переходят в команду соперника.						
Малоподвижная игра	«Флюгер». Играющие встают шеренгой или врассыпную. Воспитатель называет стороны света, каждой соответствует определенное действие: север – руки на пояс; юг – руки на голову; восток – руки вверх; запад – руки вниз.						
Март 2-нед. 1-зан.	Построение в одну шеренгу. Проверка осанки и равнения. Построение в три колонны.	Ходьба в колоне по одному с подниманием колена.	----------	Прыжки в длину с места.	----------	Перебрасывание мячей через шнур.	Пензулаева Занятие №4 стр. 75-76
Прыжки в игровой форме в общеразвивающих упражнениях.	«Пешеходы» «Пожарные» Для игры необходима резинка длиной 3 м, у которой связаны концы. Двое игроков, стоя ноги врозь, растягивают резиночку на высоте 10 см, третий прыгает. Допустивший ошибку меняется местом с тем, кто держит резиночку. -встаем к резиночке боком, но прыгать очень быстро, как пожарные; -сначала нужно перепрыгнуть через одну резиночку, но прыгать очень быстро, как пожарные; - затем через вторую, чтобы она оставалась между ногами, и выпрыгнуть, но прыгать очень быстро, как пожарные; Если участник удачно завершит все комбинации, остальные игроки поднимают резинку выше – на уровень коленей.						
Подвижная игра.	Э.Я.Степаненкова ФГОС «Сборник подвижных игр» «Зайка серый умывается»						
Малоподвижная игра	«Угадай, чей голосок» Играющие стоят по кругу; водящий выходит в середину, закрывает глаза. Дети идут по кругу, читая стихотворение: Мы составили всех в круг, повернемся разом вдруг. А как скажем: скок – скок – скок, угадай, чей голосок. Слова «скок – скок – скок» произносит, тот ребенок до которого дотронулся педагог. Если ребенок ошибается – снова закрывает глаза. Игра повторяется. Дети идут по кругу в другую сторону.						
Март 2-нед. 2-зан.	Построение в одну шеренгу. Проверка осанки и равнения. Построение в три колонны.	Ходьба в колоне по одному с подниманием колена.	----------	Прыжки в длину с места.	----------	Перебрасывание и прокатывание мячей.	Пензулаева Занятие №5 стр. 76-77
Подвижные игры.	По программе «Лошадка» Л.И.Пензулаева						
Малоподвижная	«Лови не лови». Дети становятся в большой круг, инструктор в центре него с большим мячом в руках. Мяч нужно						

игра	ловить лишь в том случае, если будет названо что-либо из съедобного: морковь, торт, конфеты, мороженое, пирожное, ананас, апельсин и т. п. Если инструктор произносит несъедобные вещи: машина, гараж, забор, тапочки и т. п. и бросает мяч игроку, тот не должен его ловить. Если игрок ошибся, поймав мяч, он выбывает из игры.						
Март 3-нед. 1-зан.	Построение в одну шеренгу. Проверка осанки и равнения. Построение в три колонны.	Ходьба и бег по кругу с выполнением заданий.	----------	Прыжки из упр.	Ползание по гимн. скамейке на животе.	Прокатывание мячей между предметами.	Пензулаева Занятие №7 стр. 77-78
Прыжки в игровой форме в общеразвивающих упражнениях.	«Ступеньки» Для игры необходима резинка длиной 3 м, у которой связаны концы. Двое игроков, стоя ноги врозь, растягивают резиночку на высоте 10 см, третий прыгает. Допустивший ошибку меняется местом с тем, кто держит резиночку. -встаем к резиночке лицом. -прыгаем на ближнюю половину резиночки двумя ногами сразу, но так, чтоб одна нога проходила под ней, а другая — придавливала сверху. -перепрыгиваем на вторую половину, меняя ноги. -выпрыгиваем из резиночки и повторяем еще раз, в обратную сторону. Если участник удачно завершит все комбинации, остальные игроки поднимают резинку выше – на уровень коленей						
Подвижная игра.	Э.Я.Степаненкова ФГОС «Сборник подвижных игр» «Катание шаров»						
Малоподвижная игра	«Найди и промолчи» Инструктор по физкультуре показывает яркую небольшую резиновую или мягкую игрушку, дети запоминают ее. Инструктор предлагает детям сесть на корточки и закрыть глаза. В это время инструктор быстро прячет ее и говорит, кто найдет игрушку, в руки ее не берет, пальцем на нее не показывает и в слух не говорит, где она спрятана. Кто из детей первый найдет игрушку, подходит к инструктору и на ухо говорит, где спрятана игрушка. Игра повторяется 3-4 раза. Ведущими этой игры могут быть сами дети.						
Март 3-нед. 2-зан.	Построение в одну шеренгу. Проверка осанки и равнения. Построение в три колонны.	Ходьба и бег по кругу с выполнением заданий.	Ходьба с мешочком на голове.	Прыжки из упр.	Ползание по гимн. скамейке с мешочком.	Прокатывание мячей между предметами.	Пензулаева Занятие №8 стр. 78
Подвижные игры.	Дети и петух (Ушаглар ее хоруз) (азербайджанская народная) Один из игроков изображает петуха. Петух выходит из своего дома, ходит по площадке и три раза кукаоекает. Игроки в ответ:						

	-Петушок, петушок, -Золотой гребешок, -Масляна головушка, -Шелкова бородушка! -Что так рано встаешь -Детям спать не даешь? После этого петух опять кукарекает, хлопает крыльями и начинает ловить детей, которые, выйдя из своего домика, бегают по площадке. Если петух не сможет поймать ребят, то он опять изображает петуха. Правила игры. Петух начинает ловить, а дети убегать только после повторного кукарекания. Ловить детей в их домике нельзя.						
Малоподвижная игра	«Испорченный телефон» Дети садятся в одну линию. Инструктор подходит к первому сидящему игроку и четко, но тихо говорит на ухо какое-нибудь слово, например машина, мяч, кукла, собака и т. д. Первый игрок передает второму, второй — третьему и т, д. Последний игрок подходит к инструктору и говорит слово, которое до него дошло. Если слово исказилось, нужно пройти обратно и выявить того игрока, который неправильно передал слово. Виновник становится ведущим, и игра продолжается.						
Март 4-нед. 1-зан.	Построение в одну шеренгу. Проверка осанки и равнения. Построение в три колонны.	Ходьба и бег врассыпную.	Ходьба по доске.	Прыжки через шнур.	Ползание по гимн. скамейке по « медвежье».	----------	Пензулаева Занятие №10 стр. 79
Прыжки в игровой форме в общеразвивающих упражнениях.	«Ступеньки» «Широкие» Для игры необходима резинка длиной 3 м, у которой связаны концы. Двое игроков, стоя ноги врозь, растягивают резиночку на высоте 10 см, третий прыгает. Ноги двое игроков расставляют широко, и расстояние между полосками увеличивается; Допустивший ошибку меняется местом с тем, кто держит резиночку. -встаем к резиночке лицом. -прыгаем на ближнюю половину резиночки двумя ногами сразу, но так, чтоб одна нога проходила под ней, а другая — придавливала сверху. -перепрыгиваем на вторую половину, меняя ноги. -выпрыгиваем из резиночки и повторяем еще раз, в обратную сторону. Если участник удачно завершит все комбинации, остальные игроки поднимают резинку выше – на уровень коленей.						
Подвижная игра.	Э.Я.Степаненкова ФГОС «Сборник подвижных игр» «Прокати в воротца»						
Малоподвижная игра	*«Иди к соседу на против»* Играющие рассаживаются на стулья в круг. В середину выходит водящий. Он подходит к любому игроку и спрашивает, например: «У вас есть тетради, колбаса, вода, конфеты, торты, грабли.» Игрок отвечает. «Нет, иди к соседу напротив» (показывает рукой, к какому именно). Водящий идёт к указанному игроку, спрашивает у него то же самое. А все остальные в это время должны поменяться местами. Водящий тоже должен						

	следить за этим и успеть занять свободный стул. Кому стул не достался, становится водящим.						
Март 4-нед. 2-зан.	Построение в одну шеренгу. Проверка осанки и равнения. Построение в три колонны.	Ходьба и бег врассыпную.	Ходьба по доске.	Прыжки через шнуры.	Лазание по гимн. стенке.	----------	Пензулаева Занятие №11 стр. 80
Подвижные игры.	По программе «Лазанье под дугу на скорость» Л.И.Пензулаева						
Малоподвижная игра	«Найди, где спрятано» Цель: развитие слухового внимания, ловкости, произвольности действий. Содержание: дети стоят в шеренге лицом к воспитателю. Взрослый предлагает детям повернуться и закрыть глаза, а сам в это время прячет какой-нибудь предмет. По разрешению воспитателя дети поворачиваются, открывают глаза и приступают к поискам спрятанного предмета. Воспитатель направляет детей подсказкой: «холодно», «горячо». Правила: нашедший предмет ребёнок становится ведущим и сам прячет предмет.						

Апрель							
Неделя, занятия	Основные виды движений						Методика
	Строевые упражнения	Ходьба. Бег.	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание.	№занятий,стр.
Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных направлений)	Физическое развитие (Здоровье): учить технике звукового дыхания во время выполнения ходьбы. Безопасность (социально-коммуникативное развитие): учить соблюдать правила безопасности во время лазания по гимнастической стенке разными способами. Социализация: формировать навык ролевого поведения, учить выступать в роли капитана команды. Коммуникация: формировать умение договариваться об условиях игры, объяснить правила игры						
Апрель 1-нед. 1-зан.	Построение в одну шеренгу. Проверка осанки и равнения. Построение в три колонны.	Ходьба в колоне по одному змейкой с перешагиванием.	Ходьба по доске с мешочком.	Прыжки на двух ногах через предметы.	----------	----------	Пензулаева Занятие №13 стр. 81-82
Прыжки в игровой форме в	«Бантики» Для игры необходима резинка длиной 3 м, у которой связаны концы. Двое игроков, стоя ноги врозь, растягивают						

общеразвивающих упражнениях.	резиночку на высоте 10 см, третий прыгает. Допустивший ошибку меняется местом с тем, кто держит резиночку. -встаем лицом к резиночке. -прыгаем на ближнюю половину резиночки двумя ногами сразу. Но так, чтоб одна нога проходила под ней, а другая — придавливала сверху. -не отпуская резиночку, прыгаем на вторую половину. -выпрыгиваем за пределы резиночки. Если участник удачно завершит все комбинации, остальные игроки поднимают резинку выше – на уровень коленей.						
Подвижная игра.	Э.Я.Степаненкова ФГОС «Сборник подвижных игр» «Забрось мяч в корзину»						
Малоподвижная игра	*«Поменяйся местами»* Цель: повысить творческую активность детей, пробудить фантазию, поднять настроение, развивать собранность, внимательность, умение управлять своими эмоциями и действиями, навыки коллективной и слаженной деятельности. Содержание: дети становятся в круг. Инструктор предлагает поменяться местами тем детям, у кого есть что-нибудь одинаковое: светлые волосы, белые футболки, домашние животные и т.п. Например, инструктор говорит: «Пусть поменяются местами те, у кого есть велосипед». Дети меняются местами и т.д. Игра проводится 3-4 минуты.						
Апрель 1-нед. 2-зан.	Построение в одну шеренгу. Проверка осанки и равнения. Построение в три колонны.	Ходьба в колоне по одному змейкой с перешагиванием.	Ходьба по гимн. скамейке богом.	Прыжки через шнуры.	----------	Метание мешочков.	Пензулаева Занятие №14 стр. 82
Подвижные игры.	Чья шеренга победит? (Кимин чэркэси гэлэбэ чалды?) (Азербайджанская народная) Играющие делятся на две равные команды. Два игрока, по одному из каждой команды, становятся лицом друг к другу перед начерченной на земле линией. Держа друг друга за пояс, по сигналу стараются перетянуть противника к себе. Проигравший переходит в команду выигравшего. Правила игры. Начинать игру следует с определенного места. Побеждает тот, кто перетянул соперника на свою сторону.						
Малоподвижная игра	«Будь внимателен» Цель: повысить творческую активность детей, пробудить фантазию, поднять настроение, развивать собранность, внимательность, умение управлять своими эмоциями и действиями, навыки коллективной и слаженной деятельности. Содержание: педагог предлагает детям выполнить все движения, которые он называет, но сам при этом может показывать совершенно другие движения. Например, преподаватель говорит: «Руки в стороны!», в сам поднимает руки вверх и т.д. Игра проводится 2-3 минуты. Ее можно проводить как в кругу, так и в любом другом построении.						
Апрель 2-нед. 1-зан.	Построение в одну шеренгу. Проверка осанки и	Ходьба по кругу с остановкой.	----------	Прыжки в длину с места.	----------	Метание мешочков.	Пензулаева Занятие №16 стр. 83-84

	равнения. Построение в три колонны.						
Прыжки в игровой форме в общеразвивающих упражнениях.	«Бантики» «Слепые» Для игры необходима резинка длиной 3 м, у которой связаны концы. Двое игроков, стоя ноги врозь, растягивают резиночку на высоте 10 см, третий прыгает. Допустивший ошибку меняется местом с тем, кто держит резиночку. -встаем лицом к резиночке. -прыгаем на ближнюю половину резиночки двумя ногами сразу. Но так, чтоб одна нога проходила под ней, а другая — придавливала сверху и с закрытыми глазами -не отпуская резиночку, прыгаем на вторую половину и опять с закрытыми глазами. -выпрыгиваем за пределы резиночки, глаза открываем. Если участник удачно завершит все комбинации, остальные игроки поднимают резинку выше – на уровень коленей.						
Подвижная игра.	Э.Я.Степаненкова ФГОС «Сборник подвижных игр» «Обезьянки»						
Малоподвижная игра	«У кого мяч? Цель: повысить творческую активность детей, пробудить фантазию, поднять настроение, развивать собранность, внимательность, умение управлять своими эмоциями и действиями, навыки коллективной и слаженной деятельности. Содержание: дети встают в круг лицом к центру, руки за спиной. В центре круга водящий с закрытыми глазами. Ведущий дает маленький мяч любому из играющих. Дети начинают незаметно передавать мяч по кругу за спсинами. Водящий, открыв глаза, пытается определить, у кого мяч, обращаясь к игроку: «Оля, покажи руки!». Ребенок, к которому обратился водящий, показывает руки и опять прячет их за спину. Мяч нельзя долго держать в руках. Нельзя водящему обращаться к детям по порядку. Если водящий определил, у кого мяч, тот игрок становится водящим.						
Апрель 2-нед. 2-зан.	Построение в одну шеренгу. Проверка осанки и равнения. Построение в три колонны.	Ходьба по кругу с остановкой.	----------	Прыжки в длину с места.	----------	Метание и отбивание мячей.	Пензулаева Занятие №17 стр. 84
Подвижные игры.	По программе «Совушка» Л.И. Пнезулаева						
Малоподвижная игра	«Летает не летает» Ход игры: Дети идут в колонне по одному. Педагог называет различные предметы. Если предмет летает, например самолет, птица, то дети должны поднять в стороны руки и взмахнуть ими, как крыльями, если предмет не летает, то они не должны поднимать рук. Тот, кто неправильно поднял руки, считается проигравшим.						
Апрель 3-нед. 1-зан.	Построение в одну шеренгу. Проверка осанки и	Ходьба в игровой форме «Море	----------	Прыжки из упр.	Ползание по гимн. скамейке.	Метание мешочков.	Пензулаева Занятие №19 стр. 85-86

	равнения. Построение в три колонны.	волнуется».					
Прыжки в игровой форме в общеразвивающих упражнениях.	«Платочек» Для игры необходима резинка длиной 3 м, у которой связаны концы. Двое игроков, стоя ноги врозь, растягивают резиночку на высоте 10 см, третий прыгает. Допустивший ошибку меняется местом с тем, кто держит резиночку. -встаем лицом к резиночке. -прыгаем, чтобы встать на дальнюю половинку резинки, зацепив при этом ближнюю. -выпрыгиваем за пределы резиночки. -в другом варианте — не встаем, а перпрыгиваем вторую. Если участник удачно завершит все комбинации, остальные игроки поднимают резинку выше – на уровень коленей.						
Подвижная игра.	Э.Я.Степаненкова ФГОС «Сборник подвижных игр» «Доползти до погремушки»						
Малоподвижная игра	*«Ручеёк»* Ход игры: Дети идут в колонне по двое. По команде педагога «Ручеёк» дети останавливаются, берутся за руки и поднимают руки вверх. Каждая пара, начиная с последней, одна за другой пробегает внутри (под руками) и становится впереди, поднимая руки вверх.						
Апрель 3-нед. 2-зан.	Построение в одну шеренгу. Проверка осанки и равнения. Построение в три колонны.	Ходьба в игровой форме «Море волнуется».	----------	Прыжки на двух ногах.	Ползание по гимн. скамейке.	Метание мешочков на дальность.	Пензулаева Занятие №20 стр. 86
Подвижные игры.	Волк Все играющие - овцы, они просят волка пустить их в лес погулять: «Разреши нам, волк, погулять в твоем лесу!» Волк отвечает: «Гуляйте, гуляйте, да только траву не щиплите, а то мне спать будет не на чем». Овцы сначала только гуляют в лесу, но скоро забывают обещание, щиплют траву и поют: -Шиплем, щиплем травку, -Зеленую муравку, -Бабушке на рукавички, -Дедушке на кафтанчик, -Серому волку -Грязи на лопату! Волк бежит по поляне и ловит овец, пойманный становится волком, игра возобновляется. Правила игры. Гуляя по лесу, овцы должны расходиться по всей площадке.						
Малоподвижная игра	«Холодно – горячо» Ход игры: Водящий выходит из зала, дети прячут предмет. После этого водящий входит и ищет предмет. А дети ходят за ним и говорят: - холодно…тепло…горячо…помогая найти спрятанный предмет.						
Апрель	Построение в	Ходьба и бег	Ходьба по доске,	Прыжки из обруча	----------	----------	Пензулаева

4-нед. 1-зан.	одну шеренгу. Проверка осанки и равнения. Построение в три колонны.	врассыпную с подниманием колена.	лежащей на полу.	в обруч.			Занятие №22 стр. 87
Прыжки в игровой форме в общеразвивающих упражнениях.	«Платочек» «Липы» Для игры необходима резинка длиной 3 м, у которой связаны концы. Двое игроков, стоя ноги врозь, растягивают резиночку на высоте 10 см, третий прыгает. Допустивший ошибку меняется местом с тем, кто держит резиночку. -встаем лицом к резиночке. -прыгаем, чтобы встать на дальнюю половинку резинки, зацепив при этом ближнюю и прыгнув, нельзя шевелиться и менять место, нужно «прилипнуть»; -выпрыгиваем за пределы резиночки, прыгнув, нельзя шевелиться и менять место, нужно «прилипнуть»; -в другом варианте — не встаем, а перпрыгиваем вторую и также прыгнув, нельзя шевелиться и менять место, нужно «прилипнуть»; Если участник удачно завершит все комбинации, остальные игроки поднимают резинку выше – на уровень коленей.						
Подвижная игра.	Э.Я.Степаненкова ФГОС «Сборник подвижных игр» «Достань кольцо»						
Малоподвижная игра	*«Тишина»* Тишина у пруда, Не колышется вода, Не шумят камыши, Засыпайте малыши. Ход игры: дети идут в колонне по одному. После слов дети останавливаются, приседают, наклоняют голову и закрывают глаза. Тот, кто пошевелится, встает в конце колонны.						
Апрель 4-нед. 2-зан.	Построение в одну шеренгу. Проверка осанки и равнения. Построение в три колонны.	Ходьба и бег врассыпную с подниманием колена.	Ходьба по гимн. скамейке с заданиями.	Прыжки на двух ногах между предметами.	----------	----------	Пензулаева Занятие №23 стр. 88
Подвижные игры.	По программе «Догони пару» Л.И. Пнезулаева						
Малоподвижная игра	«У ребят порядок строгий» Ход игры: дети ходят по залу врассыпную. По сигналу дети строятся в колонну. У ребят порядок строгий, Знают все свои места. Ну, трубите веселей: Тра - та - та, тра - та - та!						

Май		
Неделя, занятия	Основные виды движений	Методика

	Строевые упражнения	Ходьба. Бег.	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание.	№занятий,стр.
Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных направлений)	Физическое развитие (Здоровье): учить технике звукового дыхания во время выполнения ходьбы. Безопасность (социально-коммуникативное развитие): учить соблюдать правила безопасности во время лазания по гимнастической стенке разными способами. Социализация: формировать навык ролевого поведения, учить выступать в роли капитана команды. Коммуникация: формировать умение договариваться об условиях игры, объяснить правила игры						
Май 1-нед. 1-зан.	Построение в одну шеренгу. Проверка осанки и равнения. Построение в три колонны.	Ходьба и бег парами.	Ходьба по доске, лежащей на полу.	Прыжки в длину с места через шнуры.	----------	----------	Пензулаева Занятие №25 стр. 89-90
Прыжки в игровой форме в общеразвивающих упражнениях.	«Конфета» Для игры необходима резинка длиной 3 м, у которой связаны концы. Двое игроков, стоя ноги врозь, растягивают резиночку на высоте 10 см, третий прыгает. Допустивший ошибку меняется местом с тем, кто держит резиночку. -встаем внутри перекрещивающихся сзади в впереди резиночек (по форме получается «конфета», «завернутая» с двух сторон). -подпрыгиваем, чтобы она раскрутилась. Нужно приземлиться, встав одно ногой на одну половину резиночки, другой — на другую. Если участник удачно завершит все комбинации, остальные игроки поднимают резинку выше – на уровень коленей.						
Подвижная игра.	Э.Я.Степаненкова ФГОС «Сборник подвижных игр» «Пирожок»						
Малоподвижная игра	«Шарик» Дети сидят в кругу на ковре (диаметр круга 2 м) и перекатывают через круг шарик (мячик). Стоящий на середине ребенок старается перехватить шарик. Если ему это удается, тот, кто неудачно прокатил шарик, идет вместо него на середину.						
Май 1-нед. 2-зан.	Построение в одну шеренгу. Проверка осанки и равнения. Построение в три колонны.	Ходьба и бег парами.	Ходьба по гимн. скамейке боком.	Прыжки в длину с места через шнуры.	----------	Прокатывание мяча между кубиками.	Пензулаева Занятие №26 стр. 90
Подвижные игры.	Птицелов						

	Играющие выбирают себе названия птиц, крику которых они могут подражать. Встают в круг, в центре которого - птицелов с завязанными глазами. Птицы ходят, кружатся вокруг птицелова и произносят нараспев: -В лесу, во лесочке, -На зеленом дубочке, -Птички весело поют, -Ай! Птицелов идет! -Он в неволю нас возьмет, -Птицы, улетайте! Птицелов хлопает в ладоши, играющие останавливаются на месте, и водящий начинает искать птиц. Тот, кого он нашел, подражает крику птицы, которую он выбрал. Птицелов угадывает название птицы и имя игрока. Играющий становится птицеловом. Правила игры. Играющие не должны прятаться за предметы, встречающиеся на пути. Игроки обязаны останавливаться на месте точно по сигналу.						
Малоподвижная игра	«Воздушный шар» Ход игры: дети образуют тесный круг, держатся за руки, небольшими шагами отходят назад, расширяя круг. По сигналу воспитателя: «шарик лопнул!" дети приседают или медленно идут к центру круга и произносят: "ш - ш - ш - ш ". Раздувайся наш шар, раздувайся большой, оставайся такой, да не лопайся!"						
Май 2-нед. 1-зан.	Построение в одну шеренгу. Проверка осанки и равнения. Построение в три колонны.	Ходьба со сменой ведущего.	----------	Прыжки через шнур.	----------	Перебрасывание мячей друг другу .	Пензулаева Занятие №28 стр. 90-91
Прыжки в игровой форме в общеразвивающих упражнениях.	«Конфета» «Буратино Чиполино» Для игры необходима резинка длиной 3 м, у которой связаны концы. Двое игроков, стоя ноги врозь, растягивают резиночку на высоте 10 см, третий прыгает. Допустивший ошибку меняется местом с тем, кто держит резиночку. Во время прыжка надо успеть сказать «Буратино, Чиполино, Папа Карло и Мальвина». -встаем внутри перекрещивающихся сзади в впереди резиночек (по форме получается «конфета», «завернутая» с двух сторон). -подпрыгиваем, чтобы она раскрутилась. Нужно приземлиться, встав одно ногой на одну половину резиночки, другой — на другую. Если участник удачно завершит все комбинации, остальные игроки поднимают резинку выше – на уровень коленей						
Подвижная игра.	Э.Я.Степаненкова ФГОС «Сборник подвижных игр» «Заинька выходи» старший возраст						
Малоподвижная игра	*"Узнай по голосу"* Ход игры: дети идут по кругу и произносят текст, водящий в середине круга. Водящий закрывает глаза и угадывает, кто из детей его позвал.						

	Ваня ты сейчас в лесу. Мы зовем тебя: "А - у!" Ну-ка глазки закрывай, Не робей, Кто позвал тебя? Узнай поскорей!						
Май 2-нед. 2-зан.	Построение в одну шеренгу. Проверка осанки и равнения. Построение в три колонны.	Ходьба со сменой ведущего	----------	Прыжки через короткую скакалку.	----------	Метание мешочков на дальность и перебрасывание мячей в парах.	Пензулаева Занятие №29 стр. 91
Подвижные игры.	По программе «Котята и щенята» Л.И. Пензулаева						
Малоподвижная игра	*«Так можно, так не можно»* Дети стоят в кругу. Воспитатель, стоя на видном месте вместе с детьми, объясняет им, что на его слова: «Делай так!» - все должны смотреть на него и делать движения, им показанные, а на слова: "Не делай так!" стоять с опущенными руками и движения не повторять. Те, что ошибаются, проигрывают и отходят на один шаг назад. Игра продолжается. Если они дальше покажут движения правильно, снова вернуться в круг.						
Май 3-нед. 1-зан.	Построение в одну шеренгу. Проверка осанки и равнения. Построение в три колонны.	Ходьба, высоко поднимая колени.	----------	Прыжки из упр.	Ползание по гимн. скамейке на животе.	Метание в цель.	Пензулаева Занятие №31 стр. 92-93
Подвижные игры.	Э.Я.Степаненкова ФГОС «Сборник подвижных игр» «Беги ко мне»						
Малоподвижная игра	«Колечко» На длинный шнур надевают колечко, концы шнура сшивают. Все играющие встают в круг и держат шнур двумя руками сверху. В середине круга стоит водящий, он закрывает глаза и медленно поворачивается 3—4 раза, стоя на одном месте. Играющие быстро передвигают кольцо по шнуру. Затем водящий говорит: «Я иду искать». Последнее слово служит сигналом для детей. Кто-либо из них прячет колечко в руке. Водящий открывает глаза и старается отгадать, у кого спрятано кольцо. Тот, кого он называет, снимает руку со шнура. Если водящий отгадал, то он встает в круг, а игрок, у кого нашли кольцо, идет водить. Правила 1. Кольцо передвигать по шнуру только тогда, когда водящий с закрытыми глазами поворачивается вокруг себя. 2. Водящий говорит слова: «Я иду искать» — с закрытыми глазами. 3. Играющий должен снять руки со шнура, как только водящий назовет его по имени.						

	Указания к проведению Если желающих играть более 15 человек, то на шнур надевают от 3 до 5 колец и выбирают 2—3 водящих.						
Май 3-нед. 2-зан.	Построение в одну шеренгу. Проверка осанки и равнения. Построение в три колонны.	Ходьба, высоко поднимая колени	----------	Прыжки через короткую скакалку.	Ползание по гимн. скамейке по « медвежье».	Метание в цель.	Пензулаева Занятие №32 стр. 93
Подвижные игры.	Э.Я.Степаненкова ФГОС «Сборник подвижных игр» «Карусель»						
Малоподвижная игра	*"Волк - волчок"* Цель: Развивать координацию движений, слух, физические качества. Учить, считалкой выбирать ведущего. Волк - волчок, шерстяной бочок Через ельник бежал, В можжевельник упал, Зацепился хвостом, Ночевал под кустом. Дети стоят по кругу. По считалке выбирают волка. Волк идет широкими шагами за кругом, на последние слова приседает кому-либо за спину, тот и становится волком. Игра повторяется. Можно выбрать два волка						
Май 4-нед. 1-зан.	Построение в одну шеренгу. Проверка осанки и равнения. Построение в три колонны.	Ходьба разным темпом и шагом.	Ходьба по скамейке с мешочком на голове.	Прыжки через шнур.	----------	----------	Пензулаева Занятие №34 стр. 93-94
Подвижные игры.	Э.Я.Степаненкова ФГОС «Сборник подвижных игр» «Мышеловка»						
Малоподвижная игра	*«Жучок»* Цель: развивать дружеские отношения в детском коллективе. Дети встают в круг. Выбирается водящий - жучок. Он садится в центр круга на корточки. Дети идут по кругу со словами: Жучок-паучок, Тоненькие ножки, Красные сапожки, Мы тебя кормили, Мы тебя поили, На ноги поставили. (Дети подходят жучку и ставят его на ноги.) Танцевать заставили. Выбирай, кого захочешь, Потанцуй, сколько хочешь! Жучок выбирает себе пару и танцует с ним. Выбранный жучком игрок становится водящим, игра продолжается.						

Май 4-нед. 2-зан.	Построение в одну шеренгу. Проверка осанки и равнения. Построение в три колонны.	Ходьба разным темпом и шагом.	Ходьба по доске, лежащей на полу.	Прыжки из упр.	Лазание на гимн. стенку.	----------	Пензулаева Занятие №35 стр. 94
Подвижные игры.	Э.Я.Степаненкова ФГОС «Сборник подвижных игр» «Мячик»						
Малоподвижная игра	*«Жучок»* Цель: развивать дружеские отношения в детском коллективе. Дети встают в круг. Выбирается водящий - жучок. Он садится в центр круга на корточки. Дети идут по кругу со словами: Жучок-паучок, Тоненькие ножки, Красные сапожки, Мы тебя кормили, Мы тебя поили, На ноги поставили. (Дети подходят жучку и ставят его на ноги.) Танцевать заставили. Выбирай, кого захочешь, Потанцуй, сколько хочешь! Жучок выбирает себе пару и танцует с ним. Выбранный жучком игрок становится водящим, игра продолжается.						

