

2.1.5. Образовательная область «Физическое развитие»

«Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)»

1. Планируемые результаты освоения образовательной области «Физическое развитие».

Показатели развития для детей от 3 до 4 лет (младшая группа)

Ходит прямо, сохраняя заданное воспитателем направление.

Бегаёт, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с задачей.

Сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.

Сохраняет равновесие при беге по ограниченной плоскости (плоскость ограничена линиями на полу, не возвышенная).

Ползает на четвереньках произвольным способом.

Лазает по лесенке произвольным способом.

Лазает по гимнастической стенке произвольным способом.

Прыгает в длину, отталкиваясь двумя ногами.

Катит мяч в заданном направлении.

Бросает мяч двумя руками от груди.

Ударяет мячом об пол 2-3 раза и ловит.

Бросает мяч вверх 2-3 раза и ловит.

Метает предметы вдаль.

Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры.

Сам (или после напоминания взрослого) соблюдает элементарные правила поведения во время еды.

Сам (или после напоминания взрослого) соблюдает элементарные правила поведения во время умывания.

Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.

Показатели развития для детей от 4 до 5 лет (средняя группа)

Проявляет интерес к подвижным играм, физическим упражнениям.

Бег 30 м, (мин. и сек.). Бег 90 м (мин. и сек.).

Прыжок в длину с места.

Метает предметы разными способами.

Отбивает мяч об землю двумя руками. Отбивает мяч об землю одной рукой.

Уверенно бросает и ловит мяч.

Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.

Ориентируется в пространстве, находит правую и левую сторону.

Выполняет упражнения, демонстрируя пластичность, выразительность движений.

Следит за правильной осанкой под руководством воспитателя.

Моет руки с мылом, пользуется расческой, носовым платком, прикрывает рот при кашле, чихании.

Правильно пользуется столовыми приборами, салфеткой, полощет рот после еды.

Обращается за помощью к взрослому при плохом самочувствии, травме.

Показатели развития для детей от 5 до 6 лет (старшая группа)

Владеет основными движениями в соответствии с возрастом.

Проявляет интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях.

Проявляет желание участвовать в играх-соревнованиях и играх-эстафетах.

Ходит и бежит легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.

Лазает по гимнастической стенке с изменением темпа.

Запрыгивает на предмет (высота 20 см).

Прыгает в обозначенное место с высоты 30 см. Прыгает в длину с места (не менее 80 см).

Прыгает в длину с разбега (не менее 100 см). Прыгает в высоту с разбега (не менее 40 см).

Прыгает через короткую и длинную скакалку.

Бег 30 м, (мин. и сек.). Бег 90 м (мин. и сек.).

Подъем в сед за 30 сек.

Метает предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетает замах с броском.

Бросает мяч вверх, о землю и ловит его одной рукой.

Отбивает мяч на месте не менее 10 раз. Ведет мяч на расстояние не менее 6 м.

Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.

Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо, равняться, размыкаться в колонне, шеренге.

Выполняет повороты направо, налево, кругом.

Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, футбол, бадминтон и др.

Следит за правильной осанкой.

Умеет быстро, аккуратно, в правильной последовательности одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу.

Владеет элементарными навыками личной гигиены.

Имеет навыки опрятности (замечает беспорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослого).

Имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах разрушающих здоровье.

Владеет простейшими навыками поведения во время еды, пользуется вилкой, ложкой.

Понимает значение для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма.

Показатели развития для детей от 6 до 7 лет (подготовительная к школе группа)

Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание).

Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.

Участвует в играх с элементами спорта.

Выполняет прыжок на мягкое покрытие с высоты до 40 см.

Прыгает в длину с места не менее 100 см. Прыгает в длину с разбега до 180 см.

Прыгает в высоту с разбега в высоту не менее 50см. Прыгает через короткую и длинную скакалку разными способами.

Бег 30 м, (мин. и сек.). Бег 90 м (мин. и сек.)

Подъём в сед за 30 сек.

Бросает набивной мяч (1кг) вдаль. Бросает предметы в цель из разных положений.

Попадает в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м.

Метает предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м. Метает предметы в движущуюся цель.

Умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в 2 шеренги после расчета на первый-второй, соблюдает интервалы во время движения.

Может следить за правильной осанкой.

Применяет навыки личной гигиены (выполняет осознанно и самостоятельно).

Применяет культурно-гигиенические навыки (может следить за своим внешним видом и т.д.).

Сформированы представления о здоровом образе жизни.

