

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Зыковский детский сад»**

---

**Развернутое комплексно-тематическое планирование  
непосредственно образовательной деятельности  
в области «Физическое развитие»**

**СТАРШАЯ ГРУППА  
2021-2022 учебный год**

**Инструктор по физической культуре  
Гумберг Наталья Владимировна**

месяц	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
сентябрь	НОД 1-2	НОД 3-4	НОД 5-6	НОД 7-8
	<i>Тема недели:</i> 30-3 сентября Здравствуй детский сад. День знаний.	<i>Тема недели:</i> 6-17 сентября Осень.	<i>Тема недели:</i> 20-24 сентября Все профессии важны!	<i>Тема недели:</i> 28-1 октября Наука и техника.
<b>Задачи</b>	Развивать умения: сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, ходьбе на носках, энергичному отталкиванию двумя ногами от пола со взмахом рук в прыжке при доставании предмета, подбрасывать мяч вверх, ходить с изменением темпа, пролезать в обруч, не задевая края. Закреплять навык: ходьбы и бега в колонне по одному, в рассыпную, перебрасывать мяч друг другу, подбрасывать мяч двумя руками вверх, ходить с высоким подниманием колен. Упражнять в непрерывном беге. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру, в прыжках с продвижением вперед.			
<b>Планируемые результаты:</b> Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одевается и раздевается; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в подвижных играх, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку.				
<b>Интеграции образовательных областей:</b> <i>Физическое развитие:</i> рассказывать о режиме дня и о влиянии его на здоровье человека. <i>Социализация:</i> побуждать детей оценивать свои действия во время подвижных игр. <i>Социально-коммуникативное развитие:</i> учить детей постоянно и своевременно поддерживать порядок в физкультурном зале, формировать навыки ориентироваться на местности (на территории детского сада, вокруг детского сада), безопасного поведения во время подпрыгивания на двух ногах, подбрасывания мяча вверх, ходьбы по канату, перебрасывания мяча друг другу. <i>Познавательное развитие:</i> развивать восприятие предметов по расположению в пространстве, считать до трех при перестроении в колонны. поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу соблюдения режима дня. <i>Художественно-эстетическое развитие:</i> вводить элементы ритмической гимнастики: проводить игры и упражнения под музыку.				
<b>Виды детской деятельности</b>				
1 часть <b>Вводная</b>	Ходьба и бег в колонне, на носках, пятках, в рассыпную, между предметами 1 мин.. С высоким подниманием колен, проверка осанки, ходьба в между предметами по сигналу, перестроение в три колонны, бег в медленном и быстром темпе.			
2 часть <b>ОРУ</b>	<b>Без предметов №1</b>	<b>С мячом №1</b>	<b>Без предметов №2</b>	<b>Без предметов №3</b>
<b>ОВД</b>	1. Ходьба с перешагиванием	1. Подпрыгивание на двух ногах	1. Пролезание в обруч	1. Перебрасывание мяча друг

	<p>через кубики, через мячи.  2.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, «змейкой» между предметами.  3.Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, после отскока мяча от пола ловля и подбрасывание вверх двумя руками (не прижим, к груди).</p>	<p>«Достань до предмета» (4-6 р.).  2.Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка  3.Ползание по гимнастической скамейке: на ладонях и коленях; на предплечьях и коленях.  4.Ходьба по канату, боком прист. шаг., руки на поясе, с меш. на голове.</p>	<p>в группировке, боком, прямо.  2. Перешагивание через бруски с мешочком на голове.  3.Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.  4.Прыжки и ходьба с мешочком, зажатым между коленями - «Пингвин».</p>	<p>другу двумя руками из-за головы.  2.Ползание по гимнастической скамейке: на ладонях и коленях; на предплечьях и коленях.</p> <p><i>Физкультурный досуг</i></p>
<b>Подвижные игры</b>	<p>п/и «Пятнашки»  п/и «Не задень веревочку» (К)</p>	<p>п/и «Не оставайся на полу»  п/и «Тень» (К)</p>	<p>п/и «Пятнашки»  п/и «Голубки» (К)</p>	<p>п/и «День и ночь»  п/и «Птицы в клетке» (К)</p>
<b>3 часть Малоподвижные игры</b>	<p>М/п игра «Найди и промолчи»  Гимнастика маленьких волшебников «Потягивание» (К)</p>	<p>М/п игра «Нитка и иглолка»  Релаксация</p>	<p>М/п игра «Наоборот» (К)  Мимическая разминка  «Вкусное варенье» (К)</p>	<p>М/п игра «Летает-не летает»  М/п игра «Найди камешек» (К)</p>