Старшая группа

Сентябрь							
Неделя, занятия	Основные виды движений						Методика
	Строевые упражнения	Ходьба. Бег.	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание.	№занятий,стр.
Целевые ориентиры развития ребенка (на основе	Ходят и бегают в колонне по одному с соблюдением дистанции и фиксированием поворотов, с различным положением рук, сохраняют равновесие на повышенной опоре, ходят по гимнастической скамейке прямо с мешочком на голове; правильно выполняют все виды основных движений; прыгают на двух ногах из обруча в обруч, перебрасывают мяч друг другу: двумя руками снизу; двумя руками из-за головы (расстояние - 3 м)						

интеграции образовательных направлений)	(физическая культура); переживают состояние эмоционального комфорта от собственной двигательной деятельности и деятельности сверстников, взрослых, ее успешных результатов, сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам; самостоятельны в организации собственной оптимальной двигательной деятельности и двигательной деятельности сверстников, в том числе подвижных игр, уверенно анализируют их (социализация, коммуникация)						
Сентябрь 1-нед. 1-зан. Сентябрь	Построение в шеренгу по одному. Проверка равновесие, осанки. Перестроение в колонну по одному.	Ходьба в колонне по одному, бег в колонне по одному	Ходьба по линиям периметра. Ходьба по гимнастической скамейке перешагивая через кубики	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	----------	Перебрасывание мяча друг-другу двумя руками снизу по 12-15 раз (раст 2м).	Пензулаева НОД№1 стр.14-16
Подвижные игры.							
Малоподвижная игра							
Сентябрь 1-нед. 2-зан.	Построение в шеренгу по одному. Проверка равновесие, осанки. Перестроение в колонну по одному.	Ходьба в колонне по одному, бег в колонне по одному	Ходьба по гимн. скамейке, перешагивая через предметы.	Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед	----------	Броски мяча о пол	Пензулаева НОД №2* Стр 16*
Подвижные игры.	«Ловишки» Л.И. Пензулаева						
Малоподвижная игра	Малоподвижная игра «Найди и промолчи». *Цель:* Развивать у детей выдержку, умение выполнять движения по сигналу. Развивать качество внимательности *Ход игры:* Воспитатель заранее прячет какой-либо предмет и предлагает его найти. Тот, кто увидел, подходит к воспитателю и тихонько говорит. Когда большинство детей справятся с заданием, педагог отмечает тех, кто оказался самый внимательный. Ходьба в колонне по одному. *Л.И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» (старшая группа)2015*						
Сентябрь 2-нед	Построение в одну шеренгу.	Ходьба с разными	Ходьба по линиям периметра.	Прыжки на двух ногах «Достань	----------	Броски малого мяча.	Пензулаева НОД №4

1-зан.	Перестроение в одну колонну по одному.	видами. Бег и ходьба между предметами. Бег в среднем темпе (1,5мин.)		до предмета»			Стр 18-19
Подвижные игры.	«Фигуры» Л.И. Пензулаева						
Малоподвижная игра	Малоподвижная игра «Летает-не летает» *Цель:* Развивать у детей умение слушать внимательно, закрепить навык построения в круг. *Ход игры*: Дети стоят по кругу, в центре — воспитатель. Он называет одушевленные и неодушевленные предметы, которые летают и не летают. Называя предмет, воспитатель поднимает вверх руки. Например, воспитатель говорит: Птица летает, стул летает, самолет летает» и т. д. дети должны поднять руки вверх, если назван летающий предмет. *Л.И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» (старшая группа)2015*						
Сентябрь 2-нед 2-зан.	Построение в одну шеренгу. Перестроение в одну колонну по одному.	Ходьба с разными видами. Бег и ходьба между предметами. Бег в среднем темпе (1,5мин.)	Ходьба по линиям периметра.	Прыжки в высоту с места «Достань до предмета»	Ползание на четвереньках между предметами	Броски мяча вверх и ловля	Пензулаева НОД №5* Стр.19
Подвижные игры.	«Мы веселые ребята» Л.И. Пензулаева						
Малоподвижная игра	Малоподвижная игра «Затейники...». *Цель:* формировать умение идти ровным кругом, совершать игровые действия в соответствии с текстом. *Ход игры*: Выбирается водящий — затейник, который встает в центр круга, образованного детьми. Взявшись за руки, дети идут по кругу вправо (влево) и произносят: «Ровным кругом друг за другом Мы идем за шагом шаг. Стой на месте! дружно вместе Сделаем вот так...» Дети останавливаются, опускают руки, а затейник показывает какое-нибудь движение, и все должны его повторить. Игра повторяется с другим водящим (3—4 раза). *Л.И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» (Старшая группа)2015*						

Сентябрь 3-нед. 1-за.н	Построение в одну шеренгу. Проверка осанки и равнения.	Строевая ходьба в колонне по одному. Бег в умеренном темпе.	Ходьба по канату боком	Прыжки на двух ногах (Левая вперед, правая назад)	Ползание по гимнастической с опорой на ладони и колени.	Броски вверх и ловля двумя руками	Пензулаева НОД №7 Стр. 14-15
Прыжки в игровой форме в общеразвивающих упражнениях.	«Десяточки» Для игры необходима резинка длиной 3 м, у которой связаны концы. Двое игроков, стоя ноги врозь, растягивают резиночку на высоте 15-20 см, третий прыгает. Допустивший ошибку меняется местом с тем, кто держит резиночку. - стать боком снаружи от резинки; - впрыгнуть внутрь резинок; - выпрыгнуть наружу то слева, то справа. Если участник удачно завершит все комбинации, остальные игроки поднимают резинку выше – на уровень коленей.						
Подвижная игра.	Э.Я.Степаненкова ФГОС «Сборник подвижных игр»						
Малоподвижная игра	Малоподвижная игра «Угадай по голосу». Ц*ель:* Упражнять детей в построении в круг; ориентироваться в пространстве, развивать слуховое внимание. Ход игры: Водящий встает в центр зала и закрывает глаза. Дети образуют круг, не держась за руки, идут по кругу вправо и произносят: Мы собрались в ровный круг. Повернемся разом вдруг, А как скажем; «Скок-скок-с кок», Угадай, чей голоиок. Слова «скок-скок-скок» произносит один ребенок (по указанию воспитателя). Водящий открывает глаза и пытается угадать, кто сказал эти слова. Если он отгадает, этот игрок становится на его место. Если водящий не угадал, то при повторении игры вновь выполняет эту роль. Дети идут по кругу в другую сторону. *Л.И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» (старшая группа)2015*						Малоподвижная игра
Сентябрь 3-нед. 2-зан.	Построение в одну шеренгу. Проверка осанки и равнения.	Строевая ходьба в колонне по одному. Бег в умеренном темпе.	Ходьба по канату боком с мешочком на голове	Прыжки на двух ногах (Левая вперед, правая назад)	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени	Перебрасывание мячей друг другу.	Пензулаева НОД №8* Стр. 22-23
Подвижные игры.	Чья шеренга победит? (Кимин чэркэси гэлэбэ чалды?) (Азербайджанские) Играющие делятся на две равные команды. Два игрока, по одному из каждой команды, становятся лицом друг к другу перед начерченной на земле линией. Держа друг друга за пояс, по сигналу стараются перетянуть противника к себе. Проигравший переходит в команду выигравшего. Правила игры. Начинать игру следует с определенного места. Побеждает тот, кто перетянул соперника на свою						

	сторону.						
Малоподвижная игра	Малоподвижная игра «Сделай фигуру». *Цель:* учить действовать по сигналу педагога, бегать по всей площадке не наталкиваясь друг на друга, развивать координацию движения Ход *игры:* По сигналу воспитателя все дети разбегаются по залу (площадке). На следующий сигнал (удар в бубен) все играющие останавливаются на месте, где их застала команда, и принимают какую-либо позу. Воспитатель отмечает тех, чьи фигуры ему понравились (оказались наиболее удачными). Игра повторяется 2—3 раза (можно назначить, выбрать водящего, который будет определять, чья фигура лучше). *Л.И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» (старшая группа)2015*						
Сентябрь 4-нед. 1-зан	Построение в одну шеренгу. Проверка осанки и равнения.	Ходьба и бег в разном темпе.	Ходьба с перешагиванием предметов, осанку держать. Препятствие. .	Прыжки на двух ногах с мешочком между колен «Пингвины»	Пролезание в обруч боком.	----------	Пензулаева НОД №10 Стр.23-25
Прыжки в игровой форме в общеразвивающих упражнениях.	«Десяточки-Липы» Липы — то же, только прыгнув, нельзя шевелиться и менять место, нужно «прилипнуть»; Для игры необходима резинка длиной 3 м, у которой связаны концы. Двое игроков, стоя ноги врозь, растягивают резиночку на высоте 15-20 см, третий прыгает. Допустивший ошибку меняется местом с тем, кто держит резиночку. - стать боком снаружи от резинки; - впрыгнуть внутрь резинок; - выпрыгнуть наружу то слева, то справа. Если участник удачно завершит все комбинации, остальные игроки поднимают резинку выше – на уровень коленей.						
Подвижная игра.	Э.Я.Степаненкова ФГОС «Сборник подвижных игр»						
Малоподвижная игра	Малоподвижная игра «Найди предмет». *Цель:* развивать у детей выдержку, наблюдательность *Ход игры*: дети сидят вдоль стены. Воспитатель показывает детям флажок и говорит, что он его спрячет. Затем воспитатель предлагает детям встать и отвернуться к стене. Убедившись, что никто из детей не смотрит, воспитатель прячет флажок, после чего говорит «пора». Дети начинают искать спрятанный флажок. Кто первый найдет – тот его прячет. Повторить игру 3-4 раза.						Малоподвижная игра
Сентябрь 4-нед 2-зан	Построение в одну шеренгу. Проверка осанки и равнения.	Ходьба и бег в разном темпе.	Ходьба с перешагиванием предметов с мешочком на голове, осанку держать.	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед»	Прлезание в обруч боком и прямо.	----------	Пензулаева НОД №11* Стр.25

			Препятствие. .				
Подвижные игры.	По программе «Поймай мяч» Л.И. Пензулаева						
Малоподвижная игра	Малоподвижная игра «Кто ушел?». Цель: развивать внимательность, учить играть сообща. Ход игры: Дети стоят кругом или полукругом. Педагог предлагает одному ребенку запомнить тех, кто находится рядом (пять-шесть человек), а затем выйти из комнаты или отвернуться и закрыть глаза. Кто-то из детей прячется. Воспитатель спрашивает: «Отгадай, кто ушел?». Если ребенок отгадает, то выбирает кого-нибудь вместо себя. Если ошибется, то снова отворачивается и закрывает глаза, а тот, кто прятался, возвращается на свое место. Отгадывающий должен его назвать Борисова *М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения для детей3-7лет, 2015*						

Октябрь							
Неделя, занятия	Основные виды движений						Методика
	Строевые упражнения	Ходьба. Бег.	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание.	№занятий,стр.
Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных направлений)	Ходят и бегают в колонне по одному, «змейкой», с перешагиванием через предметы, высоко поднимая колени, со сменой темпа на сигнал; ходят по гимнастической скамейке прямо, приставным шагом, боком, с приседаниями, на носках, с мешочком на голове; выпрыгивают вверх из глубокого приседа; водят мяч: по прямой, сбоку, между предметами, по полу, подталкивая мяч головой, отбивают мяч от пола одной рукой; удерживают равновесие на носках (физическая культура); выполняют физические упражнения под музыку, согласуют ритм движения с музыкальным сопровождением; демонстрируют освоенную культуру движений в различных видах детской деятельности; стремятся проявлять максимальные физические качества при выполнении движений, оценивают их выполнение, общий результат; испытывают интерес к физической культуре, участвуют в играх с элементами спорта (музыка, познание, здоровье, физическая культура, социализация)						
Октябрь 1-нед. 1-зан.	Построение в одну шеренгу. Проверка осанки и равнения.	Ходьба и бег в колонне по одному с переходами.	Ходьба по гимнаст. Скамейке боком приставным шагом. Руки на пояс.	Прыжки на двух ногах через короткие шнуры.	----------	Броски мяча двумя руками в шеренгах.	Пензулаева НОД №13 27-28
Прыжки в игровой форме в общеразвивающих упражнениях.	«Девяточки» Для игры необходима резинка длиной 3 м, у которой связаны концы. Двое игроков, стоя ноги врозь, растягивают резиночку на высоте 15-20 см, третий прыгает. Допустивший ошибку меняется местом с тем, кто держит резиночку.						

<table>
<tr><td></td><td colspan="6">- стать боком между резинками;
- перепрыгнуть через них, разведя ноги;
- впрыгнуть обратно.
Если участник удачно завершит все комбинации, остальные игроки поднимают резинку выше – на уровень коленей.</td><td></td></tr>
<tr><td>Подвижная игра.</td><td colspan="6">Э.Я.Степаненкова ФГОС «Сборник подвижных игр»</td><td></td></tr>
<tr><td>Малоподвижная игра</td><td colspan="6">Малоподвижная игра «Эхо». Цель: игра служит для упражнения фонематического слуха и точности слухового восприятия Ход игры: Перед игрой взрослый обращается к детям: Вы слышали когда-нибудь эхо? Когда вы путешествуете в горах или по лесу, проходите через арку или находитесь в большом пустом зале, вы можете повстречать эхо. То есть увидеть-то его вам, конечно, не удастся, а вот услышать – можно. Если вы скажете: «Эхо, привет!», то и оно вам ответит: «Эхо, привет!», потому что всегда в точности повторяет то, что вы ему скажете. А теперь давайте поиграем в эхо. Затем назначают водящего – «Эхо», который и должен повторять то, что ему скажут.
Л.И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» (старшая группа)2015</td><td>Малоподвижная игра</td></tr>
<tr><td>Октябрь
1-нед.
2-зан.</td><td>Построение в одну шеренгу. Проверка осанки и равнения.</td><td>Ходьба и бег в колонне по одному с переходами.</td><td>Ходьба по гимнаст. Скамейке боком приставным шагом, через предметы.</td><td>Прыжки на двух ногах через шнуры (справа и слева)</td><td>----------</td><td>Передача мяча двумя руками от груди.</td><td>Пензулаева НОД №14* стр 28</td></tr>
<tr><td>Подвижные игры.</td><td colspan="6">Изюминка (Кишмиши) (азербайджанские)
На площадке чертится круг (диаметр круга зависит от количества играющих). Дети делятся на две равные группы. По жребию одна команда входит в круг, вторая остается за кругом. Нескольким игрокам второй команды даются мячи, но так, чтобы стоящие в кругу не знали, у кого мяч. Дети с мячами условно нумеруются так, чтобы номер каждого игрока знали только игрок и водящий. Все ходят по кругу. Водящий называет номер одного из игроков.
Тот быстро бросает мяч, стараясь осалить игрока, находящегося в кругу. Осаленный игрок выбывает из игры. Если кидавший мяч не попадает в игрока, то он сам выбывает из игры, а мяч передает другому. Игра продолжается до тех пор, пока в команде останется один человек.
Правила игры. Бросает мяч с места только тот, чей номер назвал ведущий.</td><td></td></tr>
<tr><td>Малоподвижная игра</td><td colspan="6">Малоподвижная игра «Вершки-корешки». Цель: формировать умение ловить мяч, воспитывать умение слушать Ход игры: Дети образуют круг или шеренгу. В центре круга или перед шеренгой стоит взрослый (водящий) с большим мячом в руках (игру может вести кто-нибудь из детей). Водящий бросает мяч, называя какой-нибудь овощ, а дети ловят мяч, называют съедобную часть и бросают мяч водящему. Водящий. Баклажаны. 1-й ребенок. Вершки. Водящий. Редька. 2-й ребенок. Корешки. Водящий. Капуста. 3-й ребенок. Вершки. Водящий.</td><td></td></tr>
</table>

	Картофель. 4-й ребенок. Корешки. *Водящий. Клубника*. 5-й ребенок. Вершки. *Водящий. Чеснок*. 6-й ребенок. Корешки. *Водящий. Огурцы*. 7-й ребенок. Вершки. Отмечаются дети, которые ни разу не ошиблись *Л.И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» старшая группа 2015*						
Октябрь 2-нед. 1-зан.	Построение в одну шеренгу. Проверка осанки и равнения.	Ходьба с поворотом. Бег с перешагиванием через бруски.	Ходьба по периметру по прямой.	Прыжки со скамейки.	Ползание по гимн. скамейке на четвереньках.	Броски мяча друг другу из-за головы.	Пензулаева НОД №16 Стр 29-31
Прыжки в игровой форме в общеразвивающих упражнениях.	«Девяточки-Лисы» Лисы — прыжок идет не двумя ногами одновременно, а по одной, словно перешагивание; Для игры необходима резинка длиной 3 м, у которой связаны концы. Двое игроков, стоя ноги врозь, растягивают резиночку на высоте 15-20 см, третий прыгает. Допустивший ошибку меняется местом с тем, кто держит резиночку. - стать боком между резинками; - перепрыгнуть через них, разведя ноги; - впрыгнуть обратно. Если участник удачно завершит все комбинации, остальные игроки поднимают резинку выше – на уровень коленей.						
Подвижная игра.	Э.Я.Степаненкова ФГОС «Сборник подвижных игр»						
Октябрь 2-нед. 2-зан.	Построение в одну шеренгу. Проверка осанки и равнения.	Ходьба с поворотом. Бег с перешагиванием через бруски.	Ходьба по периметру по прямой.	Прыжки со скамейки.	Ползание на четвереньках.	Перебрасывание мячей друг другу в шеренге от груди.	Пензулаева НОД №17* стр 31
Подвижные игры.	По программе «Мяч водящему» Л.И. Пензулаева						
Малоподвижная игра	Малоподвижная игра «Белые медведи» Цель: учить красиво идти хороводом, соединять движение со словами; развивать ловкость. *Ход игры:* Дети образуют круг, взявшись за руки. Хороводом идут по кругу вместе с педагогом, который произносит текст. *Как на горке снег, снег* *И под горкой снег, снег.* (Поворачиваются в обратную сторону, идут хороводом.) *И под елкой снег, снег,* *И на елке снег, снег*. (Идут к центру круга.) *А под елкой спит медведь.* *Тише, тише! Не буди, Сядь на место, не шуми!* (Присаживаются на корточки.)						
Октябрь 3-нед. 1-зан.	Построение в одну шеренгу. Проверка осанки	Ходьба и бег в разном темпе с разными	Ходьба по прямой с перешагиванием предметов руки на	----------	Пролезание под дугу прямо, боком.	Метание мяча в цель.	Пензулаева НОД №19 Стр 32-33

	и равнения.	шагами. Бег в рассыпную.	пояс.				
Прыжки в игровой форме в общеразвивающих упражнениях.	«Восьмерочки» Для игры необходима резинка длиной 3 м, у которой связаны концы. Двое игроков, стоя ноги врозь, растягивают резиночку на высоте 15-20 см, третий прыгает. Допустивший ошибку меняется местом с тем, кто держит резиночку. - стань боком между резинками; - подпрыгни и наступи на обе резинки; - впрыгни обратно. Если участник удачно завершит все комбинации, остальные игроки поднимают резинку выше – на уровень коленей.						
Подвижная игра.	Э.Я.Степаненкова ФГОС «Сборник подвижных игр» Докати обруч до флажка»						
Малоподвижная игра	Малоподвижная игра «Тихо-громко». *Цель:* формировать умение играть сообща, развивать интерес к играм Ход *игры*: С помощью считалки выбирается водящий, он становится в центр круга и закрывает глаза. Воспитатель дает одному из играющих какой-либо предмет, который можно спрятать (шнурок, ленточка). Все дети кроме водящего знают, у кого предмет. Когда водящий приближается к этому ребенку, дети начинают громко хлопать в ладоши, когда отдаляется — хлопки становятся тише. Игра продолжается до тех пор, пока водящий не найдет предмет. Если ему долго это не удается, то выбирается другой водящий.						
Октябрь 3-нед. 2-зан.	Построение в одну шеренгу. Проверка осанки и равнения.	Ходьба и бег в разном темпе с разными шагами. Бег в рассыпную.	Ходьба по гимн. скамейке боком и приставным шагом.	----------	Ползание на четвереньках между предметами.	Метание мяча в горизонтальную цель.	Пензулаева НОД №20* Стр 33-34
Подвижные игры.	Черный паша (Гара паша) (азербайджанские) Из числа играющих выбираются пастух, собака и врун. Остальные изображают овец. Пастух играет на свирели, собаки сидят в засаде, овцы гуляют и как будто едят траву. Вдруг врун зовет пастуха: «Эй, эй, эй, пастух, пастух». Пастух отзывается: «Что тебе?» Врун: «Братец пастух, мой дядя, Черный паша, говорит, что наша черная овца (называет приметы овцы) в вашу отару попала, и просит ее обратно». Пастух подводит вруна к отаре. Тот неожиданно хватает одну из овец (берет игрока за руку) и убегает. Увидев это, собака бежит за ним. Если врун с овцой добежит до своего дома, то собака возвращается, а если собака догонит, то овца возвращается в стадо. Правила игры. Собака начинает ловить только тогда, когда врун схватил овцу. Ловить в доме вруна нельзя.						
Малоподвижная игра	Малоподвижная игра «Великаны и гномы». *Цель:* упражнять детей действовать по сигналу. *Ход игры:* Водящий (чаще всего взрослый) объясняет ребятам, что он может произносить только слова «великаны» и «гномы». При слове «великаны», все должны подняться на носки и поднять руки. А при слове «гномы», все должны присесть пониже. Тот, кто ошибается — выбывает из игры. Конечно, водящий хочет добиться, чтобы игроки ошибались.						

	Для этого он вначале произносит слова «великаны!» громко и басом, а «гномы» — тихим писклявым шёпотом. А потом, в какой-то момент — наоборот. Или произнося «великаны», водящий приседает, а говоря «гномы» — поднимается на носочки.Темп игры всё ускоряется и все игроки постепенно выбывают. Последний игрок, который не разу не ошибся, становится водящим.						
Октябрь 4-нед. 1-зан.	Построение в одну шеренгу. Проверка осанки и равнения. Построение в колонну по два. Расчет на первый, второй.	Ходьба парами. Ходьба и бег врассыпную.	Ходьба по гимн. скамейке с перешагиванием предметов.	Прыжки на двух ногах на препятствие (на мат).	Пролезание под обруч боком.	----------	Пензулаева НОД №22 Стр 34-36
Прыжки в игровой форме в общеразвивающих упражнениях.	«Восьмерочки-Буратино Чиполино» Буратино-Чиполино — во время прыжка надо успеть сказать «Буратино, Чиполино, Папа Карло и Мальвина». Для игры необходима резинка длиной 3 м, у которой связаны концы. Двое игроков, стоя ноги врозь, растягивают резиночку на высоте 15-20 см, третий прыгает. Допустивший ошибку меняется местом с тем, кто держит резиночку. - стань боком между резинками; - подпрыгни и наступи на обе резинки; - впрыгни обратно. Если участник удачно завершит все комбинации, остальные игроки поднимают резинку выше – на уровень коленей.						
Подвижная игра.	Э.Я.Степаненкова ФГОС «Сборник подвижных игр» «Караси и щука»						
Малоподвижная игра	Малоподвижная игра «Найдем воробышка (цыпленка и т.д.». *Цель:* развивать зрительное внимание, интерес к играм *Ход игры*: Воспитатель заранее прячет в каком-либо месте игрушечного цыпленка и предлагает поискать его. Тот, кто заметит, где находится игрушка, подходит к воспитателю и тихо ему об этом говорит. Когда большинство детей справятся с заданием, воспитатель разрешает подойти к игрушке и принести ее.						
Октябрь 4-нед. 2-зан.	Построение в одну шеренгу. Проверка осанки и равнения. Построение в колонну по два. Расчёт на первый, второй.	Ходьба парами. Ходьба и бег врассыпную.	Ходьба по гимн, скамейке с приседанием и хлопками.	Прыжки на двух ногах на препятствие (на мат).	Ползание на четвереньках с преодолением препятствий.	----------	Пензулаева НОД №23* Стр 36

Подвижная игра.	Э.Я.Степаненкова ФГОС «Сборник подвижных игр» «Успей пробежать»	
Малоподвижная игра	Малоподвижная игра «Пробеги тихо». Цель: учить бесшумно двигаться. Ход игры. Дети делятся на группы из 4-5 человек, распределяются на три группы и выстраиваются за чертой. Выбирают водящего, он садится посередине площадки и закрывает глаза. По сигналу одна подгруппа бесшумно бежит мимо водящего на другой конец площадки. Если водящий услышит, он говорит «Стой!» и бегущие останавливаются. Не открывая глаз, водящий говорит какая группа бежала. Если он правильно указал группу, дети отходят в сторону. Если ошибся, они возвращаются на свои места. Так поочередно пробегают все группы. Выигрывает та группа, которая пробежала тихо и которую водящий не смог обнаружить.	

Ноябрь							
Неделя, занятия	Основные виды движений						Методика
	Строевые упражнения	Ходьба. Бег.	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание.	№занятий,стр.
Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных направлений)	Испытывают потребность в ежедневной двигательной деятельности; лазают по гимнастической стенке со сменой темпа в разных направлениях (в том числе по диагонали), перелезают с одного пролета на другой в любую сторону на разных уровнях; ходят по гимнастической скамейке прямо; боком приставным шагом; с перешагиванием через предметы; с поворотами; с приседаниями; на носках; с мешочком на голове; чередуют лазанье и ползание с бегом и прыжками; бросают предметы в цель из разных исходных положений, попадают в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м (здоровье, физическая культура); выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; следят за правильной осанкой; проявляют элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, активно используют двигательный опыт и навыки здорового образа жизни в новых обстоятельствах; достигают успеха в установлении вербальных и невербальных контактов со взрослыми и детьми в различных видах деятельности и общении; участвуют в играх с элементами спорта (физическая культура, музыка, социализация, коммуникация, познание)						
Ноябрь 1-нед. 1-зан.	Построение в одну шеренгу. Проверка осанки и равнения. Построение в колонну по два. Расчёт на первый, второй. .	Ходьба и бег в колонне по одному с высоким подниманием колена. Бег врассыпную.	Ходьба по гимн, скамейке с с перекладыванием мяча.	Прыжки на правой и левой ноге с продвижением вперед.	----------	Бросание мяча друг другу снизу.	Пензулаева Занятие №25 Стр.38-40

Прыжки в игровой форме в общеразвивающих упражнениях.	«Семерочки» Для игры необходима резинка длиной 3 м, у которой связаны концы. Двое игроков, стоя ноги врозь, растягивают резиночку на высоте 15-20 см, третий прыгает. Допустивший ошибку меняется местом с тем, кто держит резиночку. - одну ногу поставь между резинок, другую – снаружи; - подпрыгнув с поворотом на 180°, поменяй положение ног; - опять, подпыгнув с поворотом на 180°, вернись в исходное положение. Если участник удачно завершит все комбинации, остальные игроки поднимают резинку выше – на уровень.						
Подвижная игра.	Э.Я.Степаненкова ФГОС «Сборник подвижных игр» «Успей пробежать»						
Малоподвижная игра	Малоподвижная игра «Пробеги тихо». Цель: учить бесшумно двигаться. Ход игры. Дети делятся на группы из 4-5 человек, распределяются на три группы и выстраиваются за чертой. Выбирают водящего, он садится посередине площадки и закрывает глаза. По сигналу одна подгруппа бесшумно бежит мимо водящего на другой конец площадки. Если водящий услышит, он говорит «Стой!» и бегущие останавливаются. Не открывая глаз, водящий говорит какая группа бежала. Если он правильно указал группу, дети отходят в сторону. Если ошибся, они возвращаются на свои места. Так поочередно пробегают все группы. Выигрывает та группа, которая пробежала тихо и которую водящий не смог обнаружить.						
Ноябрь 1-нед. 2-зан.	Построение в одну шеренгу. Проверка осанки и равнения. Построение в колонну по два. Расчёт на первый, второй. .	Ходьба и бег в колонне по одному с высоким подниманием колена. Бег врассыпную.	Ходьба по гимн. скамейке с перекладыванием мяча.	Прыжки на правой и левой ноге попеременно(2м)	----------	Перебрасывание мячей друг другу из-за головы.	Пензулаева Занятие №26* Стр 40
Подвижные игры.	Бита (Шела)(Северо-Осетинские) Бросая по очереди плоский камень (сланцевую пластинку диаметром 10 - 15 см) двое играющих стараются попасть им в шарик, (деревянный или каменный). Расстояние, которое «пробежит» шарик после удара камнем, измеряется ступнями ног. Победителем считается тот, у кого шарик откатится на большее расстояние. Правила игры. Играющие бросают камень строго по очереди. Вариант. В игре могут участвовать две команды. В этом случае игру ведут до определенного счета. Каждый участник команды, бросая камнем в шарик, ведет свой индивидуальный счет. Потом суммируются результаты всех членов команды.						
Малоподвижная игра	Малоподвижная игра «Пропавшие ручки». *Цель:* упражнять в умении сочетать движения с текстом. *Ход игры*: Воспитатель показывает движения и произносит текст, дети повторяют движения. У меня пропали ручки. *(Прячут руки за спину.)*						

	Где вы, рученьки мои? *(Смотрят по сторонам.)* Раз, два, три, четыре, пять, Покажитесь мне опять. *(Показывают руки, вытягивают вперед, вертят ими.)* У меня пропали ножки. *(Присаживаются.)* Где вы, ноженьки мои? *(Охватывают ноги руками.)* Раз, два, три, четыре, пять, Покажитесь мне опять. *(Встают, прыгают на месте.)*						
Ноябрь 2-нед. 1-зан.	Соблюдать дистанцию. Четкий поворот на углах. Перестроение колонны по два.	Ходьба в колонне по одному с изменением направления. Бег между предметами.	Ходьба по линиям периметра, держа голову прямо.	Прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге.	Переползание на животе по гимн. скамейке.	Ведение мяча, с продвижением вперед.	Пензулаева Занятие №28 Стр 41-42
Прыжки в игровой форме в общеразвивающих упражнениях.	«Семерочки-Слепые» Слепые — с закрытыми глазами Для игры необходима резинка длиной 3 м, у которой связаны концы. Двое игроков, стоя ноги врозь, растягивают резиночку на высоте 15-20 см, третий прыгает. Допустивший ошибку меняется местом с тем, кто держит резиночку. - одну ногу поставь между резинок, другую – снаружи; - подпрыгнув с поворотом на 180°, поменяй положение ног; - опять, подпрыгнув с поворотом на 180°, вернись в исходное положение. Если участник удачно завершит все комбинации, остальные игроки поднимают резинку выше – на уровень.						
Подвижная игра.	Э.Я.Степаненкова ФГОС «Сборник подвижных игр»						
Малоподвижная игра	Малоподвижная игра «Зеваки» *Цель:* упражнять детей действовать по сигналу, ходить ровным кругом. *Ход игры:* Дети идут по кругу друг за другом. По сигналу ведущего «Стоп!» останавливаются, делают четыре хлопка, поворачиваются на 180 градусов и начинают движение в обратную сторону. Сделавший ошибку выходит из игры						
Ноябрь 2-нед. 2-зан.	Соблюдать дистанцию. Четкий поворот на углах. Перестроение колонны по два.	Ходьба в колонне по одному с изменением направления. Бег между предметами.	Ходьба по линиям периметра, держа голову прямо.	Прыжки на правой и левой ноге попеременно.	Ползание на четвереньках, толкая мяч головой.	Ведение мяча в ходьбе.	Пензулаева Занятие №29* Стр42
Подвижные игры.	По программе «Мяч водящему» Л.И.Пензулавева						
Малоподвижная	Малоподвижная игра «Будь аккуратным». *Цель:* Упражнять детей в ловле и бросании мяча. Закрепить знания о						

игра	личной гигиене. *Ход игры:* Дети образуют круг. Воспитатель в произвольном порядке бросает мячик играющим. Поймавший мяч возвращает его, называя предмет, который помогает быть чистым, аккуратным, следить за собой. *Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения для детей3-7лет, 2015*						
Ноябрь 3-нед. 1-зан.	Построение в одну шеренгу. Проверка осанки и равнения. Построение в колонну по два. Расчёт на первый, второй.	Ходьба с изменением темпа.Бег между предметами.	Ходьба по гимнаст. Скамейке боком приставным шагом.	Прыжки вокруг мяча вправо и влево.	Пролезание в обруч прямо, боком.	Ведение мяча одной рукой.	Пензулаева Занятие №31 стр 43-44
Прыжки в игровой форме в общеразвивающих упражнениях.	«Шестерочки» Для игры необходима резинка длиной 3 м, у которой связаны концы. Двое игроков, стоя ноги врозь, растягивают резиночку на высоте 15 -20 см, третий прыгает. Допустивший ошибку меняется местом с тем, кто держит резиночку. - встань боком на резинку так, чтобы одна ступня была на одной, а вторая – на другой резинке; - подпрыгнув с поворотом на 180°, поменяй положение ног; - опять, подпрыгнув с поворотом на 180°, вернись в исходное положение. Если участник удачно завершит все комбинации, остальные игроки поднимают резинку выше – на уровень.						
Подвижная игра.	Э.Я.Степаненкова ФГОС «Сборник подвижных игр» «Чье звено скорее соберется»						
Малоподвижная игра	Малоподвижная игра «Вкусно и полезно». *Цель:* упражнять детей в ловле и бросании мяча, закрепить знание о полезной пище.*Ход игры:* Дети стоят в кругу. Ведущий бросает мяч ребенку, он ловит и кидает обратно, называя продукт полезной пищи.						
Ноябрь 3-нед. 2-зан.	Соблюдать дистанцию. Четкий поворот на углах. Ходьба спортивным маршем.	Ходьба в колонне по одному (Изображая гимнастов, акробатов, силачей). Бег конный.	Ходьба по линиям периметра, держа голову прямо на носках, руки за голову, между предметами.	Прыжки (ноги врозь, вместе)	Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках	-Ведение мяча в ходьбе	Пензулаева Занятие №32 стр 44
Подвижные игры.	Борьба за флажки(Северо-Осетинские) В игре участвуют две команды. Количество участников может быть любым, но равным в обеих командах. У каждой команды имеется флажок, который устанавливается на видном месте и охраняется одним из игроков. Остальные члены команды делятся на защитников и нападающих. Цель игры - завладеть флажком противника, сохранив свой. В процессе игры разрешается передавать флажок другому играющему, убегать с флажком.						

	Правила игры. Начинать игру надо по сигналу; в борьбе за флажок нельзя допускать грубых действий.						
Малоподвижная игра	Малоподвижная игра «Угадай, где постучали?». *Цель:* Воспитывать внимательность и организованность. *Ход игры:* Дети стоят по кругу (или сидят). Водящий выходит на середину и закрывает глаза. Воспитатель бесшумно обходит круг позади детей, останавливается возле кого – нибудь из ребят, стучит палочкой и кладет ее в руки ребенка, отходит в сторону и говорит: «Пора!». Стоящий в кругу должен отгадать, где постучали, и подойти к тому, у кого спрятана палочка. Отгадав, он становится на место ребенка, у которого была палочка, тот становится водящим. Если ребенок не отгадает, то он вновь водит. Если второй раз он ошибется, то выбирают нового водящего. В игре дети должны соблюдать тишину.						
Ноябрь 4-нед. 1-зан.	Построение в одну шеренгу. Проверка осанки и равнения. Построение в колонну по два. Расчёт на первый, второй.	Ходьба с изображением фигур. Бег врассыпную.	Ходьба по гимн.скамейке с мешочком на голове.	Прыжки на правой и левой до предмета.	Подлезание под шнур.	Бросание мяча в игре.	Пензулаева Занятие №34 стр 45-46
Прыжки в игровой форме в общеразвивающих упражнениях.	«Шестерочки-Мячики» Мячики — обычный прыжок, но при этом надо подпрыгивать вверх, как мячики; Для игры необходима резинка длиной 3 м, у которой связаны концы. Двое игроков, стоя ноги врозь, растягивают резиночку на высоте 15-20 см, третий прыгает. Допустивший ошибку меняется местом с тем, кто держит резиночку. - встань боком на резинку так, чтобы одна ступня была на одной, а вторая – на другой резинке; - подпрыгнув с поворотом на 180°, поменяй положение ног; - опять, подпрыгнув с поворотом на 180°, вернись в исходное положение. Если участник удачно завершит все комбинации, остальные игроки поднимают резинку выше – на уровень.						
Подвижная игра.	Э.Я.Степаненкова ФГОС «Сборник подвижных игр» «Хитрая лиса»						
Малоподвижная игра	Малоподвижная игра «Круг-кружочек». *Цель:* упражнять детей действовать по сигналу, выполнять ходьбу по кругу Дети идут по кругу, взявшись за руки, и произносят слова: *«Круг – кружочек, аленький цветочек!* *Раз, два, три – развернись-ка, Оля, ты!».* Названный ребёнок поворачивается спиной в круг, берётся за руки. Дети продолжают произносить слова игры. Как только спиной в круг окажутся 5-6 детей, игра прекращается. *Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения для детей3-7лет, 2015*						
Ноябрь 4-нед. 2-зан.	Построение в одну шеренгу. Проверка осанки и равнения.	Ходьба с изображением фигур. Бег в рассыпную.	Ходьба между предметами на носках, руки за головой	Прыжки на правой и левой попеременно.	Пролезание под шнур прямо и боком.	----------	Пензулаева Занятие №35* Стр 46

	Построение в колонну по два. Расчёт на первый, второй.						
Подвижные игры.	По программе «Ловишки перебежки» Л.И. Пензулаева						
Малоподвижная игра	Малоподвижная игра «Снежинки». *Цель:* упражнять детей в ходьбе и беге по кругу. *Ход игры:* Дети образуют круг. Ходьба по кругу; на сигнал воспитателя «Ветер!» дети-снежинки ускоряют шаг и переходят на бег в умеренном темпе. На сигнал «Ветер стих!» постепенно замедляют движение и останавливаются.						