Данные показатели (промежуточные планируемые результаты освоения образовательной области «Речевое развитие») используются для оценки индивидуального развития детей, которая производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

Педагогическая диагностика позволяет своевременно выявить успешные и проблемные области (зоны) в развитии каждого ребенка, организовать мероприятия по коррекции выявленных проблемных зон.

Диагностика осуществляется в форме регулярных наблюдений педагога за детьми в повседневной жизни или в процессе непрерывной образовательной деятельности.

Основным механизмом оценки является фиксация показателей развития воспитанника, посредством наблюдения.

Фиксация показателей развития выражается в словесной (опосредованной) форме:

- не сформирован;
- находится в стадии формирования;
- сформирован.

Результаты педагогической диагностики используются для решения следующих образовательных задач: индивидуализация образования (например, выстраивания индивидуального образовательного маршрута); оптимизация работы с группой детей.

2. Содержание образовательной области «Речевое развитие».

Основные цели и задачи:

Физическая культура. 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.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

Цель

- гармоничное физическое развитие
- формирование интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой
- формирование основ здорового образа жизни

Задачи

Оздоровительные

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

Образовательные

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

Воспитательные

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

ЦЕЛЬ

ЗАДАЧИ

Принципы физического развития

Дидактические

- Систематичность и последовательность
- Развивающее обучение
- Доступность
- Воспитывающее обучение
- Учет индивидуальных и возрастных особенностей
- Сознательность и активность ребенка
- Наглядность

Специальные

- непрерывность
- последовательность наращивания тренирующих воздействий
- цикличность

Гигиенические

- Сбалансированность нагрузок
- Рациональность чередования деятельности и отдыха
- Возрастная адекватность
- Оздоровительная направленность всего образовательного процесса
- Осуществление личностно-ориентированного обучения и воспитания

Направления физического развития:

Приобретение детьми опыта в двигательной деятельности:

- связанной с выполнением упражнений
- направленной на развитие таких физических качеств как координация и гибкость
- способствующей правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики
- связанной с правильным, не наносящим вреда организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны)

Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере

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



Методы физического развития

Наглядный

- **Наглядно-зрительные приемы** (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры)
- **Наглядно-слуховые приемы** (музыка, песни)
- **Тактильно-мышечные приемы** (непосредственная помощь воспитателя)

Словесный

- Объяснения, пояснения, указания
- Подача команд, распоряжений, сигналов
- Вопросы к детям
- Образный сюжетный рассказ, беседа
- Словесная инструкция

Практический

- Повторение упражнений без изменения и с изменениями
- Проведение упражнений в игровой форме;
- Проведение упражнений в соревновательной форме



Система физкультурно-оздоровительной работы

№ п/п	Мероприятия	Группы	Периодичность	Ответственный
1. МОНИТОРИНГ				
1.	Определение уровня физического развития. Определение уровня физической подготовленности	Все	2 раза в год (в сентябре и мае)	Старшая медсестра воспитатели групп
2. ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ				
1.	Утренняя гимнастика	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп
2.	Физическая культура - в зале	Все группы	2-3 раза в нед. 2 раза	Воспитатели групп
3.	Подвижные игры	Все	Ежедневно	Воспитатели групп
4.	Гимнастика после дневного	Все	Ежедневно	Воспитатели групп
5.	Физкультурные досуги	Все группы	1 раз в	Воспитатели,
6.	Физкультурные праздники	Старшая, подготовит.	2 раза в год	Музыкальный руководитель, воспитатели
7.	День здоровья	Средняя, старшая, подготовит.	1 раз в месяц	Ст. медсестра, музыкальный руководитель, воспитатели

3. ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ				
1.	Витамиотерапия	Все	2 раза в год	Ст. медсестра
2.	Кварцевание помещений	Все	В неблаг.	Ст. медсестра
2	Профилактика гриппа и простудных заболеваний (режимы проветривания, работа с пол.)	Все	В неблаг. периоды (осень-весна) возникновения	Ст. медсестра
4. НЕТРАДИЦИОННЫЕ ФОРМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ				
1.	Музыкотерапия	Все группы	Использование музыки во время НОД, перед сном	Музыкальный руководитель, ст. медсестра, воспитатель группы
2.	Фитонцидотерапия (лук, чеснок)	Все группы	Неблаг. периоды, эпидемии, инфекционные	Ст. медсестра, пом. воспитателя
3	Фитотерапия. Отвар	Все группы	Постоянно	Ст. медсестра, пом.