месяц	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
октябрь	НОД 9-10	НОД 11-12	НОД 13-14	НОД 15-16
	<b>Тема недели:</b> 4-8 октября <b>Наука и техника.</b>	<b>Тема недели:</b> 11-15 октября <b>Азбука безопасности (пожарная и дорожная безопасность)</b>	<b>Тема недели:</b> 18-22 октября <b>Моё село, мой край родной, моя планета!</b>	<b>Тема недели:</b> 25-29 октября <b>Моё село, мой край родной, моя планета!</b>
<b>Задачи</b>	Формировать умения: перестраиваться в колонну по два, ходить приставным шагом по гимнастической скамейке. Выполнять поворот во время ходьбы по сигналу, поворот во время ходьбы и бега в колонне по два (парами). Закреплять умения: бегать до 1 мин., перешагивать через шнуры и метать мяч в цель, пролезать в обруч боком, перебрасывать мяч друг другу, переползть через препятствие. Развивать умение сохранять равновесие в прыжках, в ходьбе по скамейке с выполнением заданий.			
<b>Планируемые результаты:</b> владеет соответствующим и возрасту основными движениями (прыжки со скамейки, ползание на четвереньках между предметами, метание мяча в цель); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одевается и раздевается; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет спортивный характер и активен при участии в играх-эстафетах, выражает положительные эмоции и желание выполнять упражнения с большим мячом.				
<b>Интеграции образовательных областей:</b> <i>Физическое развитие:</i> проводить комплекс закаливающих процедур; формировать гигиенические навыки (проветривание помещения перед началом игровой и физкультурной деятельности). <i>Социально-коммуникативное развитие:</i> поощрять проявление смелости, находчивости, взаимовыручки во время выполнения физических упражнений, формировать навыки безопасного поведения во время проведения игр, эстафет и других видов игровой физкультурной деятельности. <i>Речевое развитие:</i> поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать влияние прогулок на свежем воздухе на здоровье человека. <i>Познавательное развитие:</i> дать понятие играм-эстафетам и их значение в формировании спортивного характера, учить детей постоянно убирать на свое место спортивный инвентарь. <i>Художественно-эстетическое развитие:</i> вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.				
<b>Виды детской деятельности</b>				
1 часть <b>Вводная</b>	Перестроение в колонну по одному и по два, ходьба и бег враспынную, бег до 1 мин., с перешагиванием через бруски, ходьба на сигнал «поворот» в другую сторону, на носках, пятках, в чередовании, на внеш. стороне стопы.			
2 часть <b>ОРУ</b>	<b>С гимнастической палкой №1</b>	<b>Без предметов №4</b>	<b>С мячом №2</b>	<b>Без предметов №1</b>
<b>ОВД</b>	1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, перешагивая через кубики. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры, прямо, боком.	1. Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги. 2. Переползание через препятствие. 3. Метание в горизонтальную цель правой, левой рукой.	1. Пролезание через три обруча (прямо, правым и левым боком). 2. Прыжки на двух ногах на препятствие (высота 20 см). 3. Перелезание с преодолением препятствия.	1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, перешагивая через кубики. 2. Прыжки на двух ногах на препятствие (высота 20 см), с 3 шагов на препятствие.

	3. Броски мяча в паре: двумя руками от груди, двумя руками из-за головы. 4. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть.	4. Ползание на четвереньках между предметами, подлезание под дугу прямо и боком, не касаясь пола.	4. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине повернуться, присесть, перешагнуть через мяч.	<i>Физкультурный досуг «В гостях у Олимпика №2»</i>
<b>Подвижные игры</b>	п/и «Ловишка с ленточками» п/и «Косари» (К)	п/и «Кошка и мыши» п/и «Большие и маленькие колеса» (К)	п/и «Хитрая лиса» п/и «Белые медведи» (К)	п/и «Не оставайся на полу» п/и «Не задень веревку» (К)
3 часть <b>Малоподвиж ные игры</b>	М/п игра «Разверни круг» Ходьба по веревке – носок на веревке, пятка на полу	Гимнастика маленьких волшебников «Массаж живота» (К) Веселая геометрия «Назвать предметы квадратной формы»	Дыхательная гимнастика «Сердитый ежик» (К) Ходьба по «Апельсиновой дорожке» (профилактика плоскостопия)	М/п игра «Угадай, чей голосок» Мимическая разминка «Спать хочется» (К)