Декабрь							
Неделя, занятия	Основные виды движений						Методика
	Строевые упражнения	Ходьба. Бег.	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание.	№занятий,стр.
Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных направлений)	Ходят по гимнастической скамейке, приседая поочередно на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки, перебрасывают мяч друг другу из-за головы, стоя в шеренгах (расстояние - 3 м), отбивают мяч в движении, лазают по гимнастической стенке с перелезанием с пролета на пролет, прыгают на двух ногах через шнуры, обручи (физическая культура); имеют представления о необходимости движений и регулярных занятиях физкультурой, оценивают их влияние на собственную силу, быстроту, ловкость, выносливость, самостоятельно расширяют представления о сохранении здоровья, могут убедить собеседника в необходимости соблюдения элементарных правил здорового образа жизни, используя форму речи-доказательства (познание, здоровье, коммуникация)						
Декабрь 1-нед. 1-зан.	Построение в одну шеренгу. Проверка осанки и равнения. Построение в колонну по два. Расчёт на первый, второй.	Ходьба и бег с разным темпом и разными видами бега и ходьбы.	Ходьба по наклонной доске боком, руки в стороны.	Прыжки через бруски.	----------	Броски мяча друг-другу из-за головы.	Пензулаева Занятие №1 стр 47-48
Прыжки в игровой форме в общеразвивающих упражнениях.	«Пятерочки» Для игры необходима резинка длиной 3 м, у которой связаны концы. Двое игроков, стоя ноги врозь, растягивают резиночку на высоте 15-20 см, третий прыгает. Допустивший ошибку меняется местом с тем, кто держит резиночку.						

	- встань боком снаружи от резинки; - зацепив ногой ближайшую к тебе резинку, перепрыгни через дальнюю, чтобы одна нога оказалась в треугольнике между двумя резинками, а другая – снаружи; - второй ногой натяни прямую резинку в сторону так, чтобы получился угол; - выпрыгни, освободив ноги от резинок, в исходное положение. Если участник удачно завершит все комбинации, остальные игроки поднимают резинку выше – на уровень.						
Подвижная игра.	Э.Я.Степаненкова ФГОС «Сборник подвижных игр» «Кто скорее»						
Малоподвижная игра	«Котик к печке подошел» Дети образуют круг, взявшись за руки. Вместе с педагогом идут по кругу. Котик к печке подошел, Котик к печке подошел. Горшок каши он нашел, Горшок каши там нашел. (Идут по кругу в другую сторону, взявшись за руки.) А на печке калачи, Ох, вкусны и горячи! (Останавливаются, поворачиваются лицом к центру круга, хлопают в ладоши.) Пироги в печи пекутся (выполняют наклон вперед, руки вперед, ладони вверх), Они в руки не даются. (Выпрямляются, прячут руки за спину.)						
Декабрь 1-нед. 2-зан.	Построение в одну шеренгу. Проверка осанки и равнения. Построение в колонну по два. Расчёт на первый, второй.	Ходьба и бег с разным темпом и разными видами бега и ходьбы.	Ходьба по наклонной доске прямо, руки в стороны.	Прыжки на правой и левой ноге вдоль шнура.	----------	Переброска мячей друг другу, в парах	Пензулаева Занятие №2* Стр 48-49
Подвижные игры.	Жмурки-носильщики (Уарчъхассач) (Северо-Осетинские) Готовится место для игры. В одном конце площадки ставят небольшой столик (или скамейку) и на нем раскладывают ровно десять каких-нибудь мелких предметов - это могут быть детские игрушки, камешки и т. д. На другом конце площадки, шагах в десяти - пятнадцати от столика и в трех-четырех шагах друг от друга, ставят два стула. Из числа играющих выбирают двух носильщиков. Они садятся на стулья лицом к столику, обоим завязывают глаза. Остальные играющие располагаются по краям площадки. Каждый носильщик должен перенести со столика на свой стул пять предметов. Победит тот, кто раньше справится с работой. Правила игры. Оба носильщика начинают игру одновременно по сигналу. Переносить можно только по одному предмету. В ходе игры необходимо следить, чтобы носильщики не сталкивались, идя навстречу друг другу.						
Малоподвижная игра	«Шел король по лесу». Дети становятся в круг, взявшись за руки. Шел король по лесу, По лесу, по лесу. (Ходьба по кругу.) Нашел себе принцессу, Принцессу, принцессу. Давай с тобой попрыгаем, Попрыгаем, попрыгаем. (Прыжки на двух ногах на месте.) И ножками подрыгаем, Подрыгаем, подрыгаем. (Выбрасывают прямые ноги вперед.) И ручками похлопаем, Похлопаем, похлопаем. (Хлопают в ладоши.) И ножками потопаем, Потопаем, потопаем. (Топают ногами на месте.)						

Декабрь 2-нед. 1-зан.	Построение в одну шеренгу. Проверка осанки и равнения. Построение в колонну по два. Расчёт на первый, второй.	Ходьба и бег по кругу с разным направлением.	Ходьба по линиям периметра,	Прыжки с ноги на ногу, с продвижением вперед.	Ползание на четвереньках между предметами.	Броски вверх и ловля мяча.	Пензулаева Занятие №4 Стр 50-51
Прыжки в игровой форме в общеразвивающих упражнениях.	«Пятерочки-Помидоры-Огурцы» Помидоры — надуваем щеки; огурцы — втягиваем; Для игры необходима резинка длиной 3 м, у которой связаны концы. Двое игроков, стоя ноги врозь, растягивают резиночку на высоте 15-20 см, третий прыгает. Допустивший ошибку меняется местом с тем, кто держит резиночку. - встань боком снаружи от резинки; - зацепив ногой ближайшую к тебе резинку, перепрыгни через дальнюю, чтобы одна нога оказалась в треугольнике между двумя резинками, а другая – снаружи; - второй ногой натяни прямую резинку в сторону так, чтобы получился угол; - выпрыгни, освободив ноги от резинок, в исходное положение. Если участник удачно завершит все комбинации, остальные игроки поднимают резинку выше – на уровень.						
Подвижная игра.	Э.Я.Степаненкова ФГОС «Сборник подвижных игр» «Пастух и стадо»						
Малоподвижная игра	«Летает – не летает». Дети садятся или становятся полукругом. Ведущий называет различные предметы. Если это то, что летает, дети поднимают руки вверх или в стороны; если то, что не летает, опускают руки. Ведущий может сознательно ошибаться в движениях, многие, подражая ему, тоже могут ошибаться. Задача детей – удержаться и не допустить ошибки.						
Декабрь 2-нед. 2-зан.	Построение в одну шеренгу. Проверка осанки и равнения. Построение в колонну по два. Расчёт на первый, второй.	Ходьба и бег по кругу с разным направлением.	Ходьба по линиям периметра,	Прыжки попеременно на правой и левой ноге.	Ползание по прямой с толканием мяча головой	Прокатывание мяча	Пензулаева Занятие №5* Стр 51
Подвижные игры.	По программе «Пройдем по мосточку» Л.И. Пензулаева						
Малоподвижная игра	«Это я!» Воспитатель показывает детям, как надо выполнять движения, выразительно произносит текст. Дети выполняют движения, подражая взрослому. Это глазки. Вот! Вот! (Показывают сначала левый, потом правый глаз.) Это ушки. Вот! Вот! (Берутся сначала за левое ухо, потом за правое.) Это нос! Это рот! (Левой рукой показывают						

	рот, правой нос.) Там спинка! Тут живот! (Левую ладошку кладут на спину, правую на живот.) Это ручки! Хлоп, хлоп! (Протягивают обе руки, два раза хлопают.) Это ножки! Топ, топ! (Кладут ладони на бедра, два раза топают.) Ой, устали! Вытрем лоб. (Правой ладонью проводят по лбу.)						
Декабрь 3-нед. 1-зан.	Построение в одну шеренгу. Проверка осанки и равнения. Построение в колонну по два. Расчёт на первый, второй.	Ходьба и бег в рассыпную. Ходьба с командой «Сделай фигуру»	Ходьба по гимн. скамейке, сохраняя равновесие с мешочком на голове	----------	Ползание по гимнастической скамейе на животе.	Перебрасывание мяча с большого диаметра.	Пензулаева Занятие №7 Стр 52-53
Прыжки в игровой форме в общеразвивающих упражнениях.	«Четверочки» Для игры необходима резинка длиной 3 м, у которой связаны концы. Двое игроков, стоя ноги врозь, растягивают резиночку на высоте 15-20 см, третий прыгает. Допустивший ошибку меняется местом с тем, кто держит резиночку. - стань снаружи, лицом к резинке; - перепрыгни через ближнюю, а затем через дальнюю резинку (ноги вместе); - прыгай в исходное положение спиной вперед. Если участник удачно завершит все комбинации, остальные игроки поднимают резинку выше – на уровень.						
Подвижная игра.	Э.Я.Степаненкова ФГОС «Сборник подвижных игр» «Не оставайся на земле»						
Малоподвижная игра	«Жили-были зайчики». Дети стоят в кругу или врассыпную. Воспитатель показывает движения и читает текст, дети повторяют движения. Жили-были зайчики *(Показывают руками заячьи ушки.)* На лесной опушке, *(Разводят руками.)* Жили-были зайчики *(Приседают и показывают руками над головой крышу дома.)* В маленькой избушке, Мыли свои ушки, *(Трут ушки.)* Мыли свои лапочки *(Поглаживающие движения рук.)* Наряжались зайчики, *(Руки на пояс, повороты вправо-влево.)* Надевали тапочки. *(Поочередно выставляют ноги на пяточки.)*						
Декабрь 3-нед. 2-зан.	Построение в одну шеренгу. Проверка осанки и равнения. Построение в колонну по два.	Ходьба и бег врассыпную. Ходьба с командой «Сделай фигуру»	Ходьба по гимн. скамейке, сохраняя равновесие боком приставным шагом.	----------	Ползание на четвереньках с мешочком на голове.	Перебрасывание мячей в парах с низу	Пензулаева Занятие №8* стр 53

	Расчёт на первый, второй.						
Подвижные игры.	Жмурки (Хъуырмарсытай) (Северо-Осетинские) Водящему завязывают глаза. Затем игроки поочередно легко ударяют по ладоням его вытянутых вперед рук. При этом они шепотом спрашивают: «Кто я?» Водящий должен угадать, кто из играющих его ударил. Если он угадает, то тот, кто ударил, становится водящим. Если же водящий три раза подряд не сможет угадать, кто касался его ладоней, то выбирается новый водящий. Игра продолжается. В ней могут участвовать одновременно несколько групп детей. Правила игры. Ладоней водящего не должны касаться одновременно несколько участников. Подсказывать водящему нельзя.						
Малоподвижная игра	«Повстречались». На каждую строчку соединять поочередно пальцы правой и левой рук, начиная с мизинца. На последнюю строку показать рога, вытянув указательные пальцы и мизинцы. Повстречались два котенка: «Мяу-мяу!», Два щенка: «Гав-гав!», Два жеребенка: «Иго-го!», Два тигренка: «Р-р-р!», Два быка: «Му-у!». Смотри, какие рога!						
Декабрь 4-нед. 1-зан.	Построение в одну шеренгу. Проверка осанки и равнения. Построение в колонну по два. Расчёт на первый, второй	Ходьба и бег по кругу, меняя направление	Ходьба по гимнаст. скамейке между предметами	Прыжки на двух ногах между предметами.	Лазанье на гимн. стенку.	----------	Пензулаева Занятие №10 стр 54-56
Прыжки в игровой форме в общеразвивающих упражнениях.	«Четверочки-Широкие» Широкие — ноги расставляют широко, и расстояние между полосками увеличивается; Для игры необходима резинка длиной 3 м, у которой связаны концы. Двое игроков, стоя ноги врозь, растягивают резиночку на высоте 15-20 см, третий прыгает. Допустивший ошибку меняется местом с тем, кто держит резиночку. - стань снаружи, лицом к резинке; - перепрыгни через ближнюю, а затем через дальнюю резинку (ноги вместе); - прыгай в исходное положение спиной вперед. Если участник удачно завершит все комбинации, остальные игроки поднимают резинку выше – на уровень.						
Подвижная игра.	Э.Я.Степаненкова ФГОС «Сборник подвижных игр» «Удочка»						

Малоподвижная игра	«Кошка выпускает коготки». На счет «один» прижать подушечки пальцев к верхней части ладони и прошипеть, как рассерженная кошка: «Ш-ш-ш!». На счет «два» быстро выпрямить и растопырить пальцы, промяукать, как довольная киска: «Мяу!». Повторить игру, всякий раз превращаясь то в рассерженного, то в добродушного котенка.						
Декабрь 4-нед. 2-зан.	Построение в одну шеренгу. Проверка осанки и равнения. Построение в колонну по два. Расчёт на первый, второй	Ходьба и бег по кругу, меняя направление	Ходьба по гимн. скамейке, сохраняя равновесие боком приставным шагом с мешочком на голове.	Прыжки на двух ногах между кеглями с мешочком в колене.	Лазанье по гимн. стенке ,разноименным способом.	----------	Пензулаева Занятие №11* Стр 56
Подвижные игры.	По программе «Мы веселые ребята» Л.И. Пензулаева						
Малоподвижная игра	Игровое упражнение «Метелица». Дети строятся в колонну по одному. Воспитатель – «Метелица» становится впереди колонны. Все берутся за руки и, не разрывая цепочки, в умеренном темпе передвигаются за воспитателем. «Метелица» ведет детей между игровыми постройками на участке, различными предметами. Через некоторое время все останавливаются и отдыхают; упражнение повторяется.						

Январь							
Неделя, занятия	Основные виды движений						Методика
	Строевые упражнения	Ходьба. Бег.	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание.	№занятий,стр.
Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных направлений)	Ходят приставными шагами вперед и назад, в колонне по одному, перестраиваются в колонну по двое в разных направлениях: по прямой с поворотами; «змейкой» и врассыпную, по гимнастической скамейке (перешагивая через набивные мячи), по канату боком приставными шагами с мешочком на голове; прыгают через короткую скакалку с продвижением вперед; метают в вертикальную цель; выполняют правильно все виды основных движений (физическая культура); проявляют элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, активно применяют двигательный опыт и навыки здорового образа жизни в новых обстоятельствах; используют специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем; сохраняют правильную осанку в различных видах деятельности; развивают быстроту, выносливость, ловкость, гибкость; придумывают собственные игры; участвуют в играх с элементами спорта; самостоятельно действуют в повседневной жизни (здоровье, физическая культура, социализация, труд, коммуникация)						
Январь	Построение в одну	Ходьба и бег	Ходьба и бег по	Прыжки на	----------	Метание-броски	Пензулаева

1-нед. 1-зан.	шеренгу. Проверка осанки и равнения. Построение в колонну по два. Расчёт на первый, второй	между кубиками	наклонной доске.	правой и левой ноге между кубиками.		мяча в шеренгах.	Занятие №13 стр 58-59
Прыжки в игровой форме в общеразвивающих упражнениях.	«Троечки» Для игры необходима резинка длиной 3 м, у которой связаны концы. Двое игроков, стоя ноги врозь, растягивают резиночку на высоте 15-20 см, третий прыгает. Допустивший ошибку меняется местом с тем, кто держит резиночку. - стань снаружи, лицом к резинке; - прыгни толчком двумя ногами, зацепив носками ближнюю резинку, через дальнюю; - подпрыгни с поворотом на 180° так, чтобы резинка соскочила с ног, и оказаться лицом к резинкам; - эту же комбинацию проделай в обратном направлении. Если участник удачно завершит все комбинации, остальные игроки поднимают резинку выше – на уровень коленей.						
Подвижная игра.	Э.Я.Степаненкова ФГОС «Сборник подвижных игр» «Снежные круги»						
Малоподвижная игра	«Давайте вместе с нами!». Дети стоят врассыпную. Воспитатель вместе с детьми произносит текст и показывает движения. Давайте вместе с нами (поднимают руки в стороны) Потопаем ногами (топают ногами, стоя на месте), Похлопаем в ладоши (хлопают в ладоши). Сегодня день хороший! (Поднимают прямые руки вверх – в стороны.)						
Январь 1-нед. 2-зан.	Построение в одну шеренгу. Проверка осанки и равнения. Построение в колонну по два. Расчёт на первый, второй	Ходьба и бег между кубиками	Ходьба и бег по наклонной доске.	Прыжки на правой и левой ноге между надувными мячами	----------	Перебрасывание мячей друг-другу	Пензулаева Занятие №14 Стр 59
Подвижные игры.	Гаккарис (Северо-Осетинские) По кругу на расстоянии 40 - 50 см друг от друга роют небольшие ямки или чертят круги. Игроки приседают в них на корточки. Водящий, прыгая на одной ноге, старается столкнуть кого-нибудь из игроков с места. Игрок считается сбитым, если хотя бы одна его нога сместилась и ступня оказалась за чертой круга. Игра продолжается по договоренности играющих. Правила игры. Игрокам разрешается время от времени касаться руками пола. Водящий не должен ударять ногой сидящего, а слегка только подталкивать его. Сидящим не разрешается поддерживать друг друга, вскакивать, поворачиваться лицом к водящему. По договоренности можно разрешить водящему менять ногу, на которой он прыгает.						
Малоподвижная	«Низко-высоко». Дети стоят по кругу. Взрослый. Украсили мы елочку разными игрушками, а в лесу елочки разные						

игра	растут: широкие, низкие, высокие, тонкие. Я скажу: высокие – поднимайте руки вверх; низкие – приседайте и руки опускайте; широкие – делайте круг шире; тонкие – делайте круг уже. Игра пойдет веселее, если взрослый будет стараться запутать детей.						
Январь 2-нед. 1-зан.	Построение в шеренгу, перестроение шеренг разными способами	Ходьба и бег по кругу.	----------	Прыжки в длину с места	Проползание под дугами на четвереньках	Броски мяча вверх	Пензулаева Занятие №16 Стр 60-61
Прыжки в игровой форме в общеразвивающих упражнениях.	«Троечки-Рыбы» Рыбы — нельзя говорить не слова; Для игры необходима резинка длиной 3 м, у которой связаны концы. Двое игроков, стоя ноги врозь, растягивают резиночку на высоте 15-20 см, третий прыгает. Допустивший ошибку меняется местом с тем, кто держит резиночку. - стань снаружи, лицом к резинке; - прыгни толчком двумя ногами, зацепив носками ближнюю резинку, через дальнюю; - подпрыгни с поворотом на 180° так, чтобы резинка соскочила с ног, и оказаться лицом к резинкам; - эту же комбинацию проделай в обратном направлении. Если участник удачно завершит все комбинации, остальные игроки поднимают резинку выше – на уровень коленей.						
Подвижная игра.	Э.Я.Степаненкова ФГОС «Сборник подвижных игр» «Школа мяча»						
Малоподвижная игра	«Шарик». Дети сидят в кругу на ковре (диаметр круга 2 м) и перекатывают через круг шарик (мячик). Стоящий на середине ребенок старается перехватить шарик. Если ему это удается, тот, кто неудачно прокатил шарик, идет вместо него на середину.						
Январь 2-нед. 2-зан.	Построение в шеренгу, перестроение шеренг разными способами	Ходьба и бег по кругу.	----------	Прыжки в длину с места	Переползание через предметы.	Перебрасывание мячей.	Пензулаева Занятие №17 стр 62
Подвижные игры.	По программе Л.И.Пензулаева «Пробеги –Не задень»						
Малоподвижная игра	«Делай наоборот!». Дети стоят врассыпную на улице. Воспитатель показывает движения, дети должны повторить их, но в противоположную сторону. Например, воспитатель наклоняется вправо, дети – влево; воспитатель делает шаг вперед, дети – шаг назад и т.д.						
Январь 3-нед. 1-зан.	Построение в одну шеренгу. Проверка осанки и равнения. Построение в колонну по два.	Ходьба по кругу с выполнением задания	Ходьба с перешагиванием предметов, руки на пояс	Прыжки в упражнении.	Пролезание в обруч боком	Перебрасывание мячей друг другу	Пензулаева Занятие №19 Стр 62-63

	Расчёт на первый, второй						
Прыжки в игровой форме в общеразвивающих упражнениях.	«Двоечки» Для игры необходима резинка длиной 3 м, у которой связаны концы. Двое игроков, стоя ноги врозь, растягивают резиночку на высоте 15-20 см, третий прыгает. Допустивший ошибку меняется местом с тем, кто держит резиночку. - стань боком снаружи от резинки; - прыгни, наступив двумя ногами (одна впереди, другая сзади) на ближнюю резинку; - подпрыгнув с поворотом на 180°, наступи двумя ногами (одна впереди, другая сзади) на дальнюю резинку; - эту же комбинацию проделай в обратном направлении. Если участник удачно завершит все комбинации, остальные игроки поднимают резинку выше – на уровень коленей						
Подвижная игра.	Э.Я.Степаненкова ФГОС «Сборник подвижных игр» «Кегли»						
Малоподвижная игра	«Овощи и фрукты». Дети стоят шеренгой или врассыпную по залу. Педагог называет различные овощи (дети должны быстро присесть) и фрукты (поднять руки). Те, кто ошибся, делают шаг вперед. Побеждают дети, сделавшие меньше ошибок.						
Январь 3-нед. 2-зан.	Построение в одну шеренгу. Проверка осанки и равнения. Построение в колонну по два. Расчёт на первый, второй	Ходьба по кругу с выполнением задания	Ходьба с перешагиванием предметов, с мешочком на голове	Прыжки в упражнении	Пролезание в обруч правым и левым боком.	Перебрасывание мячей друг другу	Пензулаева Занятие №20 стр 63
Подвижные игры.	Игра в колокол (Заробана) (ГРУЗИНСКИЕ) На площадке чертится круг диаметром 5 м, от которого на расстоянии 10 - 12 м ставится флажок на подставке (или стойке высотой 1 - 1,5м). Десять - двенадцать игроков становятся внутри круга (у самой линии), берутся за руки и, расставив их в стороны, образуют колокол. Один игрок назначается языком колокола, который двигается внутри круга и повторяет: «Сломаю колокол...» Внезапно он подбегает к какой-нибудь паре детей и пытается разорвать их сцепленные руки - сломать колокол. В случае если языку это удается, он бежит по направлению к флажку, а его преследуют те двое игроков, между которыми он разорвал круг. Если убегающий успеет дотронуться до флажка раньше, чем его осалят преследователи, он имеет право еще раз выполнить эту же роль. В случае, если его осалят (коснутся рукой), то ловишка занимает место языка, а остальные двое игроков встают в круг. Если же убегающего одновременно осалят оба догоняющих, то языком становится один из них по жребию, а другой вместе с бывшим языком становится в круг. Правила игры. Языка можно салить только до того, пока он не коснулся флажка. Во время преследования языка пробегать через круг запрещается. Прорывать круг между одними и теми же игроками запрещается. После						

	каждого прорыва рекомендуется смещать колокол вправо или влево на несколько мест. С целью усложнения игры колокол может постоянно медленно двигаться вправо или влево (по указанию ведущего).						
Малоподвижная игра	«Низко-высоко». Дети стоят по кругу. Взрослый. Украсили мы елочку разными игрушками, а в лесу елочки разные растут: широкие, низкие, высокие, тонкие. Я скажу: высокие – поднимайте руки вверх; низкие – приседайте и руки опускайте; широкие – делайте круг шире; тонкие – делайте круг уже. Игра пойдет веселее, если взрослый будет стараться запутать детей.						
Январь 4-нед. 1-зан.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну.	Ходьба и бег по кругу с поворотом.	Ходьба по гимнастической скамейке, разным шагом	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	Лазанье на гимн.стенку.	Ведение мяча в прямом направлении	Пензулаева Занятие №22 Стр 64-65
Прыжки в игровой форме в общеразвивающих упражнениях.	«Двоечки-Пожарные» Пожарные — прыгать очень быстро; Для игры необходима резинка длиной 3 м, у которой связаны концы. Двое игроков, стоя ноги врозь, растягивают резиночку на высоте 15-20 см, третий прыгает. Допустивший ошибку меняется местом с тем, кто держит резиночку. - стань боком снаружи от резинки; - прыгни, наступив двумя ногами (одна впереди, другая сзади) на ближнюю резинку; - подпрыгнув с поворотом на 180°, наступи двумя ногами (одна впереди, другая сзади) на дальнюю резинку; - эту же комбинацию проделай в обратном направлении. Если участник удачно завершит все комбинации, остальные игроки поднимают резинку выше – на уровень коленей						
Подвижная игра.	Э.Я.Степаненкова ФГОС «Сборник подвижных игр» «Кегли»						
Малоподвижная игра	«Шарик». Дети сидят в кругу на ковре (диаметр круга 2 м) и перекатывают через круг шарик (мячик). Стоящий на середине ребенок старается перехватить шарик. Если ему это удается, тот, кто неудачно прокатил шарик, идет вместо него на середину.						
Январь 4-нед. 2-зан.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну.	Ходьба и бег по кругу с поворотом.	Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой	Прыжки через шнуры.	Лазанье на гимн.стенку	Ведение мяча до обозначенного места	Пензулаева Занятие №23 Стр 65
Подвижные игры.	По программе Л.И. Пензулаева «Хитрая лиса»						
Малоподвижная игра	Малоподвижная игра «Белые медведи» Цель: учить красиво идти хороводом, соединять движение со словами; развивать ловкость. *Ход игры:* Дети образуют круг, взявшись за руки. Хороводом идут по кругу вместе с педагогом, который произносит текст. Как на горке снег, снег И под горкой снег, снег. (Поворачиваются в обратную сторону, идут хороводом.)						

	И под елкой снег, снег, И на елке снег, снег. (Идут к центру круга.) А под елкой спит медведь. Тише, тише! Не буди, Сядь на место, не шуми! (Присаживаются на корточки.)	

Февраль							
Неделя, занятия	Основные виды движений						Методика
	Строевые упражнения	Ходьба. Бег.	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание.	№занятий,стр.
Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных направлений)	Ходят с остановкой по сигналу, с изменением направления, между предметами, врассыпную; перестраиваются в колонны по двое и по трое, ходят по канату боком приставным шагом, в сочетании с другими видами движений; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; прыгают последовательно через набивные мячи; пролезают в обруч, пролезают под гимнастическую скамейку; бросают мяч вверх и ловят его руками (физическая культура); сохраняют равновесие и правильную осанку, участвуют в играх с элементами спорта, считаются с интересами и мнением других в игре; используют в самостоятельной деятельности разнообразные по содержанию подвижные игры; любят активный отдых; проявляют самостоятельность в выполнении правил и норм поведения (социализация, здоровье, физическая культура, коммуникация)						
Февраль 1-нед. 1-зан.	Построение в одну шеренгу. Проверка осанки и равнения.	Ходьба в колоне по одному, в рассыпную.	Ходьба по гимн. Скамейке, руки в стороны.	Прыжки через бруски.	----------	Бросание мячей в корзину.	Пензулаева Занятие №25 стр 67-68
Прыжки в игровой форме в общеразвивающих упражнениях.	«Единички» Для игры необходима резинка длиной 3 м, у которой связаны концы. Двое игроков, стоя ноги врозь, растягивают резиночку на высоте 15-20 см, третий прыгает. Допустивший ошибку меняется местом с тем, кто держит резиночку. - стань снаружи спиной к резинке; - оттолкнись двумя ногами и, зацепив пятками ближайшую резинку, запрыгни на дальнюю; - выпрыгни, освободив ноги от резинок, и приземляясь за резинкой и лицом к ней. Если участник удачно завершит все комбинации, остальные игроки поднимают резинку выше – на уровень коленей.						
Подвижная игра.	Э.Я.Степаненкова ФГОС «Сборник подвижных игр» «Перебежки»						
Малоподвижная игра	«Флюгер». Играющие встают шеренгой или врассыпную. Воспитатель называет стороны света, каждой соответствует определенное действие: север – руки на пояс; юг – руки на голову; восток – руки вверх; запад – руки вниз.						

Февраль 1-нед. 2-зан.	Построение в одну шеренгу. Проверка осанки и равнения.	Ходьба в колоне по одному, в рассыпную.	Бег по гимнастической скамейке.	Прыжки через бруски правым и левым боком.	----------	Забрасывание мяча в корзину двумя руками.	Пензулаева Занятие №26 стр 68
Подвижные игры.	Ударь жгутом! (Кочинчара) (ГРУЗИНСКИЕ) На площадке чертится круг диаметром 6 - 10 м (в зависимости от количества участников). Игроки становятся в круг. Один из них по жребию или по назначению - кочинчара, который на одной ноге преследует игроков и ударом мягкого жгута (длиной 50 - 60 см) старается осалить их. Игроки, используя обманные движения, стараются избежать ударов. После осаливания одного-двух игроков избирается новый кочинчара. Если кочинчаре не удалось в течение 10 - 15 секунд осалить кого-нибудь из игроков, его заменяют другим, более ловким. При смене кочинчара новому передается жгут, а старый кочинчара присоединяется к остальным игрокам. Правила игры. Игрокам, кроме кочинчары, не разрешается выходить за пределы круга. Кто выйдет за круг, считается осаленным и он временно выходит из игры до смены кочинчары. Кочинчара не имеет права менять ногу. Осаливать жгутом разрешается только ниже колена.						
Малоподвижная игра	«Угадай, чей голосок» Играющие стоят по кругу; водящий выходит в середину, закрывает глаза. Дети идут по кругу, читая стихотворение: Мы составили всех в круг, повернемся разом вдруг. А как скажем: скок – скок – скок, угадай, чей голосок. Слова «скок – скок – скок» произносит, тот ребенок до которого дотронулся педагог. Если ребенок ошибается – снова закрывает глаза. Игра повторяется. Дети идут по кругу в другую сторону.						
Февраль 2-нед. 1-зан.	Построение в одну шеренгу. Проверка осанки и равнения. Построение в колонну по два. Расчёт на первый, второй.	Ходьба и бег по кругу взявши за руки, врассыпную с расстановкой.	----------	Прыжки в длину с места.	Лазание – подлезание под дугу.	Отбивание мяча об пол одной рукой.	Пензулаева Занятие №28 стр 69-70
Прыжки в игровой форме в общеразвивающих упражнениях.	«Единички-Морковь» Морковка — один конец узкий, другой — широкий; Для игры необходима резинка длиной 3 м, у которой связаны концы. Двое игроков, стоя ноги врозь, растягивают резиночку на высоте 15-20 см, третий прыгает. Допустивший ошибку меняется местом с тем, кто держит резиночку. - стань снаружи спиной к резинке; - оттолкнись двумя ногами и, зацепив пятками ближайшую резинку, запрыгни на дальнюю; - выпрыгни, освободив ноги от резинок, и приземляясь за резинкой и лицом к ней. Если участник удачно завершит все комбинации, остальные игроки поднимают резинку выше – на уровень коленей.						
Подвижная игра.	Э.Я.Степаненкова ФГОС «Сборник подвижных игр» «Накинь кольцо»						

Малоподвижная игра	«Пропавшие ручки». Воспитатель показывает движения и произносит текст, дети повторяют движения. У меня пропали ручки. *(Прячут руки за спину.)* Где вы, рученьки мои? *(Смотрят по сторонам.)* Раз, два, три, четыре, пять, Покажитесь мне опять. *(Показывают руки, вытягивают вперед, вертят ими.)* У меня пропали ножки. *(Присаживаются.)* Где вы, ноженьки мои? *(Охватывают ноги руками.)* Раз, два, три, четыре, пять, Покажитесь мне опять. *(Встают, прыгают на месте.)*						
Февраль 2-нед. 2-зан.	Построение в одну шеренгу. Проверка осанки и равнения. Построение в колонну по два. Расчёт на первый, второй.	Ходьба и бег по кругу взявши за руки, врассыпную с расстановкой	----------	Прыжки в длину с места.	Ползание на четвереньках между предметами.	Перебрасывание мяча одной рукой.	Пензулаева Занятие №29 стр 70
Подвижные игры.	По программе Л.И. Пензулаева «Не оставайся на снегу»						
Малоподвижная игра	Малоподвижная игра «Белые медведи» Цель: учить красиво идти хороводом, соединять движение со словами; развивать ловкость. *Ход игры:* Дети образуют круг, взявшись за руки. Хороводом идут по кругу вместе с педагогом, который произносит текст. Как на горке снег, снег И под горкой снег, снег. (Поворачиваются в обратную сторону, идут хороводом.) И под елкой снег, снег, И на елке снег, снег. (Идут к центру круга.) А под елкой спит медведь. Тише, тише! Не буди, Сядь на место, не шуми! (Присаживаются на корточки.)						
Февраль 3-нед. 1-зан.	Построение в одну шеренгу. Проверка осанки и равнения. Перестроение в три колоны	Ходьба и бег между предметами.	Перешагивание через шнур, соблюдая равновесие.	Прыжки из упражнения.	Подлезание под палку.	Метание мешочков в вертикальную цель.	Пензулаева Занятие №31 стр. 70-71
Прыжки в игровой форме в общеразвивающих	«Березка» Для игры необходима резинка длиной 3 м, у которой связаны концы. Двое игроков, стоя ноги врозь, растягивают резиночку на высоте 15-20 см, третий прыгает.						