месяц	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
ноябрь	НОД 17-18 <i>Тема недели:</i> 1-3 ноября День народного единства.	НОД 19-20 <i>Тема недели:</i> 8-12 ноября Быть здоровым я хочу.	НОД 21-22 <i>Тема недели:</i> 15-19 ноября Волшебная сила доброго слова (Этикет и добрые дела)	НОД 23-24, 25-26 <i>Тема недели:</i> 22-26 ноября Я и моя семья.
	<p><b>Задачи</b></p> <p>Формировать умения: перекладывать (мал.) мяч из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке, прыгать на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед. Закреплять навыки: ходьбы с высоким подниманием колен; с остановкой на сигнал, бега врассыпную, перебрасывания мяча в шеренге, ползания по скамейке на животе, ведения мяча между предметами, пролезания через обручи с мячом в руках, подлезания под шнур боком и прямо, ходьбы «змейкой». Развивать ловкость и координацию движений, устойчивое равновесие.</p>			
<p><b>Планируемые результаты:</b> знает о пользе витаминов, правильного питания, о здоровом образе жизни, владеет соответствующими возрасту основными движениями (перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево, ходьба с высоким подниманием коленей, бег с ловлей, ведение мяча, ползание по гимнастической скамейке); проявляет активность при участии в подвижных играх, ловкость и координацию движений в выполнении простейших танцевальных движений; умеет сохранять устойчивое равновесие при перекладывании мяча из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке, имеет представление об упражнениях, укрепляющих различные органы и системы организма, проявляет желание заниматься физкультурой.</p>				
<p><b>Виды интеграции образовательных областей:</b> <i>Физическое развитие:</i> воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей, формировать здоровый образ жизни, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. <i>Социализация:</i> побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр. <i>Социально-коммуникативное развитие:</i> учить убирать физкультурный инвентарь и оборудование после проведения физкультурных упражнений, формировать навыки безопасного поведения во время ползания на четвереньках и по гимнастической скамейке, перестроения в шеренгу, колонну, ходьбы с высоким подниманием коленей, бега врассыпную.</p> <p><i>Познавательное развитие:</i> ориентировать в окружающем пространстве, понимать смысл пространственных отношений (направо, налево). <i>Речевое развитие:</i> поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой. <i>Художественно-эстетическое развитие:</i> вводить элементы ритмической гимнастики: проводить игры и упражнения под музыку.</p>				
<b>Виды детской деятельности</b>				
1 часть <b>Вводная</b>	Перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево, ходьба с высоким подниманием коленей, бег врассыпную, между кеглями, с изменением направления движения, перестроение в колонну по два и по три, ходьба и бег в чередовании, с выполнением фигур.			
2 часть <b>ОРУ</b>	<b>С гантелей №1</b>	<b>Без предметов №2</b>	<b>С мешочком №1</b>	<b>С обручем №1</b>
<b>ОВД</b>	1. Ходьба по гимнастической скамейке с перекладыванием	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе,	1. Подлезание под шнур боком,	1. Ходьба по гимнастической скамейке с перекладыванием

	<p>малого мяча из правой руки в левую: перед собой и за спиной.</p> <p>2. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями, по 2 прыжка на правой и левой ногах.</p> <p>3. Перебрасывание мяча двумя руками снизу; из-за головы.</p> <p>4. Ходьба на носках, руки за голову, между набив, мячами.</p>	<p>подтягиваясь двумя руками.</p> <p>2. Ведение мяча с продвижением вперед.</p> <p>3. Ползание на четвереньках подталкивая головой набивной мяч.</p> <p>4. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени.</p> <p><i>Физкультурный досуг.</i></p>	<p>прямо, не касаясь руками пола.</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.</p> <p>3. Прыжки на правой и левой ноге между предметами.</p> <p>4. Игра «Волейбол» двумя мячами.</p>	<p>малого мяча из правой руки в левую: перед собой и за спиной.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.</p> <p>3. Прыжки на правой и левой ноге между предметами.</p> <p>4. Игра «Волейбол» двумя мячами.</p>
<b>Подвижные игры</b>	<p>п/и «Мы веселые ребята»</p> <p>п/и «Тень»</p>	<p>п/и «День и ночь»</p> <p>п/и «Косари» (К)</p>	<p>п/и «Птицы в клетке» (К)</p> <p>п/и «Жмурки с колокольчиком»</p>	<p>п/и «Пятнашки»</p> <p>п/и «Большие и малые колеса» (К)</p> <p>п/и «Ловишка с ленточками»</p> <p>п/и «Тень» (К)</p>
3 часть <b>Малоподвижные игры</b>	<p>Релаксация</p> <p>М/п игра «Съедобное-несъедобное»</p>	<p>Пальчиковая гимнастика «Дружба»</p> <p>Мимическая гимнастика «Облака»(К)</p>	<p>М/п игра «Найди и промолчи»</p> <p>М/п игра «Найди камешек» (К)</p>	<p>М/п игра «Угадай, чей голосок»</p> <p>Мимическая разминка «Чистим зубы» (К)</p> <p>М/п игра «Магазин игрушек» (К)</p> <p>М/п игра «Нитка и иголка»</p>

месяц	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
декабрь	НОД 27-28	НОД 29-30	НОД 31-32	НОД 33-34
	<i>Тема недели:</i> 29-3 декабря <b>Здравствуй, зимушка-зима!</b>	<i>Тема недели:</i> 6-10 декабря <b>Зимние виды спорта.</b>	<i>Тема недели:</i> 13-30 декабря <b>Новый год.</b>	<i>Тема недели:</i> 20-30 декабря <b>Каникулы</b>
<b>Задачи</b>	Формировать умения ходить по наклонной доске, прыгать с ноги на ногу с продвижением вперед, лазать по гимнастической стенке. Закреплять навык бегать в колонне по одному с сохранением дистанции, прыгать на двух ногах с преодолением препятствий, ползать на четвереньках между кеглями, подбрасывать и ловить мяч, бегать врассыпную и по кругу с изменением направления. Воспитывать навык оценки поведения своего и сверстников во время проведения игр.			
<b>Планируемые результаты:</b> умеет сопереживать друзьям и радоваться за успехи других детей, владеет соответствующими возрасту основными движениями (перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево, ходьба с высоким подниманием коленей, бег врассыпную, ведение мяча, ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине); проявляет активность при участии в подвижных играх, умеет оценивать поведение сверстников и своё во время проведения игр, выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку.				
<b>Виды интеграции образовательных областей:</b> <i>Физическое развитие:</i> проводить комплекс закаливающих процедур; формировать гигиенические навыки: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдать порядок в своем шкафу. <i>Социально-коммуникативное развитие:</i> побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр, формировать дружеские отношения, следить за опрятностью одежды и прически; учить убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных занятий, формировать навыки ориентироваться на местности (на территории детского сада, вокруг детского сада), во время ходьбы по наклонной доске. <i>Познавательное развитие:</i> развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием через кубики, через мячи. <i>Речевое развитие:</i> поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой. <i>Художественно-эстетическое развитие:</i> вводить элементы ритмической гимнастики: проводить игры и упражнения под музыку.				
<b>Виды детской деятельности</b>				
1 часть <b>Вводная</b>	Бег и ходьба между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, по кругу с поворотом в другую сторону, на сигнал «сделать фигуру». Ходьба в полуприседе, широким шагом.			
2 часть <b>ОРУ</b>	<b>Без предметов №3</b>	<b>С малым мячом № 3</b>	<b>Без предметов №4</b>	<b>С гимнастической палкой №2</b>
<b>ОВД</b>	1. Ходьба по наклонной доске, закрепленной на гимнастической стенке, спуск по гимнастической	1. Перебрасывание мяча двумя руками вверх и ловля после хлопка. 2. Прыжки попеременно на	1. Лазанье по гимнастической стенке, разными способами, не пропуская реек. 2. Ходьба по гимнастической	1. Перебрасывание мяча двумя руками вверх и ловля после хлопка 2. Прыжки попеременно на