упражнениях.	Допустивший ошибку меняется местом с тем, кто держит резиночку. -встаем к резиночке боком. -сначала нужно перепрыгнуть через одну резиночку, -затем через вторую, чтобы она оставалась между ногами, и выпрыгнуть. Если участник удачно завершит все комбинации, остальные игроки поднимают резинку выше – на уровень коленей.						
Подвижная игра.	Э.Я.Степаненкова ФГОС «Сборник подвижных игр» «Белки в лесу»						
Малоподвижная игра	«Дом». Дети стоят в кругу или врассыпную. Воспитатель показывает движения и произносит текст, дети повторяют движения. На опушке дом стоит, (Складывают ладони «домиком» над головой.) На дверях замок висит, (Смыкают ладони «в замок».) За дверями стоит стол, (Накрывают правой ладонью кулачок левой руки.) Вокруг дома частокол. (Руки перед собой, пальцы растопыривают.) «Тук-тук-тук – дверь открой!» (Стучат кулачком по ладони.) «Заходите, я не злой!» (Руки в стороны, ладони вверх.)						
Февраль 3-нед. 2-зан.	Построение в одну шеренгу. Проверка осанки и равнения. Перестроение в три колоны	Ходьба и бег между предметами.	Ходьба на носках между кеглями.	Прыжки из упр.	Ползание под гимн. Скамейке на четвереньках.	Метание мешочков вертикальную цель.	Пензулаева Занятие №32 стр. 71-72
Подвижные игры.	Защитник (Давлаоба) (ГРУЗИНСКИЕ) На площадке чертится круг диаметром 2 - 3 м. В игре участвуют восемь - десять человек. Двое из них по жребию идут в центр круга: один присаживается на корточки, а второй (защитник) кладет ему руку на голову и, не отнимая ее от головы, обходит сидящего товарища то справа, то слева. Остальные игроки, свободно расположившись за кругом, стараются коснуться сидящего рукой, а защитник стремится их осалить (коснуться рукой или ногой). Если защитнику удается это сделать, то осаленный занимает место сидящего, сидящий становится защитником, а последний присоединяется к остальным игрокам. Игра каждой пары длится не более 2 - 3 минут. Правила игры. Осаливание не засчитывается, если защитник отнял руку от головы сидящего. Ногой разрешается осаливать только ниже колена. Мешать защитнику (толкать, дергать) запрещается. В случае некорректного поведения игрок выводится из игры.						
Малоподвижная игра	«Дерево, пенек, снег». Дети образуют круг и двигаются по кругу. Воспитатель объясняет правила игры: на слово «дерево» дети поднимают руки вверх, на слово «пенек» – разводят в стороны, на слово «снег» опускают руки вниз, касаясь снега. Взрослый вразнобой произносит слова, дети выполняют соответствующие движения. Тот, кто ошибается, выходит из игры.						

Февраль 4-нед. 1-зан.	Построение в одну шеренгу. Проверка осанки и равнения. Построение в колонну по два. Расчёт на первый, второй.	Ходьба в колоне по одному, бег в среднем темпе.	Ходьба по гимн. Скамейке, руки на пояс.	Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед.	Лазание на гимн. Стенку.	Отбивание мяча в ходьбе.	Пензулаева Занятие №34 стр.72-73
Прыжки в игровой форме в общеразвивающих упражнениях.	«Березка» «Мячики» Для игры необходима резинка длиной 3 м, у которой связаны концы. Двое игроков, стоя ноги врозь, растягивают резиночку на высоте 15-20 см, третий прыгает. Допустивший ошибку меняется местом с тем, кто держит резиночку. -встаем к резиночке боком. -сначала нужно перепрыгнуть через одну резиночку, но при этом надо подпрыгивать вверх, как мячики; -затем через вторую, чтобы она оставалась между ногами, и выпрыгнуть, но при этом надо подпрыгивать вверх, как мячики; Если участник удачно завершит все комбинации, остальные игроки поднимают резинку выше – на уровень коленей.						
Подвижная игра.	Э.Я.Степаненкова ФГОС «Сборник подвижных игр» «Кто скорее до флага»						
Малоподвижная игра	«Капуста – редиска». Воспитатель объясняет правила игры: на слово «капуста» нужно поднять руки вверх, а на слово «редиска» – хлопнуть в ладоши. Затем взрослый в произвольном порядке произносит эти слова, а дети выполняют движения. Усложнить игру можно ускорением или добавлением еще одного слова (например, на слово «морковка» – прыжок на месте).						
Февраль 4-нед. 2-зан.	Построение в одну шеренгу. Проверка осанки и равнения. Построение в колонну по два. Расчёт на первый, второй.	Ходьба в колоне по одному, бег в среднем темпе.	Ходьба по гимн. Скамейке, руки за головой.	Прыжки с ноги на ногу между предметами.	Лазание на гимн. стенку.	Бросание мяча вверх.	Пензулаева Занятие №35 стр. 73-74
Подвижные игры.	По программе. Л.И. Пензулаева. «Гонки санок»						
Малоподвижная игра	«Котик к печке подошел». Дети образуют круг, берутся за руки. Педагог становится в круг вместе с играющими. Воспитатель показывает движения и произносит текст, дети повторяют движения. Котик к печке подошел, Котик к печке подошел. *(Идут по кругу, взявшись за руки.)* Горшок каши он нашел,						

	Горшок каши там нашел. *(Идут по кругу в другую сторону, взявшись за руки.)* А на печке калачи, Ох, вкусны и горячи! *(Останавливаются, поворачиваются лицом к центру круга, хлопают в ладоши.)* Пироги в печи пекутся, *(Выполняют наклон вперед, руки вперед, ладони вверх.)* Они в руки не даются. *(Выпрямляются, прячут руки за спину.)*	

Март							
Неделя, занятия	Основные виды движений						Методика
	Строевые упражнения	Ходьба. Бег.	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание.	№занятий,стр.
Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных направлений)	Выполняют правильно все виды основных движений: ходят в сочетании с другими видами движений, прыгают в длину с места, пролезают в обруч разными способами, метают и лазают; активно двигают кистями рук при броске; соблюдают заданный темп в ходьбе и беге; 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; ориентируются в пространстве (физическая культура, познание); сохраняют равновесие, следят за осанкой; самостоятельны в организации всех видов игр; выполняют правила и нормы поведения; испытывают интерес к народным играм, умеют договариваться, планировать и обсуждать действия всех играющих, справедливо оценивают результаты игры; имеют представление о значении двигательной активности в жизни человека (здоровье, физическая культура, социализация, коммуникация, познание)						
Март 1-нед. 1-зан.	Построение в одну шеренгу. Проверка осанки и равнения.	Ходьба в колоне по одному с поворотами в другую сторону.	Ходьба по канату боком приставным шагом.	Прыжки из обруча в обруч.	----------	Перебрасывание мяча друг другу.	Пензулаева Занятие №1 стр. 75-76
Прыжки в игровой форме в общеразвивающих упражнениях.	«Пешеходы» Для игры необходима резинка длиной 3 м, у которой связаны концы. Двое игроков, стоя ноги врозь, растягивают резиночку на высоте 15-20 см, третий прыгает. Допустивший ошибку меняется местом с тем, кто держит резиночку. -встаем к резиночке боком. -сначала нужно перепрыгнуть через одну резиночку, - затем через вторую, чтобы она оставалась между ногами, и выпрыгнуть. Если участник удачно завершит все комбинации, остальные игроки поднимают резинку выше – на уровень коленей.						

<table>
<tr><td>Подвижная игра.</td><td colspan="6">Э.Я.Степаненкова ФГОС «Сборник подвижных игр» «Пожарные на учении»</td><td></td></tr>
<tr><td>Малоподвижная игра</td><td colspan="6">«Овощи и фрукты». Дети стоят в шеренге или врассыпную. Воспитатель называет различные овощи и фрукты. Если назван овощ, то дети должны быстро присесть, а если фрукт – поднять руки вверх. Игроки, которые ошиблись, делают шаг вперед. Побеждают игроки, сделавшие меньше ошибок.</td><td></td></tr>
<tr><td>Март
1-нед.
2-зан.</td><td>Построение в одну шеренгу. Проверка осанки и равнения.</td><td>Ходьба в колоне по одному с поворотами в другую сторону.</td><td>Ходьба по канату боком с мешочком на голове.</td><td>Прыжки на двух ногах через предметы.</td><td>----------</td><td>Переброска мячей друг другу.</td><td>Пензулаева
Занятие №2
стр 76-77</td></tr>
<tr><td>Подвижные игры.</td><td colspan="6">Взятие в плен (Героци) (АРМЯНСКИЕ)
После жеребьевки участники двух команд становятся в две шеренги на расстоянии 3 - 5 м друг от друга. Каждый ряд в своей правой стороне чертит на расстоянии пяти-шести шагов круг диаметром 2,5 м - это убежище для пленников.
Получив право начать игру, первый номер одной команды подбегает к первому номеру другой команды и становится перед ним. Тот вытягивает одну руку, чтобы противник ударил его по ладони, и тут же готовится в беге поймать его. Игрок из первой команды ударяет три раза по вытянутой руке соперника, стараясь после третьего удара быстро и ловко убежать на свое место. Если ему не удастся убежать, он попадает в плен. После первых номеров соперничают вторые номера команд. Победителем становится та команда, которая смогла взять в плен больше пленных. Правила игры. Игрок вытягивает вперед руку, не сгибая ее в предплечье. Ударять три раза по ладони можно снизу или сверху. Не рекомендуется ударять выше локтя. При преследовании нельзя толкать противника. Вариант. В конце игры можно освобождать пленных. Это делает игрок, уверенный в своих силах. Он, ударив три раза по руке противника, бежит в сторону убежища и, хлопая рукой по руке каждого пленника, освобождает всех из плена, затем бежит на свое место. Преследователь в этом случае имеет право опять ловить убегающих и снова пленить их.
Правила игры. Пленные не должны выходить за пределы круга навстречу освободителю.
Освобожденный из плена игрок сам может стать освободителем. При освобождении пленных или при преследовании игроков остальные участники игры не имеют права вмешиваться. Нельзя забегать за черту другой команды.</td><td></td></tr>
<tr><td>Малоподвижная игра</td><td colspan="6">«По дорожке». Дети стоят в кругу или врассыпную. Воспитатель показывает движения и произносит текст, дети повторяют движения.
Раз, два, три, четыре, пять,
Будем ноги разминать.
Мы шагаем по дороге,
Поднимаем выше ноги. (Ходьба на месте.)
И по этой же дорожке</td><td></td></tr>
</table>

	Скачем мы на правой ножке. (Подскоки на правой ноге.) А теперь еще немножко На другой поскачем ножке. (Подскоки на левой ноге.) По тропинке побежим, До лужайки добежим. (Бег на месте.) На лужайке, на лужайке Мы попрыгаем, как зайки. (Прыжки на месте на двух ногах.) Мы похлопаем в ладошки, Пусть попляшут наши ножки. (Произвольные танцевальные движения.) Стоп. Присядем – отдохнем. (Приседание.) И назад пешком пойдем. (Ходьба на месте.)						
Март 2-нед. 1-зан.	Построение в одну шеренгу. Проверка осанки и равнения. Построение в колонну по два. Расчёт на первый, второй.	Ходьба и бег по кругу с изменением направления.	----------	Прыжки в высоту с разбега.	Ползание на четвереньках между предметами.	Метание мешочков в вертикальную цель.	Пензулаева Занятие №4 стр. 78-79
Прыжки в игровой форме в общеразвивающих упражнениях.	«Пешеходы» «Пожарные» Для игры необходима резинка длиной 3 м, у которой связаны концы. Двое игроков, стоя ноги врозь, растягивают резиночку на высоте 15-20 см, третий прыгает. Допустивший ошибку меняется местом с тем, кто держит резиночку. -встаем к резиночке боком, но прыгать очень быстро, как пожарные; -сначала нужно перепрыгнуть через одну резиночку, но прыгать очень быстро, как пожарные; - затем через вторую, чтобы она оставалась между ногами, и выпрыгнуть, но прыгать очень быстро, как пожарные; Если участник удачно завершит все комбинации, остальные игроки поднимают резинку выше – на уровень коленей.						
Подвижная игра.	Э.Я.Степаненкова ФГОС «Сборник подвижных игр» «Быстрей по местам»						
Малоподвижная игра	«Дом». Дети стоят в кругу или врассыпную. Воспитатель показывает движения и произносит текст, дети повторяют движения. На опушке дом стоит, (Складывают ладони «домиком» над головой.) На дверях замок висит, (Смыкают ладони «в замок».) За дверями стоит стол, (Накрывают правой ладонью кулачок левой руки.) Вокруг дома частокол. (Руки перед собой, пальцы растопыривают.) «Тук-тук-тук – дверь открой!» (Стучат кулачком по ладони.) «Заходите, я не злой!» (Руки в стороны, ладони вверх.)						

Март 2-нед. 2-зан.	Построение в одну шеренгу. Проверка осанки и равнения. Построение в колонну по два. Расчёт на первый, второй.	Ходьба и бег по кругу с изменением направления.	----------	Прыжки в высоту с разбега.	Ползание на четвереньках по прямой.	Метание мешочков в вертикальную цель.	
Подвижные игры.	По программе. Л.И. Пензулаева «Ловкие ребята»						
Малоподвижная игра	«Ручки – ножки». Дети стоят врассыпную. Воспитатель показывает движения и произносит текст, дети повторяют движения. Все захлопали в ладоши – *(Хлопают в ладоши.)* Дружно, веселее! *(Стучат ножками.)* Застучали наши ножки Громче и быстрее. По коленочкам ударим – *(Хлопают по коленкам.)* Тише, тише, тише. Ручки, ручки поднимаем – *(Медленно поднимают руки.)* Выше, выше, выше! Завертелись наши ручки, *(Поворачивают кисти рук то вправо, то влево.)* Снова опустились. *(Опускают руки.)* Покружились, покружились И остановились. *(Останавливаются.)*						
Март 3-нед. 1-зан.	Построение в одну шеренгу. Проверка осанки и равнения.	Ходьба со сменой темпа и шага.	Ходьба по гимн. скамейке боком с заданиями.	Прыжки вправо, влево через шнур.	Лазание по гимн. скамейке с опорой на ладони и ступни.	----------	Пензулаева Занятие №7 стр. 80-81
Прыжки в игровой форме в общеразвивающих упражнениях.	«Ступеньки» Для игры необходима резинка длиной 3 м, у которой связаны концы. Двое игроков, стоя ноги врозь, растягивают резиночку на высоте 15-20 см, третий прыгает. Допустивший ошибку меняется местом с тем, кто держит резиночку. -встаем к резиночке лицом. -прыгаем на ближнюю половину резиночки двумя ногами сразу, но так, чтоб одна нога проходила под ней, а другая — придавливала сверху. -перепрыгиваем на вторую половину, меняя ноги.						

	-выпрыгиваем из резиночки и повторяем еще раз, в обратную сторону. Если участник удачно завершит все комбинации, остальные игроки поднимают резинку выше – на уровень коленей						
Подвижная игра.	Э.Я.Степаненкова ФГОС «Сборник подвижных игр» «Затейники»						
Малоподвижная игра	«Три медведя». Воспитатель показывает движения и произносит текст, дети повторяют движения. Три медведя шли домой. *(Маршируют на месте.)* Папа был большой-большой, *(Поднимают руки вверх.)* Мама чуть поменьше ростом, *(Вытягивают руки вперед на уровне груди.)* А сынок – малютка просто. *(Ставят руки на пояс.)* Очень маленький он был, С погремушками ходил. *(Имитируют игру с погремушкой.)*						
Март 3-нед. 2-зан.	Построение в одну шеренгу. Проверка осанки и равнения.	Ходьба со сменой темпа и шага.	Ходьба по гимн. скамейке боком с заданиями.	Прыжки из обруча в обруч.	Ползание по гимн. скамейке на четвереньках.	----------	Пензулаева Занятие №8 стр. 81
Подвижные игры.	Беспокойный мяч (Анангист гндак) (АРМЯНСКИЕ) В центре поля чертят большой круг диаметром 3 - 4 м. Играют две команды: одни защитники, другие - нападающие. Защитники входят в круг, а нападающие окружают их за чертой, отойдя друг от друга на одинаковое расстояние. Получив мяч от ведущего, они три раза подряд перебрасывают мяч над кругом. Это условие для начала игры. В это время нападающие не имеют права ударять находящихся в кругу, а те не могут прыгать и ловить мяч. После трех перебросов нападающие стараются уловить момент и ударить по кругу. Кто находится в кругу, старается избежать ударов защищается, т. е. ловит мяч или стремится удержать его в кругу. В случае удачной защиты играющие меняются ролями. Правила игры. Если удар нападающих достиг цели и мяч вылетел из круга, то защитник, в которого попал мяч, выбывает из игры. Если мяч не достиг цели, из игры выходит тот нападающий, который бросал мяч.						
Малоподвижная игра	«У меня, у тебя» Дети стоят в кругу или врассыпную. Воспитатель показывает движения и произносит текст, дети повторяют движения. У меня, (Показывают руками на себя.) У тебя (Разводят руки, показывая на соседей.) Блестящие глазки, (Показывают глазки.) У меня, у тебя – чистые ушки. (Показывают ушки.) Мы с тобой, мы с тобой хлопаем в ладошки. (Хлопают в ладоши.) Мы с тобой, мы с тобой прыгаем на ножке. (Прыгают на месте.) У меня, у тебя аленькие губки, (Показывают глазки.) У меня, у тебя розовые щечки. Мы с тобой, мы с тобой хлопаем в ладошки. Мы с тобой, мы с тобой прыгаем на ножке.						

Март 4-нед. 1-зан.	Построение в одну шеренгу. Проверка осанки и равнения. Построение в колонну по два. Расчёт на первый, второй.	Ходьба по гимн. скамейке боком с заданиями..	Ходьба на носках между предметами, руки за головой.	Прыжки из упр.	Лазание под шнур боком.	Метание мешочков в горизонтальную цель.	Пензулаева Занятие №10 стр. 82-83
Прыжки в игровой форме в общеразвивающих упражнениях.	«Ступеньки» «Широкие» Для игры необходима резинка длиной 3 м, у которой связаны концы. Двое игроков, стоя ноги врозь, растягивают резиночку на высоте 15-20 см, третий прыгает. Ноги двое игроков расставляют широко, и расстояние между полосками увеличивается; Допустивший ошибку меняется местом с тем, кто держит резиночку. -встаем к резиночке лицом. -прыгаем на ближнюю половину резиночки двумя ногами сразу, но так, чтоб одна нога проходила под ней, а другая — придавливала сверху. -перепрыгиваем на вторую половину, меняя ноги. -выпрыгиваем из резиночки и повторяем еще раз, в обратную сторону. Если участник удачно завершит все комбинации, остальные игроки поднимают резинку выше – на уровень коленей.						
Подвижная игра.	Э.Я.Степаненкова ФГОС «Сборник подвижных игр» «Кто больше соберет»						
Малоподвижная игра	«У меня есть все» Перед началом игры дети ложатся на ковер, руки вдоль тела, вытягиваются. Воспитатель показывает движения и произносит текст, дети повторяют движения. Есть у кровати спинка, (Приподнимают голову и плечи, носки ног смотрят строго вверх.) А у чайника – носик, (Садятся, приставляют два кулачка к носу, один за другим.) А у тумбочки – ножки, (Садятся на корточки.) А у кастрюли – ручки. (Руки ставят на пояс или к плечам.) А в этой большой кастрюле (Встают и показывают кастрюлю, сомкнув руки перед грудью в круг.) Есть очень вкусный компот. («Заглядывают» в кастрюлю.) А у меня — И ножки, (Показывают ножки.) И ручки, (Показывают ручки.) И носик, (Показывают носик.) И спинка, (Показывают спинку.) И вот еще что — Очень голодный живот! *(Показывают живот.)*						
Март	Построение в	Ходьба по	Ходьба с	Прыжки из упр.	Ползание на	Метание	Пензулаева

4-нед. 2-зан.	одну шеренгу. Проверка осанки и равнения. Построение в колонну по два. Расчёт на первый, второй.	гимн. скамейке боком с заданиями..	перешагиванием через предметы.		четвереньках между предметами.	мешочков в горизонтальную цель.	Занятие №11 стр. 83
Подвижные игры.	По программе Л.И. Пензулаева «Прокати»						
Малоподвижная игра	«Челночок» Цель: Развивать физические качества, коллективизм, умение действовать по сигналу Пройти нужно так чтобы не задеть ворота, дети держат друг друга за руки. Все играющие встают парами лицом друг к другу и берутся за руки - это ворота. Дети из последней пары проходят под воротами и встают впереди колонны, за ними идет следующая пара. Интерактивные технологии: «хоровод», «цепочка», «карусель», «работа в парах»						

Апрель							
Неделя, заня-тия	Основные виды движений						Методика
	Строевые упражнения	Ходьба. Бег.	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание.	№занятий,стр.
Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных направлений)	Могут бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5—12 м, метать предметы в движущуюся цель; выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; прыгают через короткую и длинную скакалку разными способами; совершенствуют технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения (физическая культура, музыка); следят за правильной осанкой; интересуются физической культурой, спортивными играми и отдельными достижениями в области спорта; участвуют в играх с элементами спорта, самостоятельны в организации оптимальной двигательной деятельности, в том числе подвижных игр, уверенно анализируют их результаты; демонстрируют освоенную культуру движений в различных видах детской деятельности; активно участвуют в физкультурных досугах и праздниках (познание, здоровье, физическая культура, социализация, коммуникация, музыка)						
Апрель 1-нед. 1-зан.	Построение в одну шеренгу. Проверка осанки и равнения.	Ходьба и бег по кругу	Ходьба по гимн. скамейке, руки в стороны	Прыжки через бруски.	----------	Броски мяча двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах.	Пензулаева Занятие №13 стр. 85-86

Прыжки в игровой форме в общеразвивающих упражнениях.	«Бантики» Для игры необходима резинка длиной 3 м, у которой связаны концы. Двое игроков, стоя ноги врозь, растягивают резиночку на высоте 15-20 см, третий прыгает. Допустивший ошибку меняется местом с тем, кто держит резиночку. -встаем лицом к резиночке. -прыгаем на ближнюю половину резиночки двумя ногами сразу. Но так, чтоб одна нога проходила под ней, а другая — придавливала сверху. -не отпуская резиночку, прыгаем на вторую половину. -выпрыгиваем за пределы резиночки. Если участник удачно завершит все комбинации, остальные игроки поднимают резинку выше – на уровень коленей.						
Подвижная игра.	Э.Я.Степаненкова ФГОС «Сборник подвижных игр» «Кольцо на палочке»						
Малоподвижная игра	«Колобок» Цель: упражнять детей в координации и ориентировке в пространстве при выполнении разных заданий, развивать слуховое внимание через игру. Мяч для этой игры может быть любого размера. Покидать свое место игрокам нельзя. Участники становятся в круг на расстоянии вытянутых рук друг от друга. В центре круга — водящий. Игроки один другому ногами передают мяч, а водящий старается перехватить его. Они могут плавно перекатывать мяч, отбивать, делать обманные движения. Нельзя только брать его в руки. А водящий может поступать как угодно; задержать мяч ногой, рукой, выбить за круг, достаточно даже слегка прикоснуться к нему. Если водящему удастся задержать мяч, он становится на место того игрока, от которого к нему попал мяч. Интерактивные технологии: «хоровод», «цепочка», «карусель».						
Апрель 1-нед. 2-зан.	Построение в одну шеренгу. Проверка осанки и равнения.	Ходьба и бег по кругу	Ходьба по гимн. скамейке с передачей мяча.	Прыжки на двух ногах.	----------	Броски мяча вверх одной рукой.	Пензулаева Занятие №14 стр. 86
Подвижные игры.	Цветы и ветерки (Царик ев каминер) (АРМЯНСКИЕ) В середине площадки на расстоянии 2 м проводятся две черты, за ними на расстоянии 10 - 15 м проводятся еще две черты. Каждая команда - цветы и ветерки - стоит перед внутренней чертой лицом к команде соперников. Игру начинают цветы, заранее выбравшие себе имя - название цветка. «Здравствуйте, ветерки!» - говорят они. «Здравствуйте, цветы!» - отвечают ветерки. «Ветерки, ветерки! - обращаются к ним цветы. - Угадайте наши имена!» Ветерки начинают перечислять названия цветов. И как только угадывают, цветы убегают за вторую черту. Правила игры. По числу пойманных определяются очки. После одной игры команды меняются ролями. Играя условное число раз, определяют победителя по сумме очков.						
Малоподвижная игра	«ЩУКА» Цель: координация речи с движением, развитие общих речевых навыков, обогащение словаря, развитие творческого воображения и двигательной подражательности, обучение элементам пантомимы. Игра проводится с мячом. Дети стоят по кругу. Выбирается Щука. Она выходит на середину круга. Мимо леса мимо дач, Плыл по речке						

	Красный мяч. Увидала щука: — Что это за штука? Хвать, хвать. Не поймать. Мячик вынырнул опять. Он пустился Дальше плыть. Выходи, тебе водить! На первые четыре строки стихотворения дети перекатывают мяч от одного к другому через центр круга (мимо Щуки). На пятую строку стихотворения мяч перекатывается Щуке, которая берет мяч, произнося текст шестой строки, и как бы разглядывает мяч. На первые три строки второй строфы стихотворения Щука ударяет мячом об пол, произнося этот текст, на четвертую строку она перекатывает мяч снова детям, которые продолжают перекатывать его снова от одного к другому через середину. Тот ребенок, на которого пришлись слова «Тебе водить», выходит с мячом в середину. Он становится Щукой. Игра повторяется. Интерактивные технологии: «хоровод», «цепочка», «карусель»						
Апрель 2-нед. 1-зан.	Построение в одну шеренгу. Проверка осанки и равнения. Построение в колонну по два. Расчёт на первый, второй.	Ходьба и бег между предметами.	----------	Прыжки через короткую скакалку.	Пролезание в обруч прямо и боком.	Прокатывание обручей друг другу.	Пензулаева Занятие №16 стр. 87-88
Прыжки в игровой форме в общеразвивающих упражнениях.	«Бантики» «Слепые» Для игры необходима резинка длиной 3 м, у которой связаны концы. Двое игроков, стоя ноги врозь, растягивают резиночку на высоте 15-20 см, третий прыгает. Допустивший ошибку меняется местом с тем, кто держит резиночку. -встаем лицом к резиночке. -прыгаем на ближнюю половину резиночки двумя ногами сразу. Но так, чтоб одна нога проходила под ней, а другая — придавливала сверху и с закрытыми глазами -не отпуская резиночку, прыгаем на вторую половину и опять с закрытыми глазами. -выпрыгиваем за пределы резиночки, глаза открываем. Если участник удачно завершит все комбинации, остальные игроки поднимают резинку выше – на уровень коленей.						
Подвижная игра.	Э.Я.Степаненкова ФГОС «Сборник подвижных игр» «Летчики»						
Малоподвижная игра	«Кто ушел?» Цель: Развивать внимательность, сообразительность. Умение быстро найти недостающего. Запрещается подглядывать, можно назначить ведущего ребенка. Дети строятся в круг. Водящий встает в центре круга и закрывает глаза. Педагог дотрагивается до одного из						

	играющих, стоящих в круге, и он тихо выходит из зала. Педагог разрешает водящему открыть глаза и спрашивает у него: «Отгадай, кто ушел?» Если водящий отгадал, то он встает в круг и выбирает другого водящего. Если не отгадал, то снова закрывает глаза, а выходивший из зала занимает своё прежнее место в кругу. Водящий, открыв глаза, должен назвать его. Интерактивные технологии: «хоровод», «цепочка», «карусель».						
Апрель 2-нед. 2-зан.	Построение в одну шеренгу. Проверка осанки и равнения. Построение в колонну по два. Расчёт на первый, второй.	Ходьба и бег между предметами.	----------	Прыжки на месте через короткую скакалку.	Пролезание в обруч.	Прокатывание обручей друг другу.	Пензулаева Занятие №17 стр. 88
Подвижные игры.	По программе. Л. И. Пензулаева «Догони обруч»						
Малоподвижная игра	«Летает -не летает» Цель: Развивать координацию, внимание, умение работать в коллективе. Тот, кто неправильно поднял руки, считается проигравшим Дети идут в колонне по одному. Педагог называет различные предметы. Если предмет летает, например самолет, птица, то дети должны поднять в стороны руки и взмахнуть ими, как крыльями, если предмет не летает, то они не должны поднимать рук. Интерактивные технологии: «хоровод», «цепочка», «карусель».						
Апрель 3-нед. 1-зан.	Построение в одну шеренгу. Проверка осанки и равнения.	Ходьба с выполнением заданий.	Ходьба по гимн. скамейке с перешагиванием.	Прыжки из упражнения .	Ползание по прямой и через скамейку.	Метание мешочков в вертикальную цель.	Пензулаева Занятие №19 стр. 88-90
Прыжки в игровой форме в общеразвивающих упражнениях.	«Платочек» Для игры необходима резинка длиной 3 м, у которой связаны концы. Двое игроков, стоя ноги врозь, растягивают резиночку на высоте 15-20 см, третий прыгает. Допустивший ошибку меняется местом с тем, кто держит резиночку. -встаем лицом к резиночке. -прыгаем, чтобы встать на дальнюю половинку резинки, зацепив при этом ближнюю. -выпрыгиваем за пределы резиночки. -в другом варианте — не встаем, а перпрыгиваем вторую. Если участник удачно завершит все комбинации, остальные игроки поднимают резинку выше – на уровень коленей.						
Подвижная игра.	Э.Я.Степаненкова ФГОС «Сборник подвижных игр» «Кольцо на палочке»						
Малоподвижная игра	"Холодно горячо" Цель: Развивать слуховые качества, физические качества. Запрещается подглядывать, когда ведущий прячет предмет. Водящий выходит из зала, дети прячут предмет. После этого водящий входит и ищет предмет. А дети ходят за ним и говорят: холодно…тепло…горячо…помогая найти спрятанный предмет. Интерактивные технологии: «хоровод».						
Апрель	Построение в	Ходьба с	Ходьба по гимн.	Прыжки из упр.	Ползание по	Метание	Пензулаева

3-нед. 2-зан.	одну шеренгу. Проверка осанки и равнения.	выполнением заданий.	скамейке .		«медвежьи».	мешочков.	Занятие №20 стр. 90
Подвижные игры.	Филин и пташки (русские народные) Перед началом игры дети выбирают для себя названия тех птиц, голосу которых они смогут подражать. Например, голубь, ворона, галка, воробей, синица, гусь, утка, журавль и др. Играющие выбирают филина. Он уходит в свое гнездо, а играющие тихо, чтобы не услышал филин, придумывают, какими птицами они будут в игре. Птицы летают, кричат, останавливаются и приседают. Каждый игрок подражает крику и движениям той птицы, которую он выбрал. На сигнал «Филин!» все птицы стараются быстрее занять место в своем доме. Если филин успеет кого-то поймать, то он должен угадать, что это за птица. Только верно названная птица становится филином. Правила игры. Дома птиц и дом филина нужно располагать на возвышении. Птицы улетают в гнездо по сигналу или как только филин поймает одну из них.						
Малоподвижная игра	"Водяной" Цель: Развивать координацию движений, слух, физические качества. Дедушка - Водяной! Что сидишь ты под водой? Выйди, выйди хоть на час. Угадай кого из нас! Запрещается подглядывать. Можно усложнить игру - выбрать 2 водяного. Дети стоят в кругу, водяной в центре. Дети идут по кругу и говорят слова, после слов: - выйди, выйди... водяной идет с закрытыми глазами, руки вперед, кого заденет, того и угадывает. Интерактивные технологии: «хоровод», «цепочка».						
Апрель 4-нед. 1-зан.	Построение в одну шеренгу. Проверка осанки и равнения. Построение в колонну по два. Расчёт на первый, второй.	Ходьба и бег между предметами.	Ходьба по канату богом, приставным шагом.	Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед.	Лазание на гимн. стенку.	Метание мешочков в вертикальную цель.	Пензулаева Занятие №22 стр. 90-92
Прыжки в игровой форме в общеразвивающих упражнениях.	«Платочек» «Липы» Для игры необходима резинка длиной 3 м, у которой связаны концы. Двое игроков, стоя ноги врозь, растягивают резиночку на высоте 15-20 см, третий прыгает. Допустивший ошибку меняется местом с тем, кто держит резиночку. -встаем лицом к резиночке. -прыгаем, чтобы встать на дальнюю половинку резинки, зацепив при этом ближнюю и прыгнув, нельзя шевелиться и менять место, нужно «прилипнуть»; -выпрыгиваем за пределы резиночки, прыгнув, нельзя шевелиться и менять место, нужно «прилипнуть»;						

	-в другом варианте — не встаем, а перпрыгиваем вторую и также прыгнув, нельзя шевелиться и менять место, нужно «прилипнуть»; Если участник удачно завершит все комбинации, остальные игроки поднимают резинку выше – на уровень коленей.						
Подвижная игра.	Э.Я.Степаненкова ФГОС «Сборник подвижных игр» «Блошки»						
Малоподвижная игра	«Шмель» Цель: упражнять детей в координации и ориентировке в пространстве при выполнении разных заданий. Развивать слуховое внимание через игру. Мяч откатывать только руками; нельзя ловить, задерживать мяч. Играющие сидят по кругу. Внутри круга по земле перекатывается мяч. Играющие руками откатывают его от себя, стараясь осалить другого (попасть в ноги). Тот, кого коснулся мяч (ужаленный), поворачивается спиной к центру круга и в игре не участвует, пока не будет осален другой ребенок. Тогда он вступает в игру, а вновь ужаленный поворачивается спиной в круг. Интерактивные технологии: «хоровод», «цепочка».						
Апрель 4-нед. 2-зан.	Построение в одну шеренгу. Проверка осанки и равнения. Построение в колонну по два. Расчёт на первый, второй.	Ходьба и бег между предметами.	Ходьба на носках между предметами.	Прыжки-перепрыгивания через шнур вправо и влево.	Лазание на гимн. стенку.	----------	Пензулаева Занятие №23 стр. 92
Подвижные игры.	По программе» Л.И. Пензулаева «Пробеги не задень»						
Малоподвижная игра	«Топор». Цель: развивать физические качества, коллективизм, умение действовать по сигналу. Ведущему нельзя показывать, кому он дал предмет. Взял Егор в углу топор, С топором пошел во двор. Стал Егор чинить забор, Потерял Егор топор. Вот и ищет до сих пор, Поищи и ты топор! Ведущий (сначала взрослый) прячет в ладонях одного из играющих маленький предмет (топорик). Стихотворение произносят хором. Тот из играющих, на кого пришлось слово топор, идет его искать Интерактивные технологии: «хоровод», «цепочка», «карусель».						