	<p>стенке.  2. Ходьба по наклонной доске боком, пристав, шагом.  3. Перешагивание через кубики, мячи, справа и слева от них.  4. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы, стоя на коленях.</p>	<p>правой и левой ногое до обозначенного места.  3. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.  4. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.</p> <p><i>Физкультурный досуг.</i></p>	<p>скамейке боком приставным шагом с меш. на голове.  3. Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине.  4. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу с хлопком перед ловлей.</p>	<p>правой и левой ногое до обозначенного места.</p>
<b>Подвижные игры</b>	<p>п/и «Голубки» (К)  п/и «Где мы были мы не скажем, а что делали покажем»</p>	<p>п/и «Два мороза»  п/и «Белые медведи» (К)</p>	<p>п/и «Белки в лесу»  п/и «Птицы в клетке» (К)</p>	<p>п/и «Мы веселые ребята»  п/и «Тень» (К)</p>
<b>3 часть Малоподвижные игры</b>	<p>Релаксация  Гимнастика маленьких волшебников «Массаж рук» (К)</p>	<p>М/п игра «Наоборот» (К)  М/п игра «Разверни круг»</p>	<p>Дыхательная гимнастика «Погреемся» (К)  Веселая геометрия «Назвать предметы круглой формы»</p>	<p>М/п игра «Съедобное-несъедобное»  М/п игра «Сделай фигуру»</p>

месяц	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Январь-февраль	НОД 35-36	НОД 37-38	НОД 39-40	НОД 41-42
	<i>Тема недели:</i> 10-14 января Зимние забавы.	<i>Тема недели:</i> 17-21 января День рождения детского сада.	<i>Тема недели:</i> 24-28 января Народная культура и традиции.	<i>Тема недели:</i> 31-4 февраля Народная культура и традиции.
<b>Задачи</b>	Формировать умение лазать по гимнастической стенке с переходом на соседний пролёт. Закреплять умения: ходить и бегать между предметами, прыгать с ноги на ногу, забрасывать мяч в корзину, ползать на четвереньках, подталкивая мяч головой, пролезать в обруч, вести мяч в прямом направлении, ходить по наклонной доске, ходить с мешочком на голове. Развивать устойчивое равновесие при выполнении упражнений по наклонной доске, формировать осанку.			
<b>Планируемые результаты:</b> знает о пользе режима дня и влиянии его на здоровье человека, владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); сформированы основные гигиенические навыки, проявляет активность при участие в подвижных играх, выполняет простейшие танцевальные движения во время ритмической гимнастики под музыку, проявляет смелость, находчивость, взаимовыручку во время выполнения физических упражнений.				
<b>Виды интеграции образовательных областей:</b> <i>Физическое развитие:</i> продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма, приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде. <i>Социально- коммуникативное развитие:</i> создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие). Формировать навыки безопасного поведения в спортивном зале, во время подвижной игры. <i>Познавательное развитие:</i> развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием через кубики, через мячи. <i>Речевое развитие:</i> поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой, влияние прогулок на свежем воздухе на здоровье человека. <i>Художественно- эстетическое развитие:</i> вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.				
<b>Виды детской деятельности</b>				
<b>1часть Вводная</b>	Ходьба и бег между кубиками, положен, в шахматном, порядке, по кругу, держась за шнур, ходьба с выполнением заданий, бег врассыпную, с выполнением заданий, в чередовании, ходьба и бег с перешагиванием через набив, мячи.			
<b>2 часть ОРУ</b>	<b>Без предметов №1</b>	<b>С мячом № 4</b>	<b>Без предметов №2</b>	<b>С мешочком №2</b>
<b>ОВД</b>	1. Ходьба по наклонной доске (высота 40 см, ширина 20 см). 2. Прыжки на правой, левой ноге между кубиками. 3. Забрасывание мяча в корзину.	1. Прыжки в длину с места. 2. Ползание под дугами, подталкивая мяч головой. 3. Бросание мяча вверх двумя руками, снизу друг другу, от груди.	1. Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 3. Прыжки через шнур - ноги	1. Отбивание мяча правой и левой рукой от пола. 2. Забрасывание мяча в корзину 3. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой.

	4. Стоя в шеренгах, перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди.	4. Пролезание в обруч боком. 5. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны.	врозь, ноги вместе. 4. Ведение мяча и забрасывание в баскетбольное кольцо.	<i>Физкультурный досуг.</i>
<b>Подвижные игры</b>	п/и «Карусель» п/и «Косари» (К)	п/и «Мы веселые ребята» п/и «Не задень веревку» (К)	п/и «Мы веселые ребята» п/и «Голубки»	п/и «Карусель» п/и «Жмурки с колокольчиком»
<b>3 часть Малоподвижные игры</b>	М/п игра «Нитка и иголка» М/п игра «Угадай, что изменилось»	М/п игра «Найди камешек» (К) Ходьба по «Апельсиновой дорожке» (профилактика плоскостопия)	М/п игра «Летает-не летает» М/п игра «Эхо»	Мимическая гимнастика «Облака» (К) М/п игра «Разверни круг»

месяц	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Февраль-март	НОД 43-44	НОД 45-46	НОД 47-48	НОД 49-50
	<i>Тема недели:</i> 7-11 февраля Народная культура и традиции.	<i>Тема недели:</i> 14-18 февраля День защитника Отечества.	<i>Тема недели:</i> 21-22 февраля День защитника Отечества.	<i>Тема недели:</i> 24-5 Марта Международный женский день.
Задачи	Развивать умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске, метать мяч в вертикальную цель, лазать по гимнастической стенке. Закрепить навыки: перепрыгивания через бруски, забрасывания мяч в корзину, энергичного отталкивания и приземления при выполнении прыжка в длину с места, подлезания под дугу, отбивания мяч о пол, подлезания под палку и перешагивания через нее.			
<b>Планируемые результаты:</b> знает части тела доступные возрасту, владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега со сменой ведущего и в разных направлениях; знает понятие «дистанция» и умеет её соблюдать; владеет навыком самомассажа, умеет рассказать о пользе ходьбы по ребристой поверхности босиком; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх.				
<b>Виды интеграции образовательных областей:</b> <i>Физическое развитие:</i> проводить комплекс закаливающих процедур; формировать у детей представление о том, что быть чистым - красиво и полезно для здоровья, а грязь способствует заболеваниям, учить прикрывать рот платком при кашле и обращаться к взрослым при плохом самочувствии, изучать своё тело. <i>Речевое развитие:</i> проговаривать части тела, действия и названия упражнений в процессе двигательной деятельности. <i>Социально- коммуникативное :</i> учить самостоятельно готовить и убирать место проведения занятий и игр.: Формировать навык оценки поведения своего и сверстников во время проведения игр. <i>Познавательное развитие:</i> учить части тела, развивать способность применять знания о своём теле в играх и упражнениях, определять положение предметов в пространстве по отношению к себе: впереди-сзади, вверху-внизу.				
<b>Виды детской деятельности</b>				
1 часть Вводная	Ходьба и бег врассыпную, в колонне по одному, бег до 1,5 мин. с изменением направления движения, ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, проверка осанки и равновесия, построение в три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий на внимание.			
2 часть ОРУ	С гимнастической палкой №3	С обручем №2	Без предметов №3	С мячом №1
ОВД	1. Ходьба по наклонной доске, бег, спуск шагом. 2. Перепрыгивание через бруски толчком обеих ног прямо, правым и левым боком.	1. Метание мешочков в цель правой и левой рукой. 2. Подлезание под палку, перешагивание через нее (высота - 40 см) 3. Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля двумя	1. Лазанье одним и разными способами по гимнастической стенке. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки	1. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за головой. 2. Прыжки «пингвинь» - мяч зажат коленями. 3. Подбрасывание мяча и ловля

	<p>3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо двумя руками из-за головы, от груди, с ведением мяча правой и левой рукой.</p> <p>4. Прыжки «пингвины» - мяч зажат коленями.</p>	<p>руками.</p> <p>4. Прыжки на одной ноге, толкая перед собой камешек.</p> <p>5. Прыжки в длину с места.</p>	<p>за головой.</p> <p>3. Прыжки с ноги на ногу между предметами, поставленными в один ряд.</p> <p>4. Подбрасывание мяча и ловля его правой и левой рукой.</p>	<p>его правой и левой рукой.</p> <p><i>Физкультурный досуг.</i></p>
<p><b>Подвижные игры</b></p>	<p>п/и «Ловишка с ленточками»</p> <p>п/и «Большие и малые колеса» (К)</p>	<p>п/и «Пятнашки»</p> <p>п/и «Ловишки перебежки»</p>	<p>п/и «Чье звено быстрее соберется»</p> <p>п/и «Где мы были мы не скажем, а что делали покажем»</p>	<p>п/и «Голубки»(К)</p> <p>п/и «Хитрая лиса»</p>
<p>3 часть <b>Малоподвижные игры</b></p>	<p>Дыхательная гимнастика «В лесу» (К)</p> <p>«Магазин игрушек» изобразить виды транспорта (К)</p>	<p>М/п игра «Найди и промолчи»</p> <p>Релаксация</p>	<p>М/п игра «Угадай, чей голосок»</p> <p>Гимнастика маленьких волшебников «Массаж живота» (К)</p>	<p>Игры-превращения «Блины»(К)</p> <p>М/п игра «Угадай, что изменилось»</p>