Май							
Неделя, занятия	Основные виды движений						методика
	Строевые упражнения	Ходьба. Бег.	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание.	№занятий,стр.

						Метание.	
Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных направлений)	Согласуют ритм движений с музыкальным сопровождением; бегают со средней скоростью и на скорость; могут перебрасывать набивные мячи (Вес 1 кг); прыгают в длину с разбега; упражняются в статическом и динамическом равновесии, развивают координацию движений; участвуют в играх с элементами спорта (физическая культура, музыка); сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам; испытывают потребность в ежедневной двигательной активности; имеют представление о правилах и видах закаливания, пользе пребывания на свежем воздухе; развивают физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость (социализация, здоровье, физическая культура)						
Май 1-нед. 1-зан.	Построение в одну шеренгу. Проверка осанки и равнения.	Ходьба в колоне по одному с поворотами.	Ходьба по гимн. скамейке с перешагиванием.	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	----------	Броски мяча о стену.	Пензулаева Занятие №25 стр. 93-94
Прыжки в игровой форме в общеразвивающих упражнениях.	«Конфета» Для игры необходима резинка длиной 3 м, у которой связаны концы. Двое игроков, стоя ноги врозь, растягивают резиночку на высоте 15-20 см, третий прыгает. Допустивший ошибку меняется местом с тем, кто держит резиночку. -встаем внутри перекрещивающихся сзади в впереди резиночек (по форме получается «конфета», «завернутая» с двух сторон). -подпрыгиваем, чтобы она раскрутилась. Нужно приземлиться, встав одно ногой на одну половину резиночки, другой — на другую. Если участник удачно завершит все комбинации, остальные игроки поднимают резинку выше – на уровень коленей						
Подвижная игра.	Э.Я.Степаненкова ФГОС «Сборник подвижных игр» «Акулы»						
Малоподвижная игра	«Найдите различия» Цель: развивать внимание, память, умение действовать по сигналу. Ведущий должен определить, что изменилось у игроков. Тот, у кого он нашел больше всего изменений, и будет водить. Все садятся в круг. Для игры нужно, чтобы играющие внимательно осмотрели друг друга. Когда ведущий выходит из комнаты, участники должны произвести небольшие перемены в своем облике: заколоть волосы, забинтовать палец, расстегнуть пуговицу. Интерактивные технологии: «хоровод», «цепочка», «карусель».						
Май 1-нед. 2-зан.	Построение в одну шеренгу. Проверка осанки и равнения.	Ходьба в колоне по одному с поворотами.	Ходьба по гимн. скамейке боком, приставным шагом с заданиями.	Прыжки по переменной на левой и правой ноге.	----------	Проведи мяч, стр. 95 №26**	Пензулаева Занятие №26 стр. 94-95
Подвижные игры.	Краски (русские народные) Участники игры выбирают хозяина и двух покупателей. Остальные игроки - краски. Каждая краска придумывает себе цвет и тихо называет его хозяину. Когда все краски выбрали себе цвет и назвали его хозяину, он приглашает						

	одного из покупателей. Покупатель стучит: - Тук, тук! - Кто там? - Покупатель. - Зачем пришел? - За краской. - За какой? - За голубой. Если голубой краски нет, хозяин говорит: «Иди по голубой дорожке, найди голубые сапожки, поноси да назад принеси!» Если же покупатель угадал цвет краски, то краску забирает себе. Идет второй покупатель, разговор с хозяином повторяется. И так они подходят по очереди и разбирают краски. Выигрывает покупатель, который набрал больше красок. Если покупатель не отгадал цвет краски, хозяин может дать и более сложное задание, например: «Скачи на одной ножке по голубой дорожке». Правила игры. Хозяином становится покупатель, который угадал больше красок.						
Малоподвижная игра	«Статуи» Цель: развивать координацию движений, слух, физические качества, умение играть по правилам. Нужно кидать мяч прямо в руки. Внимательно слушать ведущего. Эту игру лучше играть большим мячом. Игроки становятся по кругу и перебрасывают мяч друг другу руками. Кто не поймает мяч, получает наказание: продолжает игру, стоя на одной ноге. Если в такой позе ему удается поймать мяч, то наказание снимается; он становится на обе ноги. Если же совершается еще одна ошибка, игрок становится на одно колено. При третьей ошибке он опускается на оба колена. Если в этом положении игрок поймает мяч, ему прощаются все наказания, и он продолжает игру, стоя на обеих ногах. А если постигнет неудача, придется выбыть из игры. Интерактивные технологии: «хоровод», «цепочка», «карусель».						
Май 2-нед. 1-зан.	Построение в одну шеренгу. Проверка осанки и равнения. Построение в колонну по два. Расчёт на первый, второй.	Ходьба и бег с перешагиваем через шнуры.	----------	Прыжки в длину с разбега.	Ползание по прямой на ладонях и ступнях.	Перебрасывание мяча друг другу двумя руками.	Пензулаева Занятие №28 стр. 95-96
Прыжки в игровой форме в общеразвивающих упражнениях.	«Конфета» «Буратино Чиполино» Для игры необходима резинка длиной 3 м, у которой связаны концы. Двое игроков, стоя ноги врозь, растягивают резиночку на высоте 15-20 см, третий прыгает. Допустивший ошибку меняется местом с тем, кто держит резиночку. Во время прыжка надо успеть сказать «Буратино, Чиполино, Папа Карло и Мальвина». -встаем внутри перекрещивающихся сзади в впереди резиночек (по форме получается «конфета», «завернутая» с двух сторон).						

	-подпрыгиваем, чтобы она раскрутилась. Нужно приземлиться, встав одно ногой на одну половину резиночки, другой — на другую. Если участник удачно завершит все комбинации, остальные игроки поднимают резинку выше – на уровень коленей						
Подвижная игра.	Э.Я.Степаненкова ФГОС «Сборник подвижных игр» «Чудесный шарик»						
Малоподвижная игра	«Чем все закончилось» Цель: развивать память, умственные способности. Пополнять словарный запас ребенка. В игре используется сказочный сюжет. Прочитайте начало сюжета и попросите продолжить его. Осенним солнечным днем отправились зайчонок и ежонок в лес по грибы. Зайчонок поднял красивый березовый лист и увидел гриб. «Я нашел гриб в красной шапке!» - радостно закричал он. Ежонок посмотрел на гриб и сказал…. Интерактивные технологии: работа в малых группах (тройках), «цепочка», «карусель», «аквариум», «большой круг»						
Май 2-нед. 2-зан.	Построение в одну шеренгу. Проверка осанки и равнения. Построение в колонну по два. Расчёт на первый, второй.	Ходьба и бег с перешагиваем через шнуры.	----------	Прыжки в длину с разбега	Лазание под дугу.	Забрасывание мяча в корзину.	Пензулаева Занятие №29 стр. 96
Подвижные игры.	Птицелов (русские народные) Играющие выбирают себе названия птиц, крику которых они могут подражать. Встают в круг, в центре которого - птицелов с завязанными глазами. Птицы ходят, кружатся вокруг птицелова и произносят нараспев: В лесу, во лесочке, На зеленом дубочке, Птички весело поют, Ай! Птицелов идет! Он в неволю нас возьмет, Птицы, улетайте! Птицелов хлопает в ладоши, играющие останавливаются на месте, и водящий начинает искать птиц. Тот, кого он нашел, подражает крику птицы, которую он выбрал. Птицелов угадывает название птицы и имя игрока. Играющий становится птицеловом. Правила игры. Играющие не должны прятаться за предметы, встречающиеся на пути. Игроки обязаны останавливаться на месте точно по сигналу.						
Малоподвижная игра	"Холодно горячо" Цель: Развивать слуховые качества, физические качества. Запрещается подглядывать, когда ведущий прячет предмет. Водящий выходит из зала, дети прячут предмет. После этого водящий входит и ищет предмет. А дети ходят за ним и говорят: холодно…тепло, горячо…помогая найти спрятанный предмет. Интерактивные технологии: «хоровод».						

Май 3-нед. 1-зан.	Построение в одну шеренгу. Проверка осанки и равнения.	Ходьба и бег врассыпную между предметами.	Ходьба по гимн. скамейке боком с заданиями.	Прыжки из упр.	Пролезание в обруч правым и левым боком.	Броски мяча о пол.	Пензулаева Занятие №31 стр. 97-98
Подвижные игры.	Л.И. Пензулаева «Пожарные на учении»						
Малоподвижная игра	«Шмель» Цель: упражнять детей в координации и ориентировке в пространстве при выполнении разных заданий. Развивать слуховое внимание через игру. Мяч откатывать только руками; нельзя ловить, задерживать мяч. Играющие сидят по кругу. Внутри круга по земле перекатывается мяч. Играющие руками откатывают его от себя, стараясь осалить другого (попасть в ноги). Тот, кого коснулся мяч (ужаленный), поворачивается спиной к центру круга и в игре не участвует, пока не будет осален другой ребенок. Тогда он вступает в игру, а вновь ужаленный поворачивается спиной в круг. Интерактивные технологии: «хоровод», «цепочка».						
Май 3-нед. 2-зан.	Построение в одну шеренгу. Проверка осанки и равнения.	Ходьба и бег врассыпную между предметами.	Ходьба по гимн. скамейке с мешочком на голове.	Прыжки из упр.	Лазание в обруч прямо и боком.	Броски мяча о пол.	Пензулаева Занятие №32 стр. 98
Подвижные игры.	Л.И. Пензулаева «Кто быстрее»						
Малоподвижная игра	«Челночок» Цель: Развивать физические качества, коллективизм, умение действовать по сигналу Пройти нужно так чтобы не задеть ворота, дети держат друг друга за руки. Все играющие встают парами лицом друг к другу и берутся за руки - это ворота. Дети из последней пары проходят под воротами и встают впереди колонны, за ними идет следующая пара. Интерактивные технологии: «хоровод», «цепочка», «карусель», «работа в парах»						
Май 4-нед. 1-зан.	Построение в одну шеренгу. Проверка осанки и равнения. Построение в колонну по два. Расчёт на первый, второй.	Ходьба и бег разными темпами.	Ходьба с перешагиваем через предметы.	Прыжки через кегли.	Ползание по гимн. скамейке на животе.	----------	Пензулаева Занятие №34 стр. 99-100
Подвижные игры.	Л.И. Пензулаева «Караси и щука»						
Малоподвижная игра	«Найди пару» Цель: развивает навыки классифицирования и сортировки, зрительно-двигательную координацию, моторику рук, мыслительные навыки. На стол выкладывают предметы, которые сочетаются друг с другом по каким-либо признакам. Перемешивают их. Детям предлагается взять любой предмет и найти к нему пару, а также						

	объяснить, потом почему он считает эти предметы парными. Собираются различные предметы, которые сочетаются друг с другом (карандаши, бумага, носок и ботинок, замок и ключ и т.д.). Раскладывают предметы на столе и перемешивают. Детей усаживают либо, деля на команды, либо в парах за стол, или по одному. Взрослый выбирает любой предмет и просит ребенка найти ему пару (или ребенок выбирает предмет самостоятельно). Если ребенок находит пару, ее откладывают в сторону. Берут следующий предмет и повторяют тоже самое. Игра продолжается до тех пор, пока все предметы не будут собраны по парам. Вместо предметов можно использовать картинки с предметами. Интерактивные технологии: работа в парах, хоровод, цепочка.						
Май 4-нед. 2-зан.	Построение в одну шеренгу. Проверка осанки и равнения. Построение в колонну по два. Расчёт на первый, второй.	Ходьба и бег разными темпами.	Ходьба с перешагиваем через бруски.	Прыжки на правой и левой ноге попеременно.	Ползание по гимн. скамейке на животе.	----------	Пензулаева Занятие №35 стр. 100
Подвижные игры.	Л.И. Пензулаева «Не оставайся на земле						
Малоподвижная игра	Л.И. Пензулаева «Передай мяч в колонне»						

Подготовительная группа

Сентябрь							
Неделя, занятия	Основные виды движений						Методика
	Строевые упражнения	Ходьба. Бег.	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание.	№занятий,стр.
Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных направлений)	Ходят и бегают в колонне по одному с соблюдением дистанции и фиксированием поворотов, с различным положением рук, сохраняют равновесие на повышенной опоре, ходят по гимнастической скамейке прямо с мешочком на голове; правильно выполняют все виды основных движений; прыгают на двух ногах из обруча в обруч, перебрасывают мяч друг другу: двумя руками снизу; двумя руками из-за головы (расстояние - 3 м) (физическая культура); переживают состояние эмоционального комфорта от собственной двигательной деятельности и деятельности сверстников, взрослых, ее успешных результатов, сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам; самостоятельны в организации собственной оптимальной двигательной деятельности и двигательной деятельности сверстников, в том числе подвижных игр, уверенно анализируют их (социализация, коммуникация)						

Сентябрь 1-нед. 1-зан.	Построение в колонну по одному. Сохранять равновесие, осанку держать. Перестроение в колонну по три.	Ходьба в колонне по одному(10м) в чередовании с бегом(20м) Бег врассыпную, бег с нахождением места.	Ходьба по линиям периметра. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку к носку с мешочком на голове.	Прыжки на двух ногах на месте, через шнуры(раст.40см)	----------	Перебрасывание мяча друг-другу двумя руками снизу по 12-15 раз (раст 3м).	Пензулаева НОД№1 стр.8
Подвижные игры.	Л.И. Пензулаева «Ловишки»						
Малоподвижная игра	«Найди пару» Цель: развивает навыки классифицирования и сортировки, зрительно-двигательную координацию, моторику рук, мыслительные навыки. На стол выкладывают предметы, которые сочетаются друг с другом по каким-либо признакам. Перемешивают их. Детям предлагается взять любой предмет и найти к нему пару, а также объяснить, потом почему он считает эти предметы парными. Собираются различные предметы, которые сочетаются друг с другом (карандаши, бумага, носок и ботинок, замок и ключ и т.д.). Раскладывают предметы на столе и перемешивают. Детей усаживают либо, деля на команды, либо в парах за стол, или по одному. Взрослый выбирает любой предмет и просит ребенка найти ему пару (или ребенок выбирает предмет самостоятельно). Если ребенок находит пару, ее откладывают в сторону. Берут следующий предмет и повторяют тоже самое. Игра продолжается до тех пор, пока все предметы не будут собраны по парам. Вместо предметов можно использовать картинки с предметами. Интерактивные технологии: работа в парах, хоровод, цепочка.						
Сентябрь 1-нед. 2-зан.	Построение в колонну по одному. Сохранять равновесие, осанку держать. Перестроение в колонну по три. Размыкаться и смыкаться. (Закреплять)	Ходьба в колонне по одному(10м) в чередовании с бегом(20м) Бег врассыпную, бег с нахождением места. (Закреплять)	Ходьба по линиям периметра. Ходьба по гимнастической скамейке боком, перешагивая через мячи, руки на пояс.	Прыжки на двух ногах на месте, через мячи (5-6шт; расстояние 40 см)	----------	Переброска мячей двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах (дистанция 3м)	Пензулаева НОД №2* Стр 9
Подвижные игры.	Л.И. Пензулаева «Догони свою пару»						
Малоподвижная	«Как живешь?» Цель: развивать у детей умения правильно описывать движения и проговаривать одновременно,						

игра	мыслительные навыки, координацию движения. Выбирается ведущий. Ребенок показывает движения, а остальные дети повторяют за ним. Игру можно усложнить разделить детей на команды и под руководством взрослого команды выполняют движения. Во время игры можно включить негромкую музыку. Как живешь? Вот так! Показать большие пальцы обе их рук, направленные вверх. Как идешь? — Вот так! Маршировать. Как бежишь? — Вот так? Бег на месте. Ночью спишь? — Вот так! Ладони соединить и поло жить на них голову (щекой) Как берешь? — Вот так! Прижать ладонь к себе. А даешь? — Вот так! Выставить ладошку вперед. Как шалишь? — Вот так! Надуть щеки и кулачками мягко ударить по ним. Как грозишь? — Вот так! Погрозить пальцем вперед, или друг другу. Интерактивные технологии: работа в малых группах (тройках), «хоровод», «цепочка», «карусель».						
Сентябрь 2-нед 1-зан.	Перестроение в три колонны.	Ходьба с разными положениями рук. Бег в колоне по одному в умеренном темпе	Ходьба по линиям периметра.	Прыжки врозь, вместе. Прыжок с доставанием предмета в высоту с разбега. (Высота с роста ребенка 5-6раз)	Лазанье под шнур не касаясь руками пола присев. (3-4 раза)	Перебрасывание мяча через шнур друг-другу двумя руками из-за головы(раст.4м)	Пензулаева НОД №4 Стр 10-12
Подвижные игры.	Л.И. Пензулаева «Не оставайся на полу»						
Малоподвижная игра	«Челночок» Цель: Развивать физические качества, коллективизм, умение действовать по сигналу Пройти нужно так чтобы не задеть ворота, дети держат друг друга за руки. Все играющие встают парами лицом друг к другу и берутся за руки - это ворота. Дети из последней пары проходят под воротами и встают впереди колонны, за ними идет следующая пара. Интерактивные технологии: «хоровод», «цепочка», «карусель», «работа в парах»						
Сентябрь 2-нед	Перестроение в три колонны	Ходьба с разными	Ходьба по линиям периметра.	Прыжки ноги врозь, вместе.	«Крокодил» Дети друг друга	Перебрасывание мяча друг-другу	Пензулаева НОД №5*

2-зан.		положениями рук. Бег в колоне по одному в умеренном темпе		Прыжки на двух ногах между предметами (дистанция 6-8 расстояние между предметами 50см)	держат по очереди за ноги и на руках перебираются	двумя руками снизу из положения по 12-15 раз (раст 3м).	Стр.12
Подвижные игры.	Л.И. Пензулаева «Совушка»						
Малоподвижная игра	«Шмель» Цель: упражнять детей в координации и ориентировке в пространстве при выполнении разных заданий. Развивать слуховое внимание через игру. Мяч откатывать только руками; нельзя ловить, задерживать мяч. Играющие сидят по кругу. Внутри круга по земле перекатывается мяч. Играющие руками откатывают его от себя, стараясь осалить другого (попасть в ноги). Тот, кого коснулся мяч (ужаленный), поворачивается спиной к центру круга и в игре не участвует, пока не будет осален другой ребенок. Тогда он вступает в игру, а вновь ужаленный поворачивается спиной в круг. Интерактивные технологии: «хоровод», «цепочка».						
Сентябрь 3-нед. 1-за.н	Четкий поворот на углах. Перестроение в три колонны.	Ходьба в колонне по одному. Бег в умеренном темпе.	Ходьба по гимнастической скамейке с подниманием прямой ноги и хлопаньем под коленом в ладоши.	Прыжки на двух ногах на месте(20прыжков)	Ползание по гимнастической скамейке на животе.	Подбрасывание мяча одной рукой, а ловля двумя руками.	Пензулаева НОД №7 Стр. 14-15
Прыжки в игровой форме в общеразвивающих упражнениях.	«Десяточки» Для игры необходима резинка длиной 3 м, у которой связаны концы. Двое игроков, стоя ноги врозь, растягивают резиночку на высоте 30-40 см, третий прыгает. Допустивший ошибку меняется местом с тем, кто держит резиночку. - стать боком снаружи от резинки; - впрыгнуть внутрь резинок; - выпрыгнуть наружу то слева, то справа. Если участник удачно завершит все комбинации, остальные игроки поднимают резинку выше – на уровень коленей.						
Подвижная игра.	Э.Я.Степаненкова ФГОС «Сборник подвижных игр» «Бездомный заяц»						
Малоподвижная игра	"Холодно горячо" Цель: Развивать слуховые качества, физические качества. Запрещается подглядывать, когда ведущий прячет предмет. Водящий выходит из зала, дети прячут предмет. После этого водящий входит и ищет предмет. А дети ходят за ним и говорят: холодно…тепло, горячо…помогая найти спрятанный предмет. Интерактивные технологии: «хоровод».						
Сентябрь	Четкий поворот	Ходьба в	Ходьба по	Прыжки на двух	Ползание по	Бросание мяча	Пензулаева

3-нед. 2-зан.	на углах. Перестроение в три колонны.	колонне по одному. Бег в умеренном темпе.	гимнастической скамейке, на середине выполнить поворот в среднем темпе, затем пройти дальше.	ногах на месте(20прыжков)	гимнастической скамейке на ладонях и ступнях (по медвежьи)	левой и правой рукой попеременно	НОД №8* Стр. 15
Подвижные игры.	Бита (Шела) (Северо-Осетинские) Бросая по очереди плоский камень (сланцевую пластинку диаметром 10 - 15 см) двое играющих стараются попасть им в шарик, (деревянный или каменный). Расстояние, которое «пробежит» шарик после удара камнем, измеряется ступнями ног. Победителем считается тот, у кого шарик откатится на большее расстояние. Правила игры. Играющие бросают камень строго по очереди. Вариант. В игре могут участвовать две команды. В этом случае игру ведут до определенного счета. Каждый участник команды, бросая камнем в шарик, ведет свой индивидуальный счет. Потом суммируются результаты всех членов команды.						
Малоподвижная игра	«Шмель» Цель: упражнять детей в координации и ориентировке в пространстве при выполнении разных заданий. Развивать слуховое внимание через игру. Мяч откатывать только руками; нельзя ловить, задерживать мяч. Играющие сидят по кругу. Внутри круга по земле перекатывается мяч. Играющие руками откатывают его от себя, стараясь осалить другого (попасть в ноги). Тот, кого коснулся мяч (ужаленный), поворачивается спиной к центру круга и в игре не участвует, пока не будет осален другой ребенок. Тогда он вступает в игру, а вновь ужаленный поворачивается спиной в круг. Интерактивные технологии: «хоровод», «цепочка».						
Сентябрь 4-нед. 1-зан	Четкий поворот на углах. Перестроение в три колонны.	Ходьба и бег по кругу в чередовании.	Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопнуть в ладоши и пойти дальше. .	Прыжки из обруча в обруч. Прыжки врозь, вместе.	Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях.	----------	Пензулаева НОД №10 Стр.15-16
Прыжки в игровой форме в общеразвивающих упражнениях.	«Десяточки-Липы» Липы — то же, только прыгнув, нельзя шевелиться и менять место, нужно «прилипнуть»; Для игры необходима резинка длиной 3 м, у которой связаны концы. Двое игроков, стоя ноги врозь, растягивают резиночку на высоте 30-40 см, третий прыгает. Допустивший ошибку меняется местом с тем, кто держит резиночку. - стать боком снаружи от резинки;						

	- впрыгнуть внутрь резинок; - выпрыгнуть наружу то слева, то справа. Если участник удачно завершит все комбинации, остальные игроки поднимают резинку выше – на уровень коленей.						
Подвижная игра.	Э.Я.Степаненкова ФГОС «Сборник подвижных игр» «Горелки»						
Малоподвижная игра	«Чем все закончилось» Цель: развивать память, умственные способности. Пополнять словарный запас ребенка. В игре используется сказочный сюжет. Прочитайте начало сюжета и попросите продолжить его. Осенним солнечным днем отправились зайчонок и ежонок в лес по грибы. Зайчонок поднял красивый березовый лист и увидел гриб. «Я нашел гриб в красной шапке!» - радостно закричал он. Ежонок посмотрел на гриб и сказал…. Интерактивные технологии: работа в малых группах (тройках), «цепочка», «карусель», «аквариум», «большой круг»						
Сентябрь 4-нед 2-зан	Четкий поворот на углах. Перестроение в три колонны.	Ходьба и бег по кругу в чередовании.	Ходьба боком, приставным шагом, с перешагиванием через предметы.	Прыжки на правой и левой ноге, через шнуры(раст50см)	Лазанье в обруч правым и левым боком.	----------	Пензулаева НОД №11* Стр.17
Подвижные игры.	Изюминка (Кишмиши) (азербайджанские) На площадке чертится круг (диаметр круга зависит от количества играющих). Дети делятся на две равные группы. По жребию одна команда входит в круг, вторая остается за кругом. Нескольким игрокам второй команды даются мячи, но так, чтобы стоящие в кругу не знали, у кого мяч. Дети с мячами условно нумеруются так, чтобы номер каждого игрока знали только игрок и водящий. Все ходят по кругу. Водящий называет номер одного из игроков. Тот быстро бросает мяч, стараясь осалить игрока, находящегося в кругу. Осаленный игрок выбывает из игры. Если кидавший мяч не попадает в игрока, то он сам выбывает из игры, а мяч передает другому. Игра продолжается до тех пор, пока в команде останется один человек. Правила игры. Бросает мяч с места только тот, чей номер назвал ведущий.						
Малоподвижная игра	«Статуи» Цель: развивать координацию движений, слух, физические качества, умение играть по правилам. Нужно кидать мяч прямо в руки. Внимательно слушать ведущего. Эту игру лучше играть большим мячом. Игроки становятся по кругу и перебрасывают мяч друг другу руками. Кто не поймает мяч, получает наказание: продолжает игру, стоя на одной ноге. Если в такой позе ему удается поймать мяч, то наказание снимается; он становится на обе ноги. Если же совершается еще одна ошибка, игрок становится на одно колено. При третьей ошибке он опускается на оба колена. Если в этом положении игрок поймает мяч, ему прощаются все наказания, и он продолжает игру, стоя на обеих ногах. А если постигнет неудача, придется выбыть из игры. Интерактивные технологии: «хоровод», «цепочка», «карусель».						

Октябрь		
Неделя, занятия	Основные виды движений	Методика

	Строевые упражнения	Ходьба. Бег.	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание.	№занятий,стр.
Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных направлений)	Ходят и бегают в колонне по одному, «змейкой», с перешагиванием через предметы, высоко поднимая колени, со сменой темпа на сигнал; ходят по гимнастической скамейке прямо, приставным шагом, боком, с приседаниями, на носках, с мешочком на голове; выпрыгивают вверх из глубокого приседа; водят мяч: по прямой, сбоку, между предметами, по полу, подталкивая мяч головой, отбивают мяч от пола одной рукой; удерживают равновесие на носках (физическая культура); выполняют физические упражнения под музыку, согласуют ритм движения с музыкальным сопровождением; демонстрируют освоенную культуру движений в различных видах детской деятельности; стремятся проявлять максимальные физические качества при выполнении движений, оценивают их выполнение, общий результат; испытывают интерес к физической культуре, участвуют в играх с элементами спорта (музыка, познание, здоровье, физическая культура, социализация)						
Октябрь 1-нед. 1-зан.	Четкий поворот на углах. Перестроение в три колонны.	Ходьба и бег в колонне по одному, между предметами.	Ходьба по гимн, скамейке, руки за голову.	Прыжки через шнуры на правой и левой ноге.	----------	Броски мяча вверх и ловля двумя руками.	Пензулаева НОД №13 стр 19-20
Прыжки в игровой форме в общеразвивающих упражнениях.	«Девяточки» Для игры необходима резинка длиной 3 м, у которой связаны концы. Двое игроков, стоя ноги врозь, растягивают резиночку на высоте 30-40 см, третий прыгает. Допустивший ошибку меняется местом с тем, кто держит резиночку. - стать боком между резинками; - перепрыгнуть через них, разведя ноги; - впрыгнуть обратно. Если участник удачно завершит все комбинации, остальные игроки поднимают резинку выше – на уровень коленей.						
Подвижная игра.	Э.Я.Степаненкова ФГОС «Сборник подвижных игр» «Пустое место»						
Малоподвижная игра	«Найдите различия» Цель: развивать внимание, память, умение действовать по сигналу. Ведущий должен определить, что изменилось у игроков. Тот, у кого он нашел больше всего изменений, и будет водить. Все садятся в круг. Для игры нужно, чтобы играющие внимательно осмотрели друг друга. Когда ведущий выходит из комнаты, участники должны произвести небольшие перемены в своем облике: заколоть волосы, забинтовать палец, расстегнуть пуговицу. Интерактивные технологии: «хоровод», «цепочка», «карусель».						

Октябрь 1-нед. 2-зан.	Четкий поворот на углах. Перестроение в три колонны.	Ходьба и бег в колонне по одному, между предметами.	Ходьба по гимн, скамейке, боком приставным шагом с мешочком на голове.	Прыжки на двух ногах вдоль шнура.	----------	Переброска мячей друг другу.	Пензулаева НОД №14* стр 20-21
Подвижные игры.	Черный паша (Гара паша) (азербайджанские) Из числа играющих выбираются пастух, собака и врун. Остальные изображают овец. Пастух играет на свирели, собаки сидят в засаде, овцы гуляют и как будто едят траву. Вдруг врун зовет пастуха: «Эй, эй, эй, пастух, пастух». Пастух отзывается: «Что тебе?» Врун: «Братец пастух, мой дядя, Черный паша, говорит, что наша черная овца (называет приметы овцы) в вашу отару попала, и просит ее обратно». Пастух подводит вруна к отаре. Тот неожиданно хватает одну из овец (берет игрока за руку) и убегает. Увидев это, собака бежит за ним. Если врун с овцой добежит до своего дома, то собака возвращается, а если собака догонит, то овца возвращается в стадо. Правила игры. Собака начинает ловить только тогда, когда врун схватил овцу. Ловить в доме вруна нельзя.						
Малоподвижная игра	«Топор». Цель: развивать физические качества, коллективизм, умение действовать по сигналу. Ведущему нельзя показывать, кому он дал предмет. Взял Егор в углу топор, С топором пошел во двор. Стал Егор чинить забор, Потерял Егор топор. Вот и ищет до сих пор, Поищи и ты топор! Ведущий (сначала взрослый) прячет в ладонях одного из играющих маленький предмет (топорик). Стихотворение произносят хором. Тот из играющих, на кого пришлось слово топор, идет его искать. Интерактивные технологии: «хоровод», «цепочка», «карусель».						
Октябрь 2-нед. 1-зан.	Четкий поворот на углах. Перестроение в три колонны.	Ходьба с изменение направления, ходьба в колонне по одному. Бег с перешагиванием через предметы.	Ходьба по прямой в четкости, голову прямо держать.	Прыжки с высоты 40см на мат.	Ползание по прямой на ладонях и ступнях.	Отбивание мяча.	Пензулаева НОД №16 Стр 21-22
Прыжки в игровой форме в общеразвивающих упражнениях.	«Девяточки-Лисы» Лисы — прыжок идет не двумя ногами одновременно, а по одной, словно перешагивание; Для игры необходима резинка длиной 3 м, у которой связаны концы. Двое игроков, стоя ноги врозь, растягивают резиночку на высоте 30-40 см, третий прыгает. Допустивший ошибку меняется местом с тем, кто держит резиночку. - стать боком между резинками;						

	- перепрыгнуть через них, разведя ноги; - впрыгнуть обратно. Если участник удачно завершит все комбинации, остальные игроки поднимают резинку выше – на уровень коленей.						
Подвижная игра.	Э.Я.Степаненкова ФГОС «Сборник подвижных игр»»Эстафета с обручами»						
Малоподвижная игра	«Шмель» Цель: упражнять детей в координации и ориентировке в пространстве при выполнении разных заданий. Развивать слуховое внимание через игру. Мяч откатывать только руками; нельзя ловить, задерживать мяч. Играющие сидят по кругу. Внутри круга по земле перекатывается мяч. Играющие руками откатывают его от себя, стараясь осалить другого (попасть в ноги). Тот, кого коснулся мяч (ужаленный), поворачивается спиной к центру круга и в игре не участвует, пока не будет осален другой ребенок. Тогда он вступает в игру, а вновь ужаленный поворачивается спиной в круг. Интерактивные технологии: «хоровод», «цепочка».						
Октябрь 2-нед. 2-зан.	Четкий поворот на углах. Перестроение в три колонны.	Ходьба с изменение направления, ходьба в колонне по одному. Бег с перешагиванием через предметы.	Ходьба по прямой в четкости, голову прямо держать	Прыжки с высоты 40см, без мата.	Лазанье в обруч на четвер.,прямо и боком.	Отбивание мяча	Пензулаева НОД №17* стр 22-23
Подвижные игры.	Птицелов (русские народные) Играющие выбирают себе названия птиц, крику которых они могут подражать. Встают в круг, в центре которого - птицелов с завязанными глазами. Птицы ходят, кружатся вокруг птицелова и произносят нараспев: В лесу, во лесочке, На зеленом дубочке, Птички весело поют, Ай! Птицелов идет! Он в неволю нас возьмет, Птицы, улетайте! Птицелов хлопает в ладоши, играющие останавливаются на месте, и водящий начинает искать птиц. Тот, кого он нашел, подражает крику птицы, которую он выбрал. Птицелов угадывает название птицы и имя игрока. Играющий становится птицеловом. Правила игры. Играющие не должны прятаться за предметы, встречающиеся на пути. Игроки обязаны останавливаться на месте точно по сигналу.						
Малоподвижная игра	"Водяной" Цель: Развивать координацию движений, слух, физические качества. Дедушка - Водяной! Что сидишь ты под водой? Выйди, выйди хоть на час.						