месяц	1-я неделя	2-я неделя	3-янеделя	4-я неделя
Март	НОД 51-52	НОД 53-54	НОД 55-56	НОД 57-58
	<i>Тема недели:</i> 9-11 марта Весна.	<i>Тема недели:</i> 14-18 марта Весна.	<i>Тема недели:</i> 21-25 марта Театральная весна.	<i>Тема недели:</i> 28-1 апреля Театральная весна.
Задачи	<p>Формировать умения: ходить по канату с мешочком на голове, прыгать в высоту с разбега.</p> <p>Закреплять навыки: ходить в колонне по одному с поворотом в другую сторону на сигнал, прыгать из обруча в обруч, перебрасывать мяч друг другу, метать в цель, ходить и бегать между предметами, перестраиваться в пары и обратно в колонну, ползать на четвереньках между предметами, по скамейке на ладонях и ступнях, подлезать под рейку в группировке, строиться в 3 колонны.</p>			
<p><b>Планируемые результаты:</b> владеет соответствующими возрасту основными движениями (перестроения в три и четыре колонны, прыжки из обруча в обруч, ходьба с перешагиванием через набивные мячи, перебрасывание мячей, метание в горизонтальную цель), умеет соблюдать правила безопасности во время ходьбы и бега с изменением направления, по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры и набивные мячи; умеет проявлять инициативу в подготовке и уборке места проведения занятий и игр; умеет считаться с интересами товарищей и соблюдать правила подвижной или спортивной игры</p>				
<p><b>Виды интеграции образовательных областей:</b> <i>Физическое развитие:</i> формировать здоровый образ жизни в детском саду и семье, потребность в движении и в занятиях физической культурой, проводить комплекс закаливающих процедур, формировать гигиенические навыки, осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки. <i>Социально- коммуникативное развитие:</i> поощрять проявление смелости, находчивости, взаимовыручки во время выполнения физических упражнений, создавать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие, любовь к родителям). Учить соблюдать правила безопасности при выполнении прыжков в длину с места и через кубики, при ходьбе и беге по наклонной доске. <i>Речевое развитие:</i> поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности, при обсуждении правил игры. <i>Познавательное развитие:</i> рассказывать о пользе здорового образа жизни, расширять кругозор.</p>				
<b>Виды детской деятельности</b>				
1 часть Вводная	Ходьба в колонне по одному, на сигнал - поворот в другую сторону, бег с поворотом, перестроение в колонну по одному и в круг. Ходьба мелкими и широкими шагами, с разным положением рук и ног			
2 часть ОРУ	<b>Без предметов №4</b>	<b>С гантелями №1</b>	<b>С мешочками №3</b>	<b>С обручем № 3</b>
<b>ОВД</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по канату боком, приставными шагами с мешочком на голове.</li> <li>2. Прыжки из обруча в обруч через бруски.</li> <li>3. Перебрасывание мяча с отскоком от пола и ловля его</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжок в высоту с разбега (высота – 30см).</li> <li>2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой</li> <li>3. Ползание на четвереньках и прыжки на двух ногах между кеглями.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, на середине присесть, повернуться кругом, идти дальше.</li> <li>2.Прыжки правым и левым боком через косички (40 см),</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжок в высоту с разбега (высота – 30см).</li> <li>2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой</li> <li>3. Ходьба по канату боком, приставными шагами с мешочком на голове.</li> </ol>