	Угадай кого из нас! Запрещается подглядывать. Можно усложнить игру - выбрать 2 водяного. Дети стоят в кругу, водяной в центре. Дети идут по кругу и говорят слова, после слов: - выйди, выйди... водяной идет с закрытыми глазами, руки вперед, кого заденет, того и угадывает. Интерактивные технологии: «хоровод», «цепочка».						
Октябрь 3-нед. 1-зан.	Четкий поворот на углах. Перестроение в три колонны.	Ходьба с подниманием колена, бег в среднем темпе.	Ходьба по гимнастической скамейке.	Прыжки на двух ногах, продвигаясь вдоль скамейке.	Ползание по гимнастич. скамейке	Ведение мяча по прямой.	Пензулаева НОД №19 Стр 23-24
Прыжки в игровой форме в общеразвивающих упражнениях.	«Восьмерочки» Для игры необходима резинка длиной 3 м, у которой связаны концы. Двое игроков, стоя ноги врозь, растягивают резиночку на высоте 30-40 см, третий прыгает. Допустивший ошибку меняется местом с тем, кто держит резиночку. - стань боком между резинками; - подпрыгни и наступи на обе резинки; - впрыгни обратно. Если участник удачно завершит все комбинации, остальные игроки поднимают резинку выше – на уровень коленей.						
Подвижная игра.	Э.Я.Степаненкова ФГОС «Сборник подвижных игр» «Эстафета по кругу»						
Малоподвижная игра	"Холодно горячо" Цель: Развивать слуховые качества, физические качества. Запрещается подглядывать, когда ведущий прячет предмет. Водящий выходит из зала, дети прячут предмет. После этого водящий входит и ищет предмет. А дети ходят за ним и говорят: холодно…тепло…горячо…помогая найти спрятанный предмет. Интерактивные технологии: «хоровод».						
Октябрь 3-нед. 2-зан.	Четкий поворот на углах. Перестроение в три колонны.	Ходьба с подниманием колена, бег в среднем темпе.	Ходьба по гимнастич. скамейке, руки за голову..	Прыжки на двух ногах, продвигаясь вдоль скамейке.	Ползание на четвереньках по прямой	Ведение мяча между предметами.	Пензулаева НОД №20* Стр 25
Подвижные игры.	Заря (русские народные) Дети встают в круг, руки держат за спиной, а один из играющих - заря - ходит сзади с лентой и говорит: Заря-зарница, Красная девица, По полю ходила, Ключи обронила, Ключи золотые, Ленты голубые, Кольца обвитые - За водой пошла! С последними словами водящий осторожно кладет ленту на плечо одному из играющих, который, заметив это,						

	быстро берет ленту, и они оба бегут в разные стороны по кругу. Тот, кто останется без места, становится зарей. Игра повторяется. Правила игры. Бегущие не должны пересекать круг. Играющие не поворачиваются, пока водящий выбирает, кому положить на плечо платок.						
Малоподвижная игра	«Летает -не летает» Цель: Развивать координацию, внимание, умение работать в коллективе. Тот, кто неправильно поднял руки, считается проигравшим. Дети идут в колонне по одному. Педагог называет различные предметы. Если предмет летает, например самолет, птица, то дети должны поднять в стороны руки и взмахнуть ими, как крыльями, если предмет не летает, то они не должны поднимать рук. Интерактивные технологии: «хоровод», «цепочка», «карусель».						
Октябрь 4-нед. 1-зан.	Ходьба широким шагом с энергичной работой рук.	Ходьба в колонне по одному-тепм движения. Бег врассыпную.	Ходьба по гимн. скамейке с схлопыванием ладош.	Прыжки на правой и левой ноге между предметами.	Ползание на четвереньках по прямой.	----------	Пензулаева НОД №22 Стр 26-27
Прыжки в игровой форме в общеразвивающих упражнениях.	«Восьмерочки-Буратино Чиполино» Буратино-Чиполино — во время прыжка надо успеть сказать «Буратино, Чиполино, Папа Карло и Мальвина». Для игры необходима резинка длиной 3 м, у которой связаны концы. Двое игроков, стоя ноги врозь, растягивают резиночку на высоте 30-40 см, третий прыгает. Допустивший ошибку меняется местом с тем, кто держит резиночку. - стань боком между резинками; - подпрыгни и наступи на обе резинки; - впрыгни обратно. Если участник удачно завершит все комбинации, остальные игроки поднимают резинку выше – на уровень коленей.						
Подвижная игра.	Э.Я.Степаненкова ФГОС «Сборник подвижных игр» «Море волнуется»						
Малоподвижная игра	«Кто ушел?» Цель: Развивать внимательность, сообразительность. Умение быстро найти недостающего. Запрещается подглядывать, можно назначить ведущего ребенка. Дети строятся в круг. Водящий встает в центре круга и закрывает глаза. Педагог дотрагивается до одного из играющих, стоящих в круге, и он тихо выходит из зала. Педагог разрешает водящему открыть глаза и спрашивает у него: «Отгадай, кто ушел?» Если водящий отгадал, то он встает в круг и выбирает другого водящего. Если не отгадал, то снова закрывает глаза, а выходивший из зала занимает своё прежнее место в кругу. Водящий, открыв глаза, должен назвать его. Интерактивные технологии: «хоровод», «цепочка», «карусель».						
Октябрь 4-нед. 2-зан.	Ходьба широким шагом с энергичной работой рук.	Ходьба в колонне по одному-тепм движения. Бег врассыпную.	Ходьба по гимн. скамейке с мешочком на голове.	Прыжки на двух ногах между предметами	«Проползи не урони» по гимнастич. скамейке с предметами	----------	Пензулаева НОД №23*

Подвижные игры.	Чья шеренга победит? (Кимин чэркэси гэлэбэ чалды?) (Азербайджанские) Играющие делятся на две равные команды. Два игрока, по одному из каждой команды, становятся лицом друг к другу перед начерченной на земле линией. Держа друг друга за пояс, по сигналу стараются перетянуть противника к себе. Проигравший переходит в команду выигравшего. Правила игры. Начинать игру следует с определенного места. Побеждает тот, кто перетянул соперника на свою сторону.	
Малоподвижная игра	«ЩУКА» Цель: координация речи с движением, развитие общих речевых навыков, обогащение словаря, развитие творческого воображения и двигательной подражательности, обучение элементам пантомимы. Игра проводится с мячом. Дети стоят по кругу. Выбирается Щука. Она выходит на середину круга. Мимо леса мимо дач, Плыл по речке Красный мяч. Увидала щука: — Что это за штука? Хвать, хвать. Не поймать. Мячик вынырнул опять. Он пустился Дальше плыть.Выходи, тебе водить! На первые четыре строки стихотворения дети перекатывают мяч от одного к другому через центр круга (мимо Щуки). На пятую строку стихотворения мяч перекатывается Щуке, которая берет мяч, произнося текст шестой строки, и как бы разглядывает мяч. На первые три строки второй строфы стихотворения Щука ударяет мячом об пол, произнося этот текст, на четвертую строку она перекатывает мяч снова детям, которые продолжают перекатывать его снова от одного к другому через середину. Тот ребенок, на которого пришлись слова «Тебе водить», выходит с мячом в середину. Он становится Щукой. Игра повторяется. Интерактивные технологии: «хоровод», «цепочка», «карусель»	

Ноябрь							
Неделя, заня-тия	Основные виды движений						Методика
	Строевые упражнения	Ходьба. Бег.	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание.	№занятий,стр.
Целевые ориентиры	Испытывают потребность в ежедневной двигательной деятельности; лазают по гимнастической стенке со сменой темпа в разных направлениях (в том числе по диагонали), перелезают с одного пролета на другой в любую сторону						

развития ребенка (на основе интеграции образовательных направлений)	на разных уровнях; ходят по гимнастической скамейке прямо; боком приставным шагом; с перешагиванием через предметы; с поворотами; с приседаниями; на носках; с мешочком на голове; чередуют лазанье и ползание с бегом и прыжками; бросают предметы в цель из разных исходных положений, попадают в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м (здоровье, физическая культура); выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; следят за правильной осанкой; проявляют элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, активно используют двигательный опыт и навыки здорового образа жизни в новых обстоятельствах; достигают успеха в установлении вербальных и невербальных контактов со взрослыми и детьми в различных видах деятельности и общении; участвуют в играх с элементами спорта (физическая культура, музыка, социализация, коммуникация, познание)						
Ноябрь 1-нед. 1-зан.	Соблюдать дистанцию. Четкий поворот на углах. Перестроение в три колонны.	Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением.	Ходьба по канату боком приставным шагом. Двумя способами (пятки на полу, носки на канате)	Прыжки на двух ногах через шнуры	----------	Бросание мяча друг другу.	Пензулаева Занятие №25 Стр.28-31
Прыжки в игровой форме в общеразвивающих упражнениях.	«Семерочки» Для игры необходима резинка длиной 3 м, у которой связаны концы. Двое игроков, стоя ноги врозь, растягивают резиночку на высоте 30-40 см, третий прыгает. Допустивший ошибку меняется местом с тем, кто держит резиночку. - одну ногу поставь между резинок, другую – снаружи; - подпрыгнув с поворотом на 180°, поменяй положение ног; - опять, подпыгнув с поворотом на 180°, вернись в исходное положение. Если участник удачно завершит все комбинации, остальные игроки поднимают резинку выше – на уровень.						
Подвижная игра.	Э.Я.Степаненкова ФГОС «Сборник подвижных игр» «Кто скорее снимет Ленту»						
Малоподвижная игра	«Колобок» Цель: упражнять детей в координации и ориентировке в пространстве при выполнении разных заданий, развивать слуховое внимание через игру. Мяч для этой игры может быть любого размера. Покидать свое место игрокам нельзя. Участники становятся в круг на расстоянии вытянутых рук друг от друга. В центре круга — водящий. Игроки один другому ногами передают мяч, а водящий старается перехватить его. Они могут плавно перекатывать мяч, отбивать, делать обманные движения. Нельзя только брать его в руки. А водящий может поступать как угодно; задержать мяч ногой, рукой, выбить за круг, достаточно даже слегка прикоснуться к нему. Если водящему удастся задержать мяч, он становится на место того игрока, от которого к нему попал мяч. Интерактивные технологии: «хоровод», «цепочка», «карусель».						

Ноябрь 1-нед. 2-зан.	Соблюдать дистанцию. Четкий поворот на углах. Перестроение в три колонны.	Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением.	Ходьба по канату боком приставным шагом, руки за голову.	Прыжки на правой и левой ноге.	----------	Броски мяча в корзину двумя руками.	Пензулаева Занятие №26* Стр 31
Подвижные игры.	Борьба за флажки(Северо-Осетинские) В игре участвуют две команды. Количество участников может быть любым, но равным в обеих командах. У каждой команды имеется флажок, который устанавливается на видном месте и охраняется одним из игроков. Остальные члены команды делятся на защитников и нападающих. Цель игры - завладеть флажком противника, сохранив свой. В процессе игры разрешается передавать флажок другому играющему, убегать с флажком. Правила игры. Начинать игру надо по сигналу; в борьбе за флажок нельзя допускать грубых действий.						
Малоподвижная игра	«Челночок» Цель: Развивать физические качества, коллективизм, умение действовать по сигналу Пройти нужно так чтобы не задеть ворота, дети держат друг друга за руки. Все играющие встают парами лицом друг к другу и берутся за руки - это ворота. Дети из последней пары проходят под воротами и встают впереди колонны, за ними идет следующая пара. Интерактивные технологии: «хоровод», «цепочка», «карусель», «работа в парах»						
Ноябрь 2-нед. 1-зан.	Соблюдать дистанцию. Четкий поворот на углах. Перестроение в три колонны.	Ходьба и бег в колонне по одному, с изменением направления движения, с упражнениями для рук.	Ходьба по линиям периметра, держа голову прямо.	Прыжки через короткую скакалку, вперёд	Ползание по гимнастической скамейке на ладонях коленях с мешочком на голове.	Броски мяча друг другу. Стоя в шеренге (из-за головы)	Пензулаева Занятие №28 Стр 31-33
Прыжки в игровой форме в общеразвивающих упражнениях.	«Семерочки-Слепые» Слепые — с закрытыми глазами Для игры необходима резинка длиной 3 м, у которой связаны концы. Двое игроков, стоя ноги врозь, растягивают резиночку на высоте 30-40 см, третий прыгает. Допустивший ошибку меняется местом с тем, кто держит резиночку. - одну ногу поставь между резинок, другую – снаружи; - подпрыгнув с поворотом на 180°, поменяй положение ног; - опять, подпрыгнув с поворотом на 180°, вернись в исходное положение. Если участник удачно завершит все комбинации, остальные игроки поднимают резинку выше – на уровень.						
Подвижная игра.	Э.Я.Степаненкова ФГОС «Сборник подвижных игр» «Волк во рву»						
Малоподвижная	«У меня есть все» Перед началом игры дети ложатся на ковер, руки вдоль тела, вытягиваются. Воспитатель						

игра	показывает движения и произносит текст, дети повторяют движения. Есть у кровати спинка, (Приподнимают голову и плечи, носки ног смотрят строго вверх.) А у чайника – носик, (Садятся, приставляют два кулачка к носу, один за другим.) А у тумбочки – ножки, (Садятся на корточки.) А у кастрюли – ручки. (Руки ставят на пояс или к плечам.) А в этой большой кастрюле (Встают и показывают кастрюлю, сомкнув руки перед грудью в круг.) Есть очень вкусный компот. («Заглядывают» в кастрюлю.) А у меня —И ножки, (Показывают ножки.) И ручки, (Показывают ручки.) И носик, (Показывают носик.) И спинка, (Показывают спинку.) И вот еще что —Очень голодный живот! (Показывают живот.)						
Ноябрь 2-нед. 2-зан.	Соблюдать дистанцию. Четкий поворот на углах. Перестроение в три колонны.	Ходьба и бег в колонне по одному, с изменением направления движения, с упражнениями для рук.	Ходьба по линиям периметра, держа голову прямо.	Прыжки через короткую скакалку, вперёд.	Ползание в прямом направлении на четвереньках, подталкивая мяч головой.	Передача мяча в шеренгах (в виде эстафете)	Пензулаева Занятие №29* Стр33
Подвижные игры.	По программе Л.И. Пензулаева «Не оставайся на полу»						
Малоподвижная игра	«У меня, у тебя» Дети стоят в кругу или врассыпную. Воспитатель показывает движения и произносит текст, дети повторяют движения. У меня, (Показывают руками на себя.) У тебя (Разводят руки, показывая на соседей.) Блестящие глазки, (Показывают глазки.) У меня, у тебя – чистые ушки. (Показывают ушки.) Мы с тобой, мы с тобой хлопаем в ладошки. (Хлопают в ладоши.) Мы с тобой, мы с тобой прыгаем на ножке. (Прыгают на месте.) У меня, у тебя аленькие губки, (Показывают глазки.) У меня, у тебя розовые щечки. Мы с тобой, мы с тобой хлопаем в ладошки. Мы с тобой, мы с тобой прыгаем на ножке.						
Ноябрь 3-нед. 1-зан.	Соблюдать дистанцию. Четкий поворот на углах. Перестроение в три колонны.	Ходьба в колонне по одному (принять позу животного) Бег с перепрыгиванием кубиков.	Ходьба по линиям периметра, держа голову прямо на носках, руки за голову, между предметами.	Прыжки вокруг кубика с чередованием.	Лазанье под дугу.	Ведение мяча в прямом направлении.	Пензулаева Занятие №31 стр 33

	Расчет на первый, второй, третий, четвёртый.						
Прыжки в игровой форме в общеразвивающих упражнениях.	«Шестерочки» Для игры необходима резинка длиной 3 м, у которой связаны концы. Двое игроков, стоя ноги врозь, растягивают резиночку на высоте 30-40 см, третий прыгает. Допустивший ошибку меняется местом с тем, кто держит резиночку. - встань боком на резинку так, чтобы одна ступня была на одной, а вторая – на другой резинке; - подпрыгнув с поворотом на 180°, поменяй положение ног; - опять, подпрыгнув с поворотом на 180°, вернись в исходное положение. Если участник удачно завершит все комбинации, остальные игроки поднимают резинку выше – на уровень.						
Подвижная игра.	Э.Я.Степаненкова ФГОС «Сборник подвижных игр» «Кассы»						
Малоподвижная игра	«Три медведя». Воспитатель показывает движения и произносит текст, дети повторяют движения. Три медведя шли домой. (Маршируют на месте.) Папа был большой-большой, (Поднимают руки вверх.) Мама чуть поменьше ростом, (Вытягивают руки вперед на уровне груди.) А сынок – малютка просто. (Ставят руки на пояс.) Очень маленький он был, С погремушками ходил. (Имитируют игру с погремушкой.)						
Ноябрь 3-нед. 2-зан.	Соблюдать дистанцию. Четкий поворот на углах. Ходьба спортивным маршем.	Ходьба в колонне по одному (принять позу животного). Бег конный.	Ходьба по гимн. Скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове.	Прыжки (ноги врозь, вместе)	-Ползание по медвежьи на ладонях и ступнях.	Метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3-4 м.	Пензулаева Занятие №32 стр 35
Подвижные игры.	Жмурки-носильщики (Уарчъхассач) (Северо-Осетинские) Готовится место для игры. В одном конце площадки ставят небольшой столик (или скамейку) и на нем раскладывают ровно десять каких-нибудь мелких предметов - это могут быть детские игрушки, камешки и т. д. На другом конце площадки, шагах в десяти - пятнадцати от столика и в трех-четырех шагах друг от друга, ставят два стула. Из числа играющих выбирают двух носильщиков. Они садятся на стулья лицом к столику, обоим завязывают глаза. Остальные играющие располагаются по краям площадки. Каждый носильщик должен перенести со столика на свой стул пять предметов. Победит тот, кто раньше справится с работой. Правила игры. Оба носильщика начинают игру одновременно по сигналу. Переносить можно только по одному предмету. В ходе игры						

	необходимо следить, чтобы носильщики не сталкивались, идя навстречу друг другу.						
Малоподвижная игра	«Ручки – ножки». Дети стоят врассыпную. Воспитатель показывает движения и произносит текст, дети повторяют движения. Все захлопали в ладоши – (Хлопают в ладоши.) Дружно, веселее! (Стучат ножками.) Застучали наши ножки Громче и быстрее. По коленочкам ударим – (Хлопают по коленкам.) Тише, тише, тише. Ручки, ручки поднимаем – (Медленно поднимают руки.) Выше, выше, выше! Завертелись наши ручки, (Поворачивают кисти рук то вправо, то влево.) Снова опустились. (Опускают руки.) Покружились, покружились И остановились. (Останавливаются.)						
Ноябрь 4-нед. 1-зан.	Соблюдать дистанцию. Четкий поворот на углах. Перестроение в три колонны. Расчет на первый, второй, третий, четвёртый	Ходьба и бег между предметами.	Ходьба по гимн.скамейке боком приставным шагом.	Прыжки на двух ногах. Прыжки через шнур	Лазанье на гимн. стенку. Переход на другой пролет.	Бросание мяча о стенку.	Пензулаева Занятие №34 стр 36-37
Прыжки в игровой форме в общеразвивающих упражнениях.	«Шестерочки-Мячики» Мячики — обычный прыжок, но при этом надо подпрыгивать вверх, как мячики; Для игры необходима резинка длиной 3 м, у которой связаны концы. Двое игроков, стоя ноги врозь, растягивают резиночку на высоте 30-40 Допустивший ошибку меняется местом с тем, кто держит резиночку. - встань боком на резинку так, чтобы одна ступня была на одной, а вторая – на другой резинке; - подпрыгнув с поворотом на 180°, поменяй положение ног; - опять, подпрыгнув с поворотом на 180°, вернись в исходное положение. Если участник удачно завершит все комбинации, остальные игроки поднимают резинку выше – на уровень.						
Подвижная игра.	Э.Я.Степаненкова ФГОС «Сборник подвижных игр» «Два мороза»						
Малоподвижная	«Дом». Дети стоят в кругу или врассыпную. Воспитатель показывает движения и произносит текст, дети повторяют						

игра	движения. На опушке дом стоит, (Складывают ладони «домиком» над головой.) На дверях замок висит, (Смыкают ладони «в замок».) За дверями стоит стол, (Накрывают правой ладонью кулачок левой руки.) Вокруг дома частокол. (Руки перед собой, пальцы растопыривают.) «Тук-тук-тук – дверь открой!» (Стучат кулачком по ладони.) «Заходите, я не злой!» (Руки в стороны, ладони вверх.)						
Ноябрь 4-нед. 2-зан.	Соблюдать дистанцию. Четкий поворот на углах. Перестроение в три колонны. Расчет на первый, второй, третий, четвёртый	Ходьба и бег между предметами.	Ходьба по гимн.скамейке боком приставным шагом.	Прыжки на двух ногах с хлопками.	Лазанье на гимн. стенку.Спуск.	Забрасывание мяча в корзину.	Пензулаева Занятие №35* Стр 37-38
Подвижные игры.	По программе Л.И. Пензулаева «Хитрая лиса»						
Малоподвижная игра	«По дорожке». Дети стоят в кругу или врассыпную. Воспитатель показывает движения и произносит текст, дети повторяют движения. Раз, два, три, четыре, пять, Будем ноги разминать. Мы шагаем по дороге, Поднимаем выше ноги. (Ходьба на месте.) И по этой же дорожке Скачем мы на правой ножке. (Подскоки на правой ноге.) А теперь еще немножко На другой поскачем ножке. (Подскоки на левой ноге.) По тропинке побежим, До лужайки добежим. (Бег на месте.) На лужайке, на лужайке Мы попрыгаем, как зайки. (Прыжки на месте на двух ногах.) Мы похлопаем в ладошки, Пусть попляшут наши ножки. (Произвольные танцевальные движения.) Стоп. Присядем – отдохнем. (Приседание.) И назад пешком пойдем. (Ходьба на месте.)						

Декабрь							
Неделя, занятия	Основные виды движений						Методика
	Строевые упражнения	Ходьба. Бег.	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание.	№занятий,стр.
Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных направлений)	Ходят по гимнастической скамейке, приседая поочередно на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки, перебрасывают мяч друг другу из-за головы, стоя в шеренгах (расстояние - 3 м), отбивают мяч в движении, лазают по гимнастической стенке с перелезанием с пролета на пролет, прыгают на двух ногах через шнуры, обручи (физическая культура); имеют представления о необходимости движений и регулярных занятиях физкультурой, оценивают их влияние на собственную силу, быстроту, ловкость, выносливость, самостоятельно расширяют представления о сохранении здоровья, могут убедить собеседника в необходимости соблюдения элементарных правил здорового образа жизни, используя форму речи-доказательства (познание, здоровье, коммуникация)						
Декабрь 1-нед. 1-зан.	Соблюдать дистанцию. Четкий поворот на углах. Перестроение в три колонны. Расчет на первый, второй, третий, четвёртый	Ходьба с различным положением рук. Бег врассыпную.	Ходьба по прямой боком приставным шагом с мешочком на голове с перешагиванием через предметы.	Прыжки между предметами, огибая их.	----------	Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля двумя.	Пензулаева Занятие №1 стр 39-40
Прыжки в игровой форме в общеразвивающих упражнениях.	«Пятерочки» Для игры необходима резинка длиной 3 м, у которой связаны концы. Двое игроков, стоя ноги врозь, растягивают резиночку на высоте 30-40 см, третий прыгает. Допустивший ошибку меняется местом с тем, кто держит резиночку. - встань боком снаружи от резинки; - зацепив ногой ближайшую к тебе резинку, перепрыгни через дальнюю, чтобы одна нога оказалась в треугольнике между двумя резинками, а другая – снаружи; - второй ногой натяни прямую резинку в сторону так, чтобы получился угол; - выпрыгни, освободив ноги от резинок, в исходное положение. Если участник удачно завершит все комбинации, остальные игроки поднимают резинку выше – на уровень.						

Подвижная игра.	Э.Я.Степаненкова ФГОС «Сборник подвижных игр» «Паук и мухи»						
Малоподвижная игра	«Котик к печке подошел». Дети образуют круг, берутся за руки. Педагог становится в круг вместе с играющими. Воспитатель показывает движения и произносит текст, дети повторяют движения. Котик к печке подошел, Котик к печке подошел. (Идут по кругу, взявшись за руки.) Горшок каши он нашел, Горшок каши там нашел. (Идут по кругу в другую сторону, взявшись за руки.) А на печке калачи, Ох, вкусны и горячи! (Останавливаются, поворачиваются лицом к центру круга, хлопают в ладоши.) Пироги в печи пекутся, (Выполняют наклон вперед, руки вперед, ладони вверх.) Они в руки не даются. (Выпрямляются, прячут руки за спину.)						
Декабрь 1-нед. 2-зан.	Соблюдать дистанцию. Четкий поворот на углах. Перестроение в три колонны. Расчет на первый, второй, третий, четвёртый	Ходьба с различным положением рук. Бег врассыпную.	Ходьба по гимн. скамейке ,руки на пояс.	Прыжки на правой и левой ноге вдоль шнура.	----------	Переброска мячей друг другу.	Пензулаева Занятие №2* Стр 40
Подвижные игры.	Жмурки (Хъуырмарсытай) (Северо-Осетинские) Водящему завязывают глаза. Затем игроки поочередно легко ударяют по ладоням его вытянутых вперед рук. При этом они шепотом спрашивают: «Кто я?» Водящий должен угадать, кто из играющих его ударил. Если он угадает, то тот, кто ударил, становится водящим. Если же водящий три раза подряд не сможет угадать, кто касался его ладоней, то выбирается новый водящий. Игра продолжается. В ней могут участвовать одновременно несколько групп детей. Правила игры. Ладоней водящего не должны касаться одновременно несколько участников. Подсказывать водящему нельзя.						
Малоподвижная игра	«Снежинка – метель». Воспитатель объясняет правила игры: на слово «снежинка» нужно поднять руки вверх, а на слово «метель» – хлопнуть в ладоши. Затем взрослый в произвольном порядке произносит эти слова, а дети выполняют движения. Усложнить игру можно ускорением или добавлением еще одного слова (например, на слово «Вьюга» – прыжок на месте).						
Декабрь 2-нед. 1-зан.	Соблюдать дистанцию. Четкий поворот на углах.	Ходьба строевым шагом.	Ходьба на ракетке пронести маленький мяч и не уронить.	Прыжки на правой и левой ноге.	Ползание по скамейке на ладонях и коленях	Эстафета с мячом «Передача мяча в колоне»	Пензулаева Занятие №4 Стр 41

	Перестроение в три колонны. Расчет на первый, второй, третий, четвёртый Равнение в командах.						
Прыжки в игровой форме в общеразвивающих упражнениях.	«Пятерочки-Помидоры-Огурцы» Помидоры — надуваем щеки; огурцы — втягиваем; Для игры необходима резинка длиной 3 м, у которой связаны концы. Двое игроков, стоя ноги врозь, растягивают резиночку на высоте 30-40 Допустивший ошибку меняется местом с тем, кто держит резиночку. - встань боком снаружи от резинки; - зацепив ногой ближайшую к тебе резинку, перепрыгни через дальнюю, чтобы одна нога оказалась в треугольнике между двумя резинками, а другая – снаружи; - второй ногой натяни прямую резинку в сторону так, чтобы получился угол; - выпрыгни, освободив ноги от резинок, в исходное положение. Если участник удачно завершит все комбинации, остальные игроки поднимают резинку выше – на уровень.						
Подвижная игра.	Э.Я.Степаненкова ФГОС «Сборник подвижных игр» Два мороза»						
Малоподвижная игра	«Дом». Дети стоят в кругу или врассыпную. Воспитатель показывает движения и произносит текст, дети повторяют движения. На опушке дом стоит, (Складывают ладони «домиком» над головой.) На дверях замок висит, (Смыкают ладони «в замок».) За дверями стоит стол, (Накрывают правой ладонью кулачок левой руки.) Вокруг дома частокол. (Руки перед собой, пальцы растопыривают.) «Тук-тук-тук – дверь открой!» (Стучат кулачком по ладони.) «Заходите, я не злой!» (Руки в стороны, ладони вверх.)						
Декабрь 2-нед. 2-зан.	Четкий поворот на углах. Перестроение в три колонны. Расчет на первый, второй, третий, четвёртый	Ходьба разным видом.Бег врассыпную.	Ходьба по линиям периметра, держа голову прямо на носках, руки за голову, между предметами.	Прыжки на ногах между предметами.	Ползание под шнур.	Эстафета с мячом.	Пензулаева Занятие №5* Стр 42
Подвижные игры.	По программ Л.И. Пензулаева «Стой»						
Малоподвижная	«Две подружки». Дети стоят в кругу или врассыпную. Воспитатель показывает движения и произносит текст, дети						

игра	повторяют движения. На лужайке две подружки: (Хлопают по коленям.) «Ква-ква-ква, ква-ква-ква». (Хлопают в ладоши.) Две зеленые лягушки: (Хлопают по коленям.) «Ква-ква-ква, ква-ква» (Хлопают в ладоши.) «Ква!» (Притопывают одной ногой.) Хором песни распевают: (Складывают ладони и чуть-чуть «приоткрывают» их – это ротик.) «Ква-ква-ква», (Хлопают в ладоши.) «Ква-ква-ква», (Несколько раз притопывают ногой.) И спокойно спать мешают. (Грозят пальцем.) «Ква-ква-ква-ква-ква» (Хлопают в ладоши.) «Ква!» (Делают один притоп.)						
Декабрь 3-нед. 1-зан.	Четкий поворот на углах. Перестроение в три колонны. Расчет на первый, второй, третий, четвертый.	Ходьба разным темпом. Бег врассыпную.	Ходьба по гимн. скамейке, сохраняя равновесие.	Прыжки на првой и левой ноги вокруг своей оси.	Ползание по гимнастической скамейе на животе.	Подбрасывание мяча левой и првой рукой вверх.Ловля двумя руками.	Пензулаева Занятие №7 Стр 44-45
Прыжки в игровой форме в общеразвивающих упражнениях.	«Четверочки» Для игры необходима резинка длиной 3 м, у которой связаны концы. Двое игроков, стоя ноги врозь, растягивают резиночку на высоте 30-40 см, третий прыгает. Допустивший ошибку меняется местом с тем, кто держит резиночку. - стань снаружи, лицом к резинке; - перепрыгни через ближнюю, а затем через дальнюю резинку (ноги вместе); - прыгай в исходное положение спиной вперед. Если участник удачно завершит все комбинации, остальные игроки поднимают резинку выше – на уровень.						
Подвижная игра.	Э.Я.Степаненкова ФГОС «Сборник подвижных игр» «Спрячь руки за спину»						
Малоподвижная игра	«Пропавшие ручки». Воспитатель показывает движения и произносит текст, дети повторяют движения. У меня пропали ручки. (Прячут руки за спину.) Где вы, рученьки мои? (Смотрят по сторонам.) Раз, два, три, четыре, пять, Покажитесь мне опять. (Показывают руки, вытягивают вперед, вертят ими.) У меня пропали ножки. (Присаживаются.) Где вы, ноженьки мои? (Охватывают ноги руками.) Раз, два, три, четыре, пять,						

	Покажитесь мне опять. (Встают, прыгают на месте.)						
Декабрь 3-нед. 2-зан.	Четкий поворот на углах. Перестроение в три колонны. Расчет на первый, второй, третий	Ходьба разным темпом.Бег врассыпную.	Ходьба по гимн. скамейке, сохраняя равновесие.	Прыжки со скамейки на мат	Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени.	Перебрасывание мячей в парах.	Пензулаева Занятие №8* стр 45
Подвижные игры.	Гаккарис (Северо-Осетинские) По кругу на расстоянии 40 - 50 см друг от друга роют небольшие ямки или чертят круги. Игроки приседают в них на корточки. Водящий, прыгая на одной ноге, старается столкнуть кого-нибудь из игроков с места. Игрок считается сбитым, если хотя бы одна его нога сместилась и ступня оказалась за чертой круга. Игра продолжается по договоренности играющих. Правила игры. Игрокам разрешается время от времени касаться руками пола. Водящий не должен ударять ногой сидящего, а слегка только подталкивать его. Сидящим не разрешается поддерживать друг друга, вскакивать, поворачиваться лицом к водящему. По договоренности можно разрешить водящему менять ногу, на которой он прыгает.						
Малоподвижная игра	«Угадай, чей голосок» Играющие стоят по кругу; водящий выходит в середину, закрывает глаза. Дети идут по кругу, читая стихотворение: Мы составили всех в круг, повернемся разом вдруг. А как скажем: скок – скок – скок, угадай, чей голосок. Слова «скок – скок – скок» произносит, тот ребенок до которого дотронулся педагог. Если ребенок ошибается – снова закрывает глаза. Игра повторяется. Дети идут по кругу в другую сторону.						
Декабрь 4-нед. 1-зан.	Построение в шеренгу, проверить осанку и равновесие.	Ходьба и бег по кругу.	Ходьба по гимн. скамейке. боком приставным шагом с мешочком на голове с перешагиванием через предметы.	Прыжки с мешочком между колен.	Ползание по гимн. скамейке на ладонях и коленях.	----------	Пензулаева Занятие №10 стр 46-47
Прыжки в игровой форме в общеразвивающих упражнениях.	«Четверочки-Широкие» Широкие — ноги расставляют широко, и расстояние между полосками увеличивается; Для игры необходима резинка длиной 3 м, у которой связаны концы. Двое игроков, стоя ноги врозь, растягивают резиночку на высоте 30-40 см, третий прыгает. Допустивший ошибку меняется местом с тем, кто держит резиночку. - стань снаружи, лицом к резинке; - перепрыгни через ближнюю, а затем через дальнюю резинку (ноги вместе); - прыгай в исходное положение спиной вперед. Если участник удачно завершит все комбинации, остальные игроки поднимают резинку выше – на уровень.						
Подвижная игра.	Э.Я.Степаненкова ФГОС «Сборник подвижных игр» «Прокати»						

Малоподвижная игра	«Флюгер». Играющие встают шеренгой или врассыпную. Воспитатель называет стороны света, каждой соответствует определенное действие: север – руки на пояс; юг – руки на голову; восток – руки вверх; запад – руки вниз.						
Декабрь 4-нед. 2-зан.	Построение в шеренгу, проверить осанку и равновесие.	Ходьба и бег по кругу.	Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.	Прыжки через короткую скакалку.	Лазанье по гимн. стенке .	----------	Пензулаева Занятие №11* Стр 47
Подвижные игры.	По программе. Л.И. Пензулаева «По дорожке проскользи»						
Малоподвижная игра	«Низко-высоко». Дети стоят по кругу. Взрослый. Украсили мы елочку разными игрушками, а в лесу елочки разные растут: широкие, низкие, высокие, тонкие. Я скажу: высокие – поднимайте руки вверх; низкие – приседайте и руки опускайте; широкие – делайте круг шире; тонкие – делайте круг уже. Игра пойдет веселее, если взрослый будет стараться запутать детей.						