	двумя руками после хлопка. 4. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.	4. Ползание по скамье «по- медвежьей» (на ладонях и ступнях)	из обруча в обруч на одной и двух ногах. 3. Метание мешочка в цель. 4. Подлезание под рейку, не касаясь руками пола	
				<i>Спортивный досуг</i>
<b>Подвижные игры</b>	п/и «Караси и щука» п/и «Удочка»	п/и «Гуси-лебеди» п/и «Репка» (К)	п/и «Скворечники» п/и «Через ручеек»	п/и «Лишний» (К) п/и «Мышеловка»
3 часть <b>Малоподвиж ные игры</b>	М/п игра «Море волнуется» М/п игра «Найди камешек» (К)	М/п игра «Наоборот» (К) Мимическая разминка «Дудочка играет» (К)	М/п игра «Нитка и иголка» М/п игра «Эхо»	М/п игра «Угадай, чей голосок» Оздоровительное упражнение для горла «Смешинка» (К)

месяц	1-я неделя	2-я неделя	3-янеделя	4-я неделя
апрель	НОД 59-60	НОД 61-62	НОД 63-64	НОД 65-66
	<i>Тема недели:</i> 4-8 апреля Неделя детской книги.	<i>Тема недели:</i> 11-15 апреля Космос.	<i>Тема недели:</i> 18-22 апреля Неделя музыки и творчества.	<i>Тема недели:</i> 25-29 апреля Неделя музыки и творчества.
<b>Задачи</b>	Формировать умения: прыгать с короткой скакалкой, бег на скорость. Развивать навык: ходить по гимнастической скамейке, прыгать на двух ногах через предметы, метать вертикальную цель, ходить и бегать между предметами, в прокатывать обруч, сохранять равновесие в прыжках. Закрепить навыки: исходного положения при метание в цель, лазанья по гимнастической стенке одноименным способом.			
<b>Планируемые результаты:</b> соблюдает правила безопасности при выполнении ходьбы по гимнастической скамейке; умеет прыгать в обруч по заданию педагога, ориентироваться в пространстве относительно предметов «далеко», «близко», «спереди», «сзади», планировать последовательность действий и распределять роли в подвижных играх. Соблюдает правила безопасности во время метания мешочка, проявляет смелость, находчивость, взаимовыручку во время выполнения спортивных игр и физических упражнений.				
<b>Виды интеграции образовательных областей:</b> <i>Физическое развитие:</i> рассказать о пользе режима дня и влиянии его на здоровье человека, приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физических упражнений и игр. Проводить комплекс закаливающих процедур. <i>Познавательное развитие:</i> развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время игровых заданий. <i>Социально- коммуникативное развитие:</i> формировать навык ролевого поведения, учить выступать в роли капитана команды. Учить правилам безопасности при метании предметов разными способами в цель. <i>Художественно- эстетическое развитие:</i> вводить элементы ритмической гимнастики; учить запоминать комплекс упражнений ритмической гимнастики.				
<b>Виды детской деятельности</b>				
1 часть <b>Вводная</b>	Ходьба по одному. Ходьба и бег по кругу, врассыпную, с перешагиванием через шнуры, бег до 1 минуты в среднем темпе. Ходьба и бег между предметами, с разным положением рук и ног			
2 часть <b>ОРУ</b>	<b>С обручем №4</b>	<b>С мешочком №4</b>	<b>С гантелями №1</b>	<b>С гимнастической палкой № 4</b>
<b>ОВД</b>	1. Ходьба по гимнастической скамейке: - с поворот, на 360" на середине; - с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной. 2. Прыжки из обруча в обруч, на двух ногах правым и левым боком. 3. Метание в вертикальную	1. Прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперед. 2. Прокат, обруча друг другу. 3. Пролезание в обруч. 4. Ползание по- медвежьи. 5. Метание мешочков в вертикальную цель.	1. Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом. 2. Прыжки через скакалку. 3. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове. 4. Прыжки через шнуры слева и справа, продвигаясь вперед.	1. Прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперед. 2. Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом. 3. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове.

	цель правым и левым рукой. 4. Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля двумя после отскока от пола.			<i>Спортивный досуг</i>
<b>Подвижные игры</b>	п/и «Ловишка с ленточками» п/и «Не оставайся на полу»	п/и «Пятнашки» п/и «Не задень веревку» (К)	п/и «Поймай комара» п/и «Мы топаем ногами»	п/и «День и ночь» п/и «Косари» (К)
3 часть <b>Малоподвижные игры</b>	М/п игра «Летает-не летает» М/п игра «Магазин игрушек» (К)	Мимическая гимнастика «Облака» (К) М/п игра «Разверни круг»	Релаксация М/п игра «Тише едешь-дальше будешь»	М/п игра «Найди камешек» (К) М/п игра «Съедобное-несъедобное»