Январь							
Неделя, заня-тия	Основные виды движений						методика
	Строевые упражнения	Ходьба. Бег.	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание.	№занятий,стр.
Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных направлений)	Ходят приставными шагами вперед и назад, в колонне по одному, перестраиваются в колонну по двое в разных направлениях: по прямой с поворотами; «змейкой» и врассыпную, по гимнастической скамейке (перешагивая через набивные мячи), по канату боком приставными шагами с мешочком на голове; прыгают через короткую скакалку с продвижением вперед; метают в вертикальную цель; выполняют правильно все виды основных движений (физическая культура); проявляют элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, активно применяют двигательный опыт и навыки здорового образа жизни в новых обстоятельствах; используют специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем; сохраняют правильную осанку в различных видах деятельности; развивают быстроту, выносливость, ловкость, гибкость; придумывают собственные игры; участвуют в играх с элементами спорта; самостоятельно действуют в повседневной жиз-ни (здоровье, физическая культура, социализация, труд, коммуникация)						

Январь 1-нед. 1-зан.	Построение в шеренгу, проверить осанку и равновесие.	Ходьба в колонне по одному, бег врассыпную	Ходьба по гимн. скамейке с мешочком на голове	Прыжки через препятствие.	----------	Отбивание мяча одной рукой по ходу движения	Пензулаева Занятие №13 Стр48-50
Прыжки в игровой форме в общеразвивающих упражнениях.	«Троечки» Для игры необходима резинка длиной 3 м, у которой связаны концы. Двое игроков, стоя ноги врозь, растягивают резиночку на высоте 30-40 см, третий прыгает. Допустивший ошибку меняется местом с тем, кто держит резиночку. - стань снаружи, лицом к резинке; - прыгни толчком двумя ногами, зацепив носками ближнюю резинку, через дальнюю; - подпрыгни с поворотом на 180° так, чтобы резинка соскочила с ног, и оказаться лицом к резинкам; - эту же комбинацию проделай в обратном направлении. Если участник удачно завершит все комбинации, остальные игроки поднимают резинку выше – на уровень коленей.						
Подвижная игра.	Э.Я.Степаненкова ФГОС «Сборник подвижных игр» «Зайцы и охотник»						
Малоподвижная игра	«Делай наоборот!». Дети стоят врассыпную на улице. Воспитатель показывает движения, дети должны повторить их, но в противоположную сторону. Например, воспитатель наклоняется вправо, дети – влево; воспитатель делает шаг вперед, дети – шаг назад и т.д.						
Январь 1-нед. 2-зан.	Четкий поворот на углах. Перестроение в три колонны. Расчет на первый, второй, третий	Ходьба разным темпом. Бег врассыпную.	Ходьба по гимн. Скам. с хлопками	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.	----------	Прокатывание мяча между предметами.	Пензулаева Занятие №14 Стр50
Подвижные игры.	Мяч в кругу (Цребурти) (ГРУЗИНСКИЕ) В центре площадки чертят два концентрических круга: малый диаметром 1,5 - 2 м, большой - 3 - 4 м. Из центра круга на расстоянии 5 -- 6 м по обе стороны площадки обозначаются домики. В игре участвуют десять - двенадцать детей. Несколько из них по жребию становятся в малый круг, остальные равномерно располагаются за линией большого круга. Один из игроков, находящийся в малом кругу, по сигналу передает мяч (среднего размера) одному из игроков большого круга, который сразу же возвращает ему мяч.						

	Последний игрок посылает мяч тому же игроку, а сам быстро бежит в один из домиков. Его напарник, поймав мяч руками, старается осалить убегающего. В случае, если ему удастся попасть мячом в убегающего, осаленный остается в домике, а салка занимает место в малом кругу. Игру продолжает следующий игрок из малого круга. Если же игроку не удается осалить убегающего, то оба возвращаются на свои места. Игру также продолжает следующий игрок из малого круга. Игра длится 5 - 6 минут. Правила игры. Игрок считается осаленным, если мяч коснулся его до входа в домик. Если при передачах в паре игроки два-три раза теряют мяч, игру продолжает следующая пара. Салить разрешается и с места, и в движении. Пойманный игрок возвращается в игру и становится за линией большого круга после того, как будет осален следующий игрок. Игроки не должны заступать за линию круга.						
Малоподвижная игра	«Давайте вместе с нами!». Дети стоят врассыпную. Воспитатель вместе с детьми произносит текст и показывает движения. Давайте вместе с нами (поднимают руки в стороны) Потопаем ногами (топают ногами, стоя на месте), Похлопаем в ладоши (хлопают в ладоши). Сегодня день хороший! (Поднимают прямые руки вверх – в стороны.)						
Январь 2-нед. 1-зан.	Соблюдать дистанцию. Четкий поворот на углах. Перестроение в три колонны.	Ходьба в колонне по одному	Ходьба по линиям периметра,держа голову прямо на носках,руки за голову,между предметами.	Прыжки в длинну с места	Ползание по прямой на четвереньках	«Поймай мяч»(Тройки детей.	Пензулаева Занятие №16 Стр51-52
Прыжки в игровой форме в общеразвивающих упражнениях.	«Троечки-Рыбы» Рыбы — нельзя говорить не слова; Для игры необходима резинка длиной 3 м, у которой связаны концы. Двое игроков, стоя ноги врозь, растягивают резиночку на высоте 30-40 см, третий прыгает. Допустивший ошибку меняется местом с тем, кто держит резиночку. - стань снаружи, лицом к резинке; - прыгни толчком двумя ногами, зацепив носками ближнюю резинку, через дальнюю; - подпрыгни с поворотом на 180° так, чтобы резинка соскочила с ног, и оказаться лицом к резинкам; - эту же комбинацию проделай в обратном направлении. Если участник удачно завершит все комбинации, остальные игроки поднимают резинку выше – на уровень коленей.						
Подвижная игра.	Э.Я.Степаненкова ФГОС «Сборник подвижных игр» «Рыбаки и рыбки»						
Малоподвижная игра	«Шарик». Дети сидят в кругу на ковре (диаметр круга 2 м) и перекатывают через круг шарик (мячик). Стоящий на середине ребенок старается перехватить шарик. Если ему это удается, тот, кто неудачно прокатил шарик, идет вместо него на середину.						
Январь 2-нед. 2-зан.	Соблюдать дистанцию. Четкий поворот на углах.	Ходьба в колонне по одному	Ходьба по линиям периметра, держа голову прямо на носках, руки за	Прыжки в длинну с места	Ползание по прямой с мешочком на голове.	Бросание мяча с дополнительными заданиями.	Пензулаева Занятие №17 Стр52-53

	Перестроение в три колонны.		голову, между предметами.				
Подвижные игры.	По программе. Л.И. Пензулаева «Два мороза»						
Малоподвижная игра	Ищем следы птиц.						
Январь 3-нед. 1-зан.	Расчет на три и перестроение в три колонны	Ходьба в колонне с дополнительными заданиями	Ходьба по гим. Скам. боком приставным шагом.	Прыжки на левой и правой ноге в упражнении	Лазанье под шнур правым и левым боком.	Подбрасывание мяча вверх	Пензулаева Занятие №19 Стр 53-55
Прыжки в игровой форме в общеразвивающих упражнениях.	«Двоечки» Для игры необходима резинка длиной 3 м, у которой связаны концы. Двое игроков, стоя ноги врозь, растягивают резиночку на высоте 30-40 см, третий прыгает. Допустивший ошибку меняется местом с тем, кто держит резиночку. - стань боком снаружи от резинки; - прыгни, наступив двумя ногами (одна впереди, другая сзади) на ближнюю резинку; - подпрыгнув с поворотом на 180°, наступи двумя ногами (одна впереди, другая сзади) на дальнюю резинку; - эту же комбинацию проделай в обратном направлении. Если участник удачно завершит все комбинации, остальные игроки поднимают резинку выше – на уровень коленей						
Подвижная игра.	Эстафета «Чьи санки быстрые?»						
Малоподвижная игра	«Низко-высоко». Дети стоят по кругу. Взрослый. Украсили мы елочку разными игрушками, а в лесу елочки разные растут: широкие, низкие, высокие, тонкие. Я скажу: высокие – поднимайте руки вверх; низкие – приседайте и руки опускайте; широкие – делайте круг шире; тонкие – делайте круг уже. Игра пойдет веселее, если взрослый будет стараться запутать детей.						
Январь 3-нед. 2-зан.	Расчет на три и перестроение в три колонны	Ходьба в колонне с дополнительными заданиями	Ходьба на носках между предметами	Прыжки на левой и правой ноге в упражнении	Ползание на ладонях в прямом направлении	Переброска мяча друг другу	Пензулаева Занятие №20 Стр 55
Подвижные игры.	Игра в колокол (Заробана) (ГРУЗИНСКИЕ) На площадке чертится круг диаметром 5 м, от которого на расстоянии 10 - 12 м ставится флажок на подставке (или стойке высотой 1 - 1,5м). Десять - двенадцать игроков становятся внутри круга (у самой линии), берутся за руки и, расставив их в стороны, образуют колокол. Один игрок назначается языком колокола, который двигается внутри круга и повторяет: «Сломаю колокол...» Внезапно он подбегает к какой-нибудь паре детей и пытается разорвать их сцепленные руки - сломать колокол. В случае если языку это удается, он бежит по направлению к флажку, а его преследуют те двое игроков, между которыми он разорвал круг. Если убегающий успеет дотронуться до флажка раньше, чем его осалят преследователи, он имеет право еще						

	раз выполнить эту же роль. В случае, если его осалят (коснутся рукой), то ловишка занимает место языка, а остальные двое игроков встают в круг. Если же убегающего одновременно осалят оба догоняющих, то языком становится один из них по жребию, а другой вместе с бывшим языком становится в круг. Правила игры. Языка можно салить только до того, пока он не коснулся флажка. Во время преследования языка пробегать через круг запрещается. Прорывать круг между одними и теми же игроками запрещается. После каждого прорыва рекомендуется смещать колокол вправо или влево на несколько мест. С целью усложнения игры колокол может постоянно медленно двигаться вправо или влево (по указанию ведущего).						
Малоподвижная игра	«Угадай чей след»						
Январь 4-нед. 1-зан.	Соблюдать дистанцию. Четкий поворот на углах. Перестроение в три колонны.	Ходьба в колонне с дополнительными заданиями	Ходьба по гим. скамейке.	Прыжки через короткую скакалку	Ползание по гим. скамейке, на ладонях и коленях	----------	Пензулаева Занятие №22 Стр 56-57
Прыжки в игровой форме в общеразвивающих упражнениях.	«Двоечки-Пожарные» Пожарные — прыгать очень быстро; Для игры необходима резинка длиной 3 м, у которой связаны концы. Двое игроков, стоя ноги врозь, растягивают резиночку на высоте 30-40см, третий прыгает. Допустивший ошибку меняется местом с тем, кто держит резиночку. - стань боком снаружи от резинки; - прыгни, наступив двумя ногами (одна впереди, другая сзади) на ближнюю резинку; - подпрыгнув с поворотом на 180°, наступи двумя ногами (одна впереди, другая сзади) на дальнюю резинку; - эту же комбинацию проделай в обратном направлении. Если участник удачно завершит все комбинации, остальные игроки поднимают резинку выше – на уровень коленей						
Подвижная игра.	Э.Я.Степаненкова ФГОС «Сборник подвижных игр» «Караси и щука»						
Малоподвижная игра	«Овощи и фрукты». Дети стоят шеренгой или врассыпную по залу. Педагог называет различные овощи (дети должны быстро присесть) и фрукты (поднять руки). Те, кто ошибся, делают шаг вперед. Побеждают дети, сделавшие меньше ошибок.						
Январь 4-нед. 2-зан.	Расчет на три и перестроение в три колонны	Ходьба в колонне с дополнительными заданиями	Ходьба по гим. скамейке..	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	Ползание на четвереньках между предметами	----------	Пензулаева Занятие №23 Стр 57
Подвижные игры.	По программе. Л.И. Пензулаева «Поезд»						
Малоподвижная	«Испорченный телефон»						

игра		

Февраль							
Неделя, занятия	Основные виды движений						Методика
	Строевые упражнения	Ходьба. Бег.	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание.	№занятий,стр.
Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных направлений)	Ходят с остановкой по сигналу, с изменением направления, между предметами, врассыпную; перестраиваются в колонны по двое и по трое, ходят по канату боком приставным шагом, в сочетании с другими видами движений; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; прыгают последовательно через набивные мячи; пролезают в обруч, пролезают под гимнастическую скамейку; бросают мяч вверх и ловят его руками (физическая культура); сохраняют равновесие и правильную осанку, участвуют в играх с элементами спорта, считаются с интересами и мнением других в игре; используют в самостоятельной деятельности разнообразные по содержанию подвижные игры; любят активный отдых; проявляют самостоятельность в выполнении правил и норм поведения (социализация, здоровье, физическая культура, коммуникация)						
Февраль 1-нед. 1-зан.	Расчет на три и перестроение в три колонны	Ходьба в колонне по одному с игровым заданием.	Ходьба по гимн. Скамейке с перешагиванием.	Прыжки на двух ногах через короткие шнуры.	----------	Броски мяча в середину между шеренгами.	Пензулаева Занятие №25 Стр58-59
Прыжки в игровой форме в общеразвивающих упражнениях.	«Единички» Для игры необходима резинка длиной 3 м, у которой связаны концы. Двое игроков, стоя ноги врозь, растягивают резиночку на высоте 30-40см, третий прыгает. Допустивший ошибку меняется местом с тем, кто держит резиночку. - стань снаружи спиной к резинке; - оттолкнись двумя ногами и, зацепив пятками ближайшую резинку, запрыгни на дальнюю; - выпрыгни, освободив ноги от резинок, и приземляясь за резинкой и лицом к ней. Если участник удачно завершит все комбинации, остальные игроки поднимают резинку выше – на уровень коленей.						
Подвижная игра.	Э.Я.Степаненкова ФГОС «Сборник подвижных игр» «Лягушка и цапля»						

Малоподвижная игра	«Воздушный шар». Дети образуют круг, взявшись за руки. Вместе с педагогом идут по кругу. С мамой в магазин ходили, Шар воздушный там купили. Будем шарик надувать, Будем с шариком играть. (Останавливаются, поворачиваются лицом в центр круга, держатся за руки, выполняют «пружинку».)						
Февраль 1-нед. 2-зан.	Соблюдать дистанцию. Четкий поворот на углах. Перестроение в три колонны.	Ходьба в колонне по одному с игровым заданием.	Ходьба по гимн. Скамейке, приставляя пятку одной ноги к другой.	Прыжки между предметами	----------	Передача мяча в эстафетной форме.	Пензулаева Занятие №26 Стр 59
Подвижные игры.	Ударь жгутом! (Кочинчара) (ГРУЗИНСКИЕ) На площадке чертится круг диаметром 6 - 10 м (в зависимости от количества участников). Игроки становятся в круг. Один из них по жребию или по назначению - кочинчара, который на одной ноге преследует игроков и ударом мягкого жгута (длиной 50 - 60 см) старается осалить их. Игроки, используя обманные движения, стараются избежать ударов. После осаливания одного-двух игроков избирается новый кочинчара. Если кочинчаре не удалось в течение 10 - 15 секунд осалить кого-нибудь из игроков, его заменяют другим, более ловким. При смене кочинчара новому передается жгут, а старый кочинчара присоединяется к остальным игрокам. Правила игры. Игрокам, кроме кочинчары, не разрешается выходить за пределы круга. Кто выйдет за круг, считается осаленным и он временно выходит из игры до смены кочинчары. Кочинчара не имеет права менять ногу. Осаливать жгутом разрешается только ниже колена.						
Малоподвижная игра	«Угадай чей голосок»						
Февраль 2-нед. 1-зан.	Соблюдать дистанцию. Четкий поворот на углах. Перестроение в три колонны.	Ходьба с выполнением задания. Ходьба и бег в рассыпную	----------	Прыжки-подскоки попеременно.	Лазанье под дугу	Переброска мяча друг-другу.	Пензулаева Занятие №28 стр 60-61
Прыжки в игровой форме в общеразвивающих упражнениях.	«Единички-Морковь» Морковка — один конец узкий, другой — широкий; Для игры необходима резинка длиной 3 м, у которой связаны концы. Двое игроков, стоя ноги врозь, растягивают резиночку на высоте 30-40см, третий прыгает. Допустивший ошибку меняется местом с тем, кто держит резиночку. - стань снаружи спиной к резинке; - оттолкнись двумя ногами и, зацепив пятками ближайшую резинку, запрыгни на дальнюю; - выпрыгни, освободив ноги от резинок, и приземляясь за резинкой и лицом к ней.						

	Если участник удачно завершит все комбинации, остальные игроки поднимают резинку выше – на уровень коленей.						
Подвижная игра.	Э.Я.Степаненкова ФГОС «Сборник подвижных игр» «Перемени предмет»						
Малоподвижная игра	«Испорченный телефон»						
Февраль 2-нед. 2-зан.	Четкий поворот на углах. Перестроение в три колонны. Расчет на первый, второй, третий	Ходьба с выполнением задания. Ходьба и бег в рассыпную	----------	Прыжки на двух ногах между предметами.	Ползание на ладонях и коленях между предметами.	Переброска мяча в парах	Пензулаева Занятие №29 стр 61
Подвижные игры.	По программе. Л.И. Пензулаева «Гонки санок»						
Малоподвижная игра	«Фигура замри»						
Февраль 3-нед. 1-зан.	Четкий поворот на углах. Перестроение в три колонны. Расчет на первый, второй, третий	Ходьба со сменой шага.	Ходьба парами по стоящим рядом параллельно гимн. Скамейкам.	Прыжки из упражнений.	Лазанье на гимн. Стенку.	Метание мешочков в обручи.	Пензулаева Занятие №31 стр 62-63
Прыжки в игровой форме в общеразвивающих упражнениях.	«Березка» Для игры необходима резинка длиной 3 м, у которой связаны концы. Двое игроков, стоя ноги врозь, растягивают резиночку на высоте 30-40см, третий прыгает. Допустивший ошибку меняется местом с тем, кто держит резиночку. -встаем к резиночке боком. -сначала нужно перепрыгнуть через одну резиночку, -затем через вторую, чтобы она оставалась между ногами, и выпрыгнуть. Если участник удачно завершит все комбинации, остальные игроки поднимают резинку выше – на уровень коленей.						
Подвижная игра.	Э.Я.Степаненкова ФГОС «Сборник подвижных игр» «Эстафета с мячами»						
Малоподвижная игра	«Угадай чей голосок»						
Февраль 3-нед. 2-зан.	Четкий поворот на углах. Перестроение в три колонны. Расчет на первый, второй, третий	Ходьба со сменой шага.	Ходьба по гимн. Скамейке с перешагиванием через предметы.	Прыжки из упражнения.	Лазанье по гимн. Стенке.	Метание мешочков	Пензулаева Занятие №32 стр 63

Подвижные игры.	Снятие шапки (Кудис агеба) (ГРУЗИНСКИЕ) На одном конце площадки у стартовой линии на расстоянии 3 - 4 м друг от друга выстраиваются две колонны играющих. Напротив каждой из них в землю втыкаются по две палки (или ставятся стойки высотой 1 м): ближние на расстоянии 2 - 3 м, а дальние - 7 - 8 м от стартовой линии. На дальние палки вешается по одной шапке. Первые игроки обеих команд по сигналу бегут в дальний конец площадки, снимают шапки с палок, возвращаются к палкам у стартовой линии и вешают шапки на палки. Затем подбегают к последующему игроку своей команды, касаются ладони его вытянутой руки и становятся в конец колонны. Последующие игроки команд быстро бегут вначале к ближним палкам, снимают с них шапки, затем бегут к дальним палкам и вешают их на палки. После чего они возвращаются к стартовой линии, чтобы коснуться рукой ладони следующего игрока своей команды, и так далее, пока все дети по разу не примут участия в игре. Выигрывает команда, раньше закончившая игру. Правила игры. Последующий игрок вступает в игру лишь после того, как его руки коснется предыдущий. Если игрок уронит шапку, он обязан подобрать ее и повесить на палку.						
Малоподвижная игра	«Флюгер». Играющие встают шеренгой или врассыпную. Воспитатель называет стороны света, каждой соответствует определенное действие: север – руки на пояс; юг – руки на голову; восток – руки вверх; запад – руки вниз.						
Февраль 4-нед. 1-зан.	Четкий поворот на углах. Перестроение в три колонны. Расчет на первый, второй, третий	Ходьба с остановкой.	Ходьба по гимн. Скамейке с хлопками.	Прыжки из обруча в обруч.	Ползание на четвереньках между предметами.	----------	Пензулаева Занятие №34 стр 64-65
Прыжки в игровой форме в общеразвивающих упражнениях.	«Березка» «Мячики» Для игры необходима резинка длиной 3 м, у которой связаны концы. Двое игроков, стоя ноги врозь, растягивают резиночку на высоте 30-40см, третий прыгает. Допустивший ошибку меняется местом с тем, кто держит резиночку. -встаем к резиночке боком. -сначала нужно перепрыгнуть через одну резиночку, но при этом надо подпрыгивать вверх, как мячики; -затем через вторую, чтобы она оставалась между ногами, и выпрыгнуть, но при этом надо подпрыгивать вверх, как мячики; Если участник удачно завершит все комбинации, остальные игроки поднимают резинку выше – на уровень коленей.						
Подвижная игра.	Э.Я.Степаненкова ФГОС «Сборник подвижных игр»						
Малоподвижная игра	«Воздушный шар». Дети образуют круг, взявшись за руки. Вместе с педагогом идут по кругу. С мамой в магазин ходили, Шар воздушный там купили. Будем шарик надувать, Будем с шариком играть. (Останавливаются, поворачиваются лицом в центр круга, держатся за руки, выполняют «пружинку».)						
Февраль	Соблюдать	Ходьба с	Ходьба по гимн.	Прыжки из	Лазанье на	Эстафета	Пензулаева

4-нед. 2-зан.	дистанцию. Четкий поворот на углах. Перестроение в три колонны.	остановкой.	Скамейке с переходом.	упражнения.	гимнаст стенку.	«Передал, садись»	Занятие №35 стр 65
Подвижные игры.	По программе. Л.И. Пензулаева «Белые медведи»						
Малоподвижная игра	«Делай наоборот!». Дети стоят врассыпную на улице. Воспитатель показывает движения, дети должны повторить их, но в противоположную сторону. Например, воспитатель наклоняется вправо, дети – влево; воспитатель делает шаг вперед, дети – шаг назад и т.д.						

Март							
Неделя, заня-тия	Основные виды движений						методика
	Строевые упражнения	Ходьба. Бег.	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание.	№занятий,стр.
Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных направлений)	Выполняют правильно все виды основных движений: ходят в сочетании с другими видами движений, прыгают в длину с места, пролезают в обруч разными способами, метают и лазают; активно двигают кистями рук при броске; соблюдают заданный темп в ходьбе и беге; 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; ориентируются в пространстве (физическая культура, познание); сохраняют равновесие, следят за осанкой; самостоятельны в органи-зации всех видов игр; выполняют правила и нормы поведения; испытывают интерес к народным играм, умеют договариваться, планировать и обсуждать действия всех играющих, справедливо оценивают результаты игры; имеют представление о значении двигательной активности в жизни человека (здоровье, физическая культура, социализация, коммуникация, познание)						
Март 1-нед. 1-зан.	Соблюдать дистанцию. Четкий поворот на углах. Перестроение в три колонны	Ходьба и бег между кеглями, врассыпную.	Ходьба по гимнастич. скамейке навстречу.	Прыжки в шеренгах.	----------	Эстафета с мячом «Передача мяча в шеренге»	Пензулаева Занятие №1 стр 71-72

Прыжки в игровой форме в общеразвивающих упражнениях.	«Пешеходы» Для игры необходима резинка длиной 3 м, у которой связаны концы. Двое игроков, стоя ноги врозь, растягивают резиночку на высоте 30-40см, третий прыгает. Допустивший ошибку меняется местом с тем, кто держит резиночку. -встаем к резиночке боком. -сначала нужно перепрыгнуть через одну резиночку, - затем через вторую, чтобы она оставалась между ногами, и выпрыгнуть. Если участник удачно завершит все комбинации, остальные игроки поднимают резинку выше – на уровень коленей.						
Подвижная игра.	Э.Я.Степаненкова ФГОС «Сборник подвижных игр» «Чей отряд быстрей переправится»						
Малоподвижная игра	«Низко-высоко». Дети стоят по кругу. Взрослый. Украсили мы елочку разными игрушками, а в лесу елочки разные растут: широкие, низкие, высокие, тонкие. Я скажу: высокие – поднимайте руки вверх; низкие – приседайте и руки опускайте; широкие – делайте круг шире; тонкие – делайте круг уже. Игра пойдет веселее, если взрослый будет стараться запутать детей.						
Март 1-нед. 2-зан.	Соблюдать дистанцию. Четкий поворот на углах. Перестроение в три колонны	Ходьба и бег между кеглями, врассыпную.	Ходьба в колонне по одному по гимн. Скамейке с передачей мяча.	Прыжки на правой и левой ноге с продвижением.	----------	Эстафета с мячом	Пензулаева Занятие №2 стр 72
Подвижные игры.	Игра в лягушек (Бакакоба) (ГРУЗИНСКИЕ) На площадке чертится круг диаметром 3 - 4 м, от которого на расстоянии 6 - 8 м обозначается домик. Игроки делятся на две команды по 6 - 8 детей. Одна из них по жребию становится в круг на четвереньки: они - лягушки - скачут, квакают. На головах у них шапки. Игроки второй команды свободно располагаются за линией круга, стараются снять с них шапки, используя обманные движения, и донести, их до домика. Убегающих преследуют лягушки, у которых сняли шапки. Они пытаются осалить убегающих (коснуться их рукой), прежде чем последние успеют вбежать в домик. Если это им удается, команде лягушек засчитывается столько очков, сколько игроков они осалили. В противном случае очки получает другая команда. Каждые 3 - 4 минуты команды меняются местами. Правила игры. Лягушкам не разрешается выходить за пределы круга до тех пор, пока с них не снимут шапки. В кругу лягушки передвигаются на четвереньках, а за его пределами преследуют убегающих обычным бегом. Снимать шапки разрешается с нескольких лягушек. В этом случае они могут осаливать любого из убегающих и даже нескольких игроков.						
Малоподвижная игра	«Кошка выпускает коготки». На счет «один» прижать подушечки пальцев к верхней части ладони и прошипеть, как рассерженная кошка: «Ш-ш-ш!». На счет «два» быстро выпрямить и растопырить пальцы, промяукать, как довольная киска: «Мяу!». Повторить игру, всякий раз превращаясь то в рассерженного, то в добродушного котенка.						
Март	Четкий поворот	Ходьба в	----------	Прыжки через	Ползание под	Перебрасывание	Пензулаева

2-нед. 1-зан.	на углах. Перестроение в три колонны. Расчет на первый, второй, третий	колонне по одному в игровой форме		короткую скакалку с продвижением вперед	шнур	мяча через сетку.	Занятие №4 стр 73-74
Прыжки в игровой форме в общеразвивающих упражнениях.	«Пешеходы» «Пожарные» Для игры необходима резинка длиной 3 м, у которой связаны концы. Двое игроков, стоя ноги врозь, растягивают резиночку на высоте 30-40см, третий прыгает. Допустивший ошибку меняется местом с тем, кто держит резиночку. -встаем к резиночке боком, но прыгать очень быстро, как пожарные; -сначала нужно перепрыгнуть через одну резиночку, но прыгать очень быстро, как пожарные; - затем через вторую, чтобы она оставалась между ногами, и выпрыгнуть, но прыгать очень быстро, как пожарные; Если участник удачно завершит все комбинации, остальные игроки поднимают резинку выше – на уровень коленей.						
Подвижная игра.	Э.Я.Степаненкова ФГОС «Сборник подвижных игр»						
Малоподвижная игра	«Жили-были зайчики». Дети стоят в кругу или врассыпную. Воспитатель показывает движения и читает текст, дети повторяют движения. Жили-были зайчики (Показывают руками заячьи ушки.) На лесной опушке, (Разводят руками.) Жили-были зайчики (Приседают и показывают руками над головой крышу дома.) В маленькой избушке, Мыли свои ушки, (Трут ушки.) Мыли свои лапочки (Поглаживающие движения рук.) Наряжались зайчики, (Руки на пояс, повороты вправо-влево.) Надевали тапочки. (Поочередно выставляют ноги на пяточки.)						
Март 2-нед. 2-зан.	Соблюдать дистанцию. Четкий поворот на углах. Перестроение в три колонны	Ходьба в колонне по одному в игровой форме	----------	Прыжки через шнуры.	Ползание на четвереньках по гимн. Скамейке.	Переброска мячей в парах.	Пензулаева Занятие №5 стр 74
Подвижные игры.	По программе Л.И. Пензулаева «Охотники и утки»						
Малоподвижная игра	«Повстречались». На каждую строчку соединять поочередно пальцы правой и левой рук, начиная с мизинца. На последнюю строку показать рога, вытянув указательные пальцы и мизинцы. Повстречались два котенка: «Мяу-мяу!», Два щенка: «Гав-гав!», Два жеребенка: «Иго-го!», Два тигренка: «Р-р-р!»,						

	Два быка: «Му-у!». Смотри, какие рога!						
Март 3-нед. 1-зан.	Четкий поворот на углах. Перестроение в три колонны. Расчет на первый, второй, третий	Ходьба в колонне по одному с разными видами ходьбы.	Ходьба по гимнаст. скамейке	Прыжки в упражнении.	Ползание в прямом направлении на четвереньках	Метание мешочков в горизонт. Цель.	Пензулаева Занятие №7 стр 75-77
Прыжки в игровой форме в общеразвивающих упражнениях.	«Ступеньки» Для игры необходима резинка длиной 3 м, у которой связаны концы. Двое игроков, стоя ноги врозь, растягивают резиночку на высоте 30-40см, третий прыгает. Допустивший ошибку меняется местом с тем, кто держит резиночку. -встаем к резиночке лицом. -прыгаем на ближнюю половину резиночки двумя ногами сразу, но так, чтоб одна нога проходила под ней, а другая — придавливала сверху. -перепрыгиваем на вторую половину, меняя ноги. -выпрыгиваем из резиночки и повторяем еще раз, в обратную сторону. Если участник удачно завершит все комбинации, остальные игроки поднимают резинку выше – на уровень коленей						
Подвижная игра.	Э.Я.Степаненкова ФГОС «Сборник подвижных игр» «Кто раньше дойдет до середины»						
Малоподвижная игра	«Жили-были зайчики». Дети стоят в кругу или врассыпную. Воспитатель показывает движения и читает текст, дети повторяют движения. Жили-были зайчики (Показывают руками заячьи ушки.) На лесной опушке, (Разводят руками.) Жили-были зайчики (Приседают и показывают руками над головой крышу дома.) В маленькой избушке, Мыли свои ушки, (Трут ушки.) Мыли свои лапочки (Поглаживающие движения рук.) Наряжались зайчики, (Руки на пояс, повороты вправо-влево.) Надевали тапочки. (Поочередно выставляют ноги на пяточки.)						
Март 3-нед. 2-зан.	Соблюдать дистанцию. Четкий поворот на углах. Перестроение в три колонны	Ходьба в колонне по одному с разными видами ходьбы.	Ходьба между предметами.	Прыжки в упражн.	Ползание по гимнаст. Скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени.	Метание мешочков в горизонтальн. Цель.	Пензулаева Занятие №8 стр 77
Подвижные игры.	Защитник (Давлаоба) (ГРУЗИНСКИЕ)						

	На площадке чертится круг диаметром 2 - 3 м. В игре участвуют восемь - десять человек. Двое из них по жребию идут в центр круга: один присаживается на корточки, а второй (защитник) кладет ему руку на голову и, не отнимая ее от головы, обходит сидящего товарища то справа, то слева. Остальные игроки, свободно расположившись за кругом, стараются коснуться сидящего рукой, а защитник стремится их осалить (коснуться рукой или ногой). Если защитнику удается это сделать, то осаленный занимает место сидящего, сидящий становится защитником, а последний присоединяется к остальным игрокам. Игра каждой пары длится не более 2 - 3 минут. Правила игры. Осаливание не засчитывается, если защитник отнял руку от головы сидящего. Ногой разрешается осаливать только ниже колена. Мешать защитнику (толкать, дергать) запрещается. В случае некорректного поведения игрок выводится из игры.						
Малоподвижная игра	«Это я!» Воспитатель показывает детям, как надо выполнять движения, выразительно произносит текст. Дети выполняют движения, подражая взрослому. Это глазки. Вот! Вот! (Показывают сначала левый, потом правый глаз.) Это ушки. Вот! Вот! (Берутся сначала за левое ухо, потом за правое.) Это нос! Это рот! (Левой рукой показывают рот, правой нос.) Там спинка! Тут живот! (Левую ладошку кладут на спину, правую на живот.) Это ручки! Хлоп, хлоп! (Протягивают обе руки, два раза хлопают.) Это ножки! Топ, топ! (Кладут ладони на бедра, два раза топают.) Ой, устали! Вытрем лоб. (Правой ладонью проводят по лбу.)						
Март 4-нед. 1-зан.	Четкий поворот на углах. Перестроение в три колонны. Расчет на первый, второй, третий	Ходьба в колонне по одному в игровой форме, врассыпную	Ходьба по прямой с перешагиванием через мячи.	Прыжки на правой и левой ноге.	Лазанье на гимн. Стенку.	----------	Пензулаева Занятие №10 стр 78-79
Прыжки в игровой форме в общеразвивающих упражнениях.	«Ступеньки» «Широкие» Для игры необходима резинка длиной 3 м, у которой связаны концы. Двое игроков, стоя ноги врозь, растягивают резиночку на высоте 30-40см, третий прыгает. Ноги двое игроков расставляют широко, и расстояние между полосками увеличивается; Допустивший ошибку меняется местом с тем, кто держит резиночку. -встаем к резиночке лицом. -прыгаем на ближнюю половину резиночки двумя ногами сразу, но так, чтоб одна нога проходила под ней, а другая — придавливала сверху. -перепрыгиваем на вторую половину, меняя ноги. -выпрыгиваем из резиночки и повторяем еще раз, в обратную сторону. Если участник удачно завершит все комбинации, остальные игроки поднимают резинку выше – на уровень коленей.						
Подвижная игра.	Э.Я.Степаненкова ФГОС «Сборник подвижных игр» «Перелет птиц»						
Малоподвижная	«Летает – не летает». Дети садятся или становятся полукругом. Ведущий называет различные предметы. Если это то,						

игра	что летает, дети поднимают руки вверх или в стороны; если то, что не летает, опускают руки. Ведущий может сознательно ошибаться в движениях, многие, подражая ему, тоже могут ошибаться. Задача детей – удержаться и не допустить ошибки.						
Март 4-нед. 2-зан.	Соблюдать дистанцию. Четкий поворот на углах. Перестроение в три колонны	Ходьба в колонне по одному в игровой форме, в рассыпную	----------	Прыжки через короткую скакалку	Лазанье под шнур прямо и боком	Эстафета «Передача мяча в шеренге»	Пензулаева Занятие №11 стр 79
Подвижные игры.	По программе. Л.И. Пензулаева «»Горелки»						
Малоподвижная игра	«Передача мяча в колонне»						

Апрель							
Неделя, занятия	Основные виды движений						Методика
	Строевые упражнения	Ходьба. Бег.	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание.	№занятий,стр.
Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных направлений)	Могут бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5—12 м, метать предметы в движущуюся цель; выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; прыгают через короткую и длинную скакалку разными способами; совершенствуют технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения (физическая культура, музыка); следят за правильной осанкой; интересуются физической культурой, спортивными играми и отдельными достижениями в области спорта; участвуют в играх с элементами спорта, самостоятельны в организации оптимальной двигательной деятельности, в том числе подвижных игр, уверенно анализируют их результаты; демонстрируют освоенную культуру движений в различных видах детской деятельности; активно участвуют в физкультурных досугах и праздниках (познание, здоровье, физическая культура, социализация, коммуникация, музыка)						

Апрель 1-нед. 1-зан.	Построение в колонну по одному. Сохранять равновесие, осанку держать. Перестроение в колонну по три. Размыкаться и смыкаться. (Закреплять)	Ходьба в колонне по одному с игрой «Быстро возьми»	Ходьба по гимн. Скамейке.	Прыжки на двух ногах вдоль шнура.	----------	Переброска мячей в шеренгах	Пензулаева Занятие №13 стр 80-81
Прыжки в игровой форме в общеразвивающих упражнениях.	«Бантики» Для игры необходима резинка длиной 3 м, у которой связаны концы. Двое игроков, стоя ноги врозь, растягивают резиночку на высоте 30-40см, третий прыгает. Допустивший ошибку меняется местом с тем, кто держит резиночку. -встаем лицом к резиночке. -прыгаем на ближнюю половину резиночки двумя ногами сразу. Но так, чтоб одна нога проходила под ней, а другая — придавливала сверху. -не отпуская резиночку, прыгаем на вторую половину. -выпрыгиваем за пределы резиночки. Если участник удачно завершит все комбинации, остальные игроки поднимают резинку выше – на уровень коленей.						
Подвижная игра.	Э.Я.Степаненкова ФГОС «Сборник подвижных игр» Ключи»						
Малоподвижная игра	«Шел король по лесу». Дети становятся в круг, взявшись за руки. Шел король по лесу, По лесу, по лесу. (Ходьба по кругу.) Нашел себе принцессу, Принцессу, принцессу. Давай с тобой попрыгаем, Попрыгаем, попрыгаем. (Прыжки на двух ногах на месте.) И ножками подрыгаем, Подрыгаем, подрыгаем. (Выбрасывают прямые ноги вперед.) И ручками похлопаем, Похлопаем, похлопаем. (Хлопают в ладоши.) И ножками потопаем, Потопаем, потопаем. (Топают ногами на месте.)						
Апрель 1-нед. 2-зан.	Четкий поворот на углах. Перестроение в три колонны. Расчет на первый, второй, третий.	Ходьба в колонне по одному с игрой «Быстро возьми»	Ходьба по скамейке боком	Прыжки через короткую скакалку.	----------	Переброска мячей друг другу	Пензулаева Занятие №14 стр 81
Подвижные игры.	Взятие в плен (Героци) (АРМЯНСКИЕ) После жеребьевки участники двух команд становятся в две шеренги на расстоянии 3 - 5 м друг от друга. Каждый ряд в своей правой стороне чертит на расстоянии пяти-шести шагов круг диаметром 2,5 м - это убежище для пленников. Получив право начать игру, первый номер одной команды подбегает к первому номеру другой						

	команды и становится перед ним. Тот вытягивает одну руку, чтобы противник ударил его по ладони, и тут же готовится в беге поймать его. Игрок из первой команды ударяет три раза по вытянутой руке соперника, стараясь после третьего удара быстро и ловко убежать на свое место. Если ему не удастся убежать, он попадает в плен. После первых номеров соперничают вторые номера команд. Победителем становится та команда, которая смогла взять в плен больше пленных. Правила игры. Игрок вытягивает вперед руку, не сгибая ее в предплечье. Ударять три раза по ладони можно снизу или сверху. Не рекомендуется ударять выше локтя. При преследовании нельзя толкать противника. Вариант. В конце игры можно освобождать пленных. Это делает игрок, уверенный в своих силах. Он, ударив три раза по руке противника, бежит в сторону убежища и, хлопая рукой по руке каждого пленника, освобождает всех из плена, затем бежит на свое место. Преследователь в этом случае имеет право опять ловить убегающих и снова пленить их. Правила игры. Пленные не должны выходить за пределы круга навстречу освободителю. Освобожденный из плена игрок сам может стать освободителем. При освобождении пленных или при преследовании игроков остальные участники игры не имеют права вмешиваться. Нельзя забегать за черту другой команды.						
Малоподвижная игра	«Котик к печке подошел» Дети образуют круг, взявшись за руки. Вместе с педагогом идут по кругу. Котик к печке подошел, Котик к печке подошел. Горшок каши он нашел, Горшок каши там нашел. (Идут по кругу в другую сторону, взявшись за руки.) А на печке калачи, Ох, вкусны и горячи! (Останавливаются, поворачиваются лицом к центру круга, хлопают в ладоши.) Пироги в печи пекутся (выполняют наклон вперед, руки вперед, ладони вверх), Они в руки не даются. (Выпрямляются, прячут руки за спину.)						
Апрель 2-нед. 1-зан.	Соблюдать дистанцию. Четкий поворот на углах. Перестроение в три колонны	Ходьба и бег в колонне по одному с поворотом в другую сторону.	----------	Прыжки в длину с разбега	«Ползание на четвереньках «Кто быстрее до кубика»	Броски мяча друг-другу в парах	Пензулаева Занятие №16 стр 82
Прыжки в игровой форме в общеразвивающих упражнениях.	«Бантики» «Слепые» Для игры необходима резинка длиной 3 м, у которой связаны концы. Двое игроков, стоя ноги врозь, растягивают резиночку на высоте 30-40см, третий прыгает. Допустивший ошибку меняется местом с тем, кто держит резиночку. -встаем лицом к резиночке. -прыгаем на ближнюю половину резиночки двумя ногами сразу. Но так, чтоб одна нога проходила под ней, а другая — придавливала сверху и с закрытыми глазами -не отпуская резиночку, прыгаем на вторую половину и опять с закрытыми глазами. -выпрыгиваем за пределы резиночки, глаза открываем. Если участник удачно завершит все комбинации, остальные игроки поднимают резинку выше – на уровень коленей.						
Подвижная игра.	Э.Я.Степаненкова ФГОС «Сборник подвижных игр» «Совушка»						
Малоподвижная игра	Малоподвижная игра «Круг-кружочек». *Цель:* упражнять детей действовать по сигналу, выполнять ходьбу по кругу Дети идут по кругу, взявшись за руки, и произносят слова:						

	«Круг – кружочек, аленький цветочек! Раз, два, три – развернись-ка, Оля, ты!». Названный ребёнок поворачивается спиной в круг, берётся за руки. Дети продолжают произносить слова игры. Как только спиной в круг окажутся 5-6 детей, игра прекращается. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения для детей3-7лет, 2015						
Апрель 2-нед. 2-зан.	Четкий поворот на углах. Перестроение в три колонны. Расчет на первый, второй, третий	Ходьба и бег в колонне по одному с поворотом в другую сторону.	----------	Прыжки в длину с разбега	Лазанье под шнур в группировке	Эстафета с мячом «Передал садись»	Пензулаева Занятие №17 стр. 83
Подвижные игры.	Беспокойный мяч (Анангист гндак) (АРМЯНСКИЕ) В центре поля чертят большой круг диаметром 3 - 4 м. Играют две команды: одни защитники, другие - нападающие. Защитники входят в круг, а нападающие окружают их за чертой, отойдя друг от друга на одинаковое расстояние. Получив мяч от ведущего, они три раза подряд перебрасывают мяч над кругом. Это условие для начала игры. В это время нападающие не имеют права ударять находящихся в кругу, а те не могут прыгать и ловить мяч. После трех перебросов нападающие стараются уловить момент и ударить по кругу. Кто находится в кругу, старается избежать ударов защищается, т. е. ловит мяч или стремится удержать его в кругу. В случае удачной защиты играющие меняются ролями. Правила игры. Если удар нападающих достиг цели и мяч вылетел из круга, то защитник, в которого попал мяч, выбывает из игры. Если мяч не достиг цели, из игры выходит тот нападающий, который бросал мяч.						
Малоподвижная игра	Малоподвижная игра «Угадай, где постучали?». *Цель:* Воспитывать внимательность и организованность. *Ход игры:* Дети стоят по кругу (или сидят). Водящий выходит на середину и закрывает глаза. Воспитатель бесшумно обходит круг позади детей, останавливается возле кого – нибудь из ребят, стучит палочкой и кладет ее в руки ребенка, отходит в сторону и говорит: «Пора!». Стоящий в кругу должен отгадать, где постучали, и подойти к тому, у кого спрятана палочка. Отгадав, он становится на место ребенка, у которого была палочка, тот становится водящим. Если ребенок не отгадает, то он вновь водит. Если второй раз он ошибется, то выбирают нового водящего. В игре дети должны соблюдать тишину.						
Апрель 3-нед. 1-зан.	Построение в колонну по одному. Сохранять равновесие, осанку держать. Перестроение в колонну по три. Размыкаться и смыкаться.	Ходьба с перестроением в пары, ходьба и бег в рассыпную.	Ходьба боком приставным шагом	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	Ползание по гимн. Скамейке с мешочком на голове.	Метание мешочков на дальность «Кто дальше бросит2	Пензулаева Занятие №19 стр 83-85

	(Закреплять)						
Прыжки в игровой форме в общеразвивающих упражнениях.	«Платочек» Для игры необходима резинка длиной 3 м, у которой связаны концы. Двое игроков, стоя ноги врозь, растягивают резиночку на высоте 30-40см, третий прыгает. Допустивший ошибку меняется местом с тем, кто держит резиночку. -встаем лицом к резиночке. -прыгаем, чтобы встать на дальнюю половинку резинки, зацепив при этом ближнюю. -выпрыгиваем за пределы резиночки. -в другом варианте — не встаем, а перпрыгиваем вторую. Если участник удачно завершит все комбинации, остальные игроки поднимают резинку выше – на уровень коленей.						
Подвижная игра.	Э.Я.Степаненкова ФГОС «Сборник подвижных игр» «Ловишки с мячом»						
Малоподвижная игра	Малоподвижная игра «Вкусно и полезно». *Цель:* упражнять детей в ловле и бросании мяча, закрепить знание о полезной пище. *Ход игры:* Дети стоят в кругу. Ведущий бросает мяч ребенку, он ловит и кидает обратно, называя продукт полезной пищи.						
Апрель 3-нед. 2-зан.	Четкий поворот на углах. Перестроение в три колонны. Расчет на первый, второй, третий	Ходьба с перестроением в пары, ходьба и бег в рассыпную.	----------	Прыжки через короткую скакалку на месте.	Ползание на четвереньках с опорой на ладони.	Метание мешочков на дальность	Пензулаева Занятие №20 стр 85
Подвижные игры.	Цветы и ветерки (Царик ев каминер) (АРМЯНСКИЕ) В середине площадки на расстоянии 2 м проводятся две черты, за ними на расстоянии 10 - 15 м проводятся еще две черты. Каждая команда - цветы и ветерки - стоит перед внутренней чертой лицом к команде соперников. Игру начинают цветы, заранее выбравшие себе имя - название цветка. «Здравствуйте, ветерки!» - говорят они. «Здравствуйте, цветы!» - отвечают ветерки. «Ветерки, ветерки! - обращаются к ним цветы. - Угадайте наши имена!» Ветерки начинают перечислять названия цветов. И как только угадывают, цветы убегают за вторую черту. Правила игры. По числу пойманных определяются очки. После одной игры команды меняются ролями. Играя условное число раз, определяют победителя по сумме очков.						
Малоподвижная игра	Малоподвижная игра «Круг-кружочек». *Цель:* упражнять детей действовать по сигналу, выполнять ходьбу по кругу Дети идут по кругу, взявшись за руки, и произносят слова: «Круг – кружочек, аленький цветочек! Раз, два, три – развернись-ка, Оля, ты!». Названный ребёнок поворачивается спиной в круг, берётся за руки. Дети продолжают произносить слова игры. Как только спиной в круг окажутся 5-6 детей, игра прекращается. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения для детей3-7лет, 2015						
Апрель 4-нед.	Соблюдать дистанцию. Четкий	Ходьба с игрой «По местам»	Ходьба на носках между предметами	Прыжки в длину с разбега	----------	Бросание мяча в шеренгах.	Пензулаева Занятие №22

1-зан.	поворот на углах. Перестроение в три колонны		с мешочком на голове.				стр 86-87
Прыжки в игровой форме в общеразвивающих упражнениях.	«Платочек» «Липы» Для игры необходима резинка длиной 3 м, у которой связаны концы. Двое игроков, стоя ноги врозь, растягивают резиночку на высоте 30-40см, третий прыгает. Допустивший ошибку меняется местом с тем, кто держит резиночку. -встаем лицом к резиночке. -прыгаем, чтобы встать на дальнюю половинку резинки, зацепив при этом ближнюю и прыгнув, нельзя шевелиться и менять место, нужно «прилипнуть»; -выпрыгиваем за пределы резиночки, прыгнув, нельзя шевелиться и менять место, нужно «прилипнуть»; -в другом варианте — не встаем, а перепрыгиваем вторую и также прыгнув, нельзя шевелиться и менять место, нужно «прилипнуть»; Если участник удачно завершит все комбинации, остальные игроки поднимают резинку выше – на уровень коленей.						
Подвижная игра.	Э.Я.Степаненкова ФГОС «Сборник подвижных игр» «Через обруч к флажку»						
Малоподвижная игра	Малоподвижная игра «Будь аккуратным». *Цель:* Упражнять детей в ловле и бросании мяча. Закрепить знания о личной гигиене. *Ход игры:* Дети образуют круг. Воспитатель в произвольном порядке бросает мячик играющим. Поймавший мяч возвращает его, называя предмет, который помогает быть чистым, аккуратным, следить за собой. *Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения для детей3-7лет, 2015*						
Апрель 4-нед. 2-зан.	Четкий поворот на углах. Перестроение в три колонны. Расчет на первый, второй, третий.	Ходьба с игрой «По местам»	----------	Прыжки через шнуры на правой и левой ноге	----------	Переброска мячей друг другу в парах	Пензулаева Занятие №23 стр 87
Подвижные игры.	Достань шапку (Папахны ал. Т/агъур боев) (дагестанские) Игроки делятся на две команды, до десяти человек в каждой. На расстоянии 10 - 15 м находятся шапки. Играющие в обеих командах становятся в пары и движутся к шапкам, выполняя разные движения. Сначала двигаются первые пары, затем вторые и т. д. Например, первые пары продвигаются вперед, прыгая на одной ноге, вторые пары передвигаются на четвереньках, третьи пары идут на пятках, четвертые пары - в полуприседе, пятые пары продвигаются в глубоком приседе. Правила игры. Взять шапку имеет право только та пара, которая дошла первой. Побеждает команда, набравшая больше шапок. При повторении игры лучше поменять виды движений между парами. Можно выбрать и другие движения.						
Малоподвижная игра	Малоподвижная игра «Зеваки» *Цель:* упражнять детей действовать по сигналу, ходить ровным кругом. *Ход игры:* Дети идут по кругу друг за другом. По сигналу ведущего «Стоп!» останавливаются, делают четыре хлопка, поворачиваются на 180 градусов и начинают движение в обратную сторону. Сделавший ошибку выходит из игры						

Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных направлений)	Согласуют ритм движений с музыкальным сопровождением; бегают со средней скоростью и на скорость; могут перебрасывать набивные мячи (Вес 1 кг); прыгают в длину с разбега; упражняются в статическом и динамическом равновесии, развивают координацию движений; участвуют в играх с элементами спорта *(физическая культура, музыка);* сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам; испытывают потребность в ежедневной двигательной активности; имеют представление о правилах и видах закаливания, пользе пребывания на свежем воздухе; развивают физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость *(социализация, здоровье, физическая культура)*						
Май 1-нед. 1-зан.	Построение в колонну по одному. Сохранять равновесие, осанку держать. Перестроение в колонну по три. Размыкаться и смыкаться. (Закреплять)	Ходьба в колонне по одному с перестроением в движении в пары, бег врассыпную.	Ходьба по гимн. скамейке, передавая мяч собой и за спины.	Прыжки с ноги на ногу	----------	Броски малого мяча о стенку	Пензулаева Занятие №25 стр 87-88
Подвижные игры.	Л.И. Пензулаева «Совушка»						
Малоподвижная игра	Малоподвижная игра «Пропавшие ручки». *Цель:* упражнять в умении сочетать движения с текстом. *Ход игры*: Воспитатель показывает движения и произносит текст, дети повторяют движения. У меня пропали ручки. (Прячут руки за спину.) Где вы, рученьки мои? (Смотрят по сторонам.) Раз, два, три, четыре, пять, Покажитесь мне опять. (Показывают руки, вытягивают вперед, вертят ими.) У меня пропали ножки. (Присаживаются.) Где вы, ноженьки мои? (Охватывают ноги руками.) Раз, два, три, четыре, пять, Покажитесь мне опять. (Встают, прыгают на месте.)						
Май 1-нед. 2-зан. Воздух.	Четкий поворот на углах. Перестроение	Ходьба в колонне по одному с перестроением	Ходьба по гимн. Скамейке навстречу друг-другу	Прыжки на двух ногах между предметами.	----------	Броски мяча верх одной рукой и ловля двумя	Пензулаева Занятие №26*стр 88-89

	в три колонны. Расчет на первый, второй, третий	в движении в пары, бег врассыпную.					
Подвижные игры.	Л.И. Пензулаева «Прыжки через короткую скакалку»						
Малоподвижная игра	Малоподвижная игра «Пробеги тихо». Цель: учить бесшумно двигаться. Ход игры. Дети делятся на группы из 4-5 человек, распределяются на три группы и выстраиваются за чертой. Выбирают водящего, он садится посередине площадки и закрывает глаза. По сигналу одна подгруппа бесшумно бежит мимо водящего на другой конец площадки. Если водящий услышит, он говорит «Стой!» и бегущие останавливаются. Не открывая глаз, водящий говорит какая группа бежала. Если он правильно указал группу, дети отходят в сторону. Если ошибся, они возвращаются на свои места. Так поочередно пробегают все группы. Выигрывает та группа, которая пробежала тихо и которую водящий не смог обнаружить.						
Май 2-нед. 1-зан.	Соблюдать дистанцию. Четкий поворот на углах. Перестроение в три колонны	Ходьба со сменой темпа движения.	----------	Прыжки в длину с места	Пролезание в обруч прямо и боком	Ведение мяча одной рукой	Пензулаева Занятие №28 стр 89-90
Подвижные игры.	Л.И. Пензулаева «Горелки»						
Малоподвижная игра	Малоподвижная игра «Повстречались «Цель: упражнять детей соединять движение со словами. Ход игры: На каждую строчку соединять поочередно пальцы правой и левой рук, начиная с мизинца. На последнюю строку показать рога, вытянув указательные пальцы и мизинцы. Повстречались два котенка: «Мяу-мяу!», Два щенка: «Гав-гав!», Два жеребенка: «Иго-го!», Два тигренка: «Р-р-р!», Два быка: «Му-у!». Смотри, какие рога! *Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения для детей3-7лет, 2015*						
Май 2-нед. 2-зан. Воздух.	Четкий поворот на углах.	Ходьба со сменой темпа движения.	Ходьба между предметами с мешочком на голове	Прыжки в длину с разбега	----------	Метание мешочков в вертикальную	Пензулаева Занятие №29* стр 90

	Перестроение в три колонны. Расчет на первый, второй, третий					цель.	
Подвижные игры.	Л.И. Пензулаева «Мышеловка»						
Малоподвижная игра	Малоподвижная игра «Найдем воробышка (цыпленка и т.д.». *Цель:* развивать зрительное внимание, интерес к играм *Ход игры*: Воспитатель заранее прячет в каком-либо месте игрушечного цыпленка и предлагает поискать его. Тот, кто заметит, где находится игрушка, подходит к воспитателю и тихо ему об этом говорит. Когда большинство детей справятся с заданием, воспитатель разрешает подойти к игрушке и принести ее.						
Май 3-нед. 1-зан.	Построение в колонну по одному. Сохранять равновесие, осанку держать. Перестроение в колонну по три. Размыкаться и смыкаться. (Закреплять)	Ходьба и бег по кругу, с поворотом в другую сторон.	Ходьба по рейке гимн. Скамейки.	Прыжки из упражнения.	Ползание по гимнастич. Скамейки на четвереньках	Метание мешочков на дальность	Пензулаева Занятие №31 стр 91-92
Подвижные игры.	Л.И. Пензулаева «Воробьи и кошка»						
Малоподвижная игра	Малоподвижная игра «Великаны и гномы». *Цель:* упражнять детей действовать по сигналу. *Ход игры:* Водящий (чаще всего взрослый) объясняет ребятам, что он может произносить только слова «великаны» и «гномы». При слове «великаны», все должны подняться на носки и поднять руки. А при слове «гномы», все должны присесть пониже. Тот, кто ошибается — выбывает из игры. Конечно, водящий хочет добиться, чтобы игроки ошибались. Для этого он вначале произносит слова «великаны!» громко и басом, а «гномы» — тихим писклявым шёпотом. А потом, в какой-то момент — наоборот. Или произнося «великаны», водящий приседает, а говоря «гномы» — поднимается на носочки.Темп игры всё ускоряется и все игроки постепенно выбывают. Последний игрок, который неразу не ошибся, становится водящим.						
Май 3-нед.	Четкий поворот на	Ходьба и бег по кругу, с	Ходьба между предметами на носках	Прыжки из упражн.	Лазанье под шнур	Метание мешочков на	Пензулаева Занятие

2-зан. Воздух.	углах. Перестроение в три колонны. Расчет на первый, второй, третий	поворотом в другую сторон.				дальность.	№3*стр 92
Подвижные игры.	Л.И. Пензулаева «Кто скорее до кегли»						
Малоподвижная игра	Малоподвижная игра «Тихо-громко». *Цель:* формировать умение играть сообща, развивать интерес к играм Ход *игры*: С помощью считалки выбирается водящий, он становится в центр круга и закрывает глаза. Воспитатель дает одному из играющих какой-либо предмет, который можно спрятать (шнурок, ленточка). Все дети кроме водящего знают, у кого предмет. Когда водящий приближается к этому ребенку, дети начинают громко хлопать в ладоши, когда отдаляется — хлопки становятся тише. Игра продолжается до тех пор, пока водящий не найдет предмет. Если ему долго это не удается, то выбирается другой водящий.						
Май 4-нед. 1-зан.	Соблюдать дистанцию. Четкий поворот на углах. Перестроение в три колонны	Ходьба в колонне по одному, использовать игру «Аист»	Ходьба по гимн. Скамейке с перешагиванием.	Прыжки на двух ногах между кеглями	Лазанье по гимнаст. Стенке с переходами.	----------	Пензулаева Занятие №34 стр 94-95
Подвижные игры.	Л.И. Пензулаева «Охотнки и утки»						
Малоподвижная игра	Л.И. Пензулаева «Летает не летает»						
Май 4-нед. 2-зан. Воздух.	Четкий поворот на углах. Перестроение в три колонны. Расчет на первый, второй, третий	Ходьба в колонне по одному, использовать игру «Аист»	Ходьба с перешагиванием через предметы.	Прыжки между предметами.	Ползание по гимн. Скамейке.	----------	Пензулаева Занятие №35*стр 95

Подвижные игры.	Л.И. Пензулаева «Не оставайся на земле»	
Малоподвижная игра	Малоподвижная игра «Вершки-корешки». *Цель:* формировать умение ловить мяч, воспитывать умение слушать Ход *игры*: Дети образуют круг или шеренгу. В центре круга или перед шеренгой стоит взрослый (водящий) с большим мячом в руках (игру может вести кто-нибудь из детей). Водящий бросает мяч, называя какой-нибудь овощ, а дети ловят мяч, называют съедобную часть и бросают мяч водящему. *Водящий. Баклажаны*. 1-й ребенок. Вершки. *Водящий. Редька*. 2-й ребенок. Корешки. *Водящий. Капуста*. 3-й ребенок. Вершки. *Водящий. Картофель*. 4-й ребенок. Корешки. *Водящий. Клубника*. 5-й ребенок. Вершки. *Водящий. Чеснок*. 6-й ребенок. Корешки. *Водящий. Огурцы*. 7-й ребенок. Вершки. Отмечаются дети, которые ни разу не ошиблись *Л.И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» старшая группа 2015*	

3.3План событий, праздников, мероприятий:

Мероприятия	Сроки
Развлечение «Детский сад встречает дошколят»	Средние, старшие, подготовительные группы 01.09.2019
«Две недели радости»: оздоровительно развлекательные мероприятия для всех возрастных групп.	Первые две недели сентября
Развлечение ко Дню Ставропольского края и города Ставрополя.	18.09.20г.
«Заводские профессии» мероприятие для детей 4-5 лет	12.11.2020
Новогодние праздники	Четвертая неделя
Организационные мероприятия по проведению зимних каникул	Вторая неделя января
Развлечения и спектакли, проводимые социальными партнёрами	В течении месяца января
Зимние колядки, прощание с ёлкой	Третья неделя января
Показ рождественской сказки, в постановке педагогов ДОУ	Третья неделя января
Консультация для родителей и педагогов: «Индивидуальный маршрут физического воспитания дошкольников»	В течении месяца января
Спортивный праздник «А-ты баты –шли солдаты»	Возрастные группы в течении месяца февраля
Проведение общего развлечения «Проводы зимы»	В конце февраля
Подготовка к празднованию Международного дня 8 Марта Торжественное собрание, праздничный концерт для коллектива.	Первая неделя марта
Всемирный день здоровья: совместная утренняя зарядка, забег: «Всей семьёй на старт»	07.04.2019

Развлечение «О чём мечтает светофор?»	Вторая неделя апреля
Игровой динамический час «Стань чемпионом!»	07.04.2021
Контрольные срезы	Вторая и третья неделя.
Спортивно- музыкальный праздник «Чтим Великий День Победы!»	Старшие, подготовительные группы
Квест- игра «Они ковали Победу»	Подготовительные группы
ФЛЕШМОБ «Георгиевская ленточка»	Все группы
Выпускные праздники	В конце месяца мая
Парад дошкольных войск	Возрастные группы

3.4. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.

Развивающая предметно-пространственная среда группы соответствует требованиям Стандарта и санитарно-эпидемиологическим требованиям обеспечивает реализацию основной образовательной программы.

В группах создана содержательная, трансформируемая, полифункциональная, вариативная, доступная и безопасная предметно-пространственная среда.

В спортивном зале

- Шведская стенка,
- Гимнастические скамейки,
- Гимнастические палки длинные и короткие
- Тренажеры «бегущая по волнам»
- Наклонные доски ребристые,
- Батут индивидуальный
- Туннель для пролезания
- Маты.
- Мини-мат.

- Коврики, дорожки массажные, со следами
- Канат;
- Корзина для метания мячей;
- Кегли (набор);
- Мешочки с грузом;
- Мяч-шар надувной;
- Мячи разного веса и диаметра (детские резиновые, волейбольные, мини-баскетбольные, футбольные);
- Мячи-хоппы;
- Баскетбольные корзины;
- Конусы-ориентиры
- Обручи разного диаметра;
- Шарики пластмассовые;
- Игрушки-каталки.
- Дуги (для подлезания и прокатывания мячей).
- Платочки;
- Погремушки;
- Гантели пластиковые.
- Для интеллектуального развития карточки с изображением спортивного инвентаря;
- Картотека подвижных игр, упражнений;
- Маски для подвижных игр;

3.5. Программно-методический комплекс образовательного процесса

В образовательном процессе групп используются следующие программы:

1.Общеобразовательная направленность

- **«ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ»**. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования/ под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2012.
- «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» (пилотный вариант) примерная общеобразовательная программа дошкольного образования под редакцией Н.Е. Веракса, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: МОЗАИКА- СИНТЕЗ, 2014

2.Дополнительная направленность:

- программа воспитания и обучения в детском саду с детьми 2-7 лет «Физическое воспитание в детском саду» Э.Я. Степаненкова Издательство Мозаика-Синтез Москва 2005; Программа оздоровления дошкольников «Зеленый огонек здоровья» М.Ю. Картушина Творческий центр Москва 2007.

3. Региональная направленность:

- *Планета детства» / Т.Н.Таранова. Л.И. Грехова, Ставрополь, СГУ, 1996 год;

- *Примерная региональная программа образования детей дошкольного возраста/ авторская коллегия кафедры дошкольного образования ГОУ ДПО СКИПКРО: Литвинова Р.М.,Чусовитина Т.В., Ильина Т.А., Попова Л.А., Корнюшина О.

Общеобразовательные программы и их методическое обеспечение

Направления развития и цели	**Программа**	**Парциальные программы и технологии**
Физическое развитие: Развивать у детей творчество, фантазию, воображение, артистичность, музыкальность, самостоятельность, улучшать настроение. Формировать у детей устойчивый интерес к физической культуре. Приобщать к музыкальной культуре. Развивать интерес к театрализованной деятельности. Формировать интерес к различным видам спорта.	Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» / под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А.Васильевой, М.: Мозаика – Синтез, 2014(ФГОС)	• Э.Я. Степаненкова Программа воспитания и обучения в детском саду «Методика физического воспитания». (Москва Издательский дом Воспитание дошкольника 2005) • Э.Я. Степанкова. Программа воспитания и обучение в детском саду. «Физическое воспитание в детском саду» • М.Ю.Картушина Программа оздоровления дошкольников «Зеленый огонек здоровья» (Творческий центр Сфера. Москва 2007) • М.А. Рунова Двигательная активность ребенка в детском саду. (Издательств Мозаика-Синтез Москва 2002) • Л.Д. Глазырина. Физическая культура-дошкольникам. (Гуманитарный издательский центр Владос 2000) • Л.Н. Волошина. Воспитание двигательной культуры дошкольников. (Издательство Аркти Москва 2005) • Е.Н. Вавилова Развитие основных движений у детей (Издательство Скрипторий 2003, 2007) • Л.Д Глазырина В.А. Овсянкин Методика физического воспитания детей дошкольного возраста. (Гуманитарный издательский центр Владос 2000) • С.Ю.Федорова ФГОС примерные планы физкультурных занятий подготовительная группа. (Издательство Мозаика-Синтез Москва 2017) • Л.И Пензулаева ФГОС Физкультурные занятия в детском саду младшая группа. (Издательство Мозаика-Синтез Москва 2016) • Л.И Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду средняя группа. (Издательство Мозаика-Синтез Москва 2009) • Л.И Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду старшая группа. (Издательство Мозаика-Синтез Москва 2009) • Л.И Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду подготовительная группа. (Издательство Мозаика-Синтез Москва 2009) • Л.В. Яковлева Р.А. Юдина Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. Конспекты и занятия. Спортивные праздники и развлечения. Гуманитарный издательский центр Владос 2004)

		• Е В.Сулим Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой стрейчинг. (Творческий центр Сфера. Москва 2010) • Н.Ч. Железняк, Е.Ф. Желобкович .100 комплексов ОРУ для старших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования. (Москва 2009) • Л. И. Пензулаева Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста 3-7 лет. Гуматирный издательский центр Владос 2002) • Н. С. Голицина Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. (Москва 2006) • Е.И. Подольская Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников (Москва 2009) • Н.А. Фомина Сказочный театр физической культуры. (Издательство Учитель 2011) • Н. Л. Воробьева Побегаем, попрыгаем. Сборник подвижных игр и забав. (Издательство Аркти Москва 2007) • Э.Я. Степаненкова ФГОС Сборник подвижных игр (Издательство Мозаика-Синтез Москва 2014)