Система закаливающих мероприятий

№	Оздоровительные мероприятия	I младшая	II младшая	средняя	старшая	подготовительная
1	Утренний прием детей на воздухе	+	+	+	+	+
2	Контрастное воздушное закаливание	+	+	+	+	+
3	Дыхательная гимнастика	+	+	+	+	+
4	Босохождение	+	+	+	+	+
5	Рибристая доска	+	+	+	+	+
6	Умывание прохладной водой	+	+	+	+	+
7	Полоскание горла кипяченой водой комнатной температуры	-	+	+	+	+
8	Прогулка 2 раза в день	+	+	+	+	+
9	Коррекционная гимнастика	+	+	+	+	+
10	Сон без маечек	+	+	+	+	+
11	Соблюдение воздушного режима	+	+	+	+	+
12	Проветривание помещений	+	+	+	+	+
13	Световой режим	+	+	+	+	+

Задачи физического развития реализуются интегрировано со всеми образовательными областями в непрерывной образовательной деятельности, режимных моментах, совместной со взрослыми и самостоятельной деятельности детей. НОД по физической культуре проводится в соответствии с расписанием с учетом возрастных групп. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни у детей осуществляется во всех видах детской деятельности, планируется календарно в форме бесед, индивидуальной работы, дидактических игр, чтения художественной литературы и т.д.

В группах созданы физкультурные уголки, уголки здоровья для деятельности детей.

Формы образовательной деятельности			
Совместная образовательная деятельность педагогов и детей		Самостоятельная деятельность детей	Образовательная деятельность в семье
Непрерывная образовательная деятельность	Образовательная деятельность в режимных моментах		
Формы организации детей			
индивидуальные подгрупповые групповые	индивидуальные подгрупповые групповые	индивидуальные подгрупповые	индивидуальные подгрупповые
НОД по физической культуре : - сюжетно-игровые - тематические -классические -тренирующее - на улице - с использованием нестандартного оборудования В НОД: -сюжетный комплекс -подражательный комплекс - комплекс с предметами Физкультминутки Динамические паузы Подвижная игра большой, малой подвижности и с элементами спортивных игр Спортивные игры Минутка здоровья	Подвижная игра большой и малой подвижности Игровые упражнения Проблемная ситуация Индивидуальная работа Подражательные движения Гимнастика после дневного сна Физкультурные упражнения Коррекционные упражнения Досуг, развлечение Физкультурные праздники День здоровья Дидактические, сюжетно-ролевые игры Комплексы закаливающих процедур (оздоровительные прогулки, мытье рук прохладной водой перед каждым приемом пищи, полоскание рта и горла после еды, воздушные ванны, ходьба босиком по ребристым дорожкам до и после сна, массажные коврики) Утренняя гимнастика -классическая -сюжетно-игровая -тематическая -полоса препятствий Чтение художественных произведений, личный пример, иллюстративный материал	Подвижные игры, игры на свежем воздухе, спортивные игры и занятия Сюжетно-ролевая игра Игровое упражнение Подражательные движения	Чтение художественных произведений, личный пример, иллюстративный материал Беседы, рассказы Совместные семейные проекты Семейные спортивные, физкультурные досуги Оздоровительные, закаливающие процедуры

Содержание психолого-педагогической работы

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

1 Младшая группа (от 1 до 3 лет)

Формировать у детей представления о значении разных органов для нормальной жизнедеятельности человека: глаза — смотреть, уши — слышать, нос — нюхать, язык — пробовать (определять) на вкус, руки — хватать, держать, трогать; ноги — стоять, прыгать, бегать, ходить; голова — думать, запоминать.

2 Младшая группа (от 3 до 4 лет)

Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними. Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека. Формировать представление о том, что утрення зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы. Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания. Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни. Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения. Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека. Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат). Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов. Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания. Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь». Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»). Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме. Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»). Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье. Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на

сенсорных ощущениях. Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека. Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие. Знакомить детей с возможностями здорового человека. Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим). Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем. Формировать представления об активном отдыхе. Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур. Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Физическая культура

1 Младшая группа (от 1 до 3 лет)

Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку. Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога. Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать). Учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

Подвижные игры. Развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание). Учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т. п.).

2 Младшая группа (от 3 до 4 лет)

Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях. Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч

двумя руками одновременно. Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать. Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него. Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место. Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Подвижные игры. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами. Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Формировать правильную осанку. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности. Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево). Учить энергично 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 учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди). Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу. Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору. Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения. Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др. Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Подвижные игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Приучать к выполнению действий по сигналу.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп. Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при

приземлении. Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе. Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве. Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Учить спортивным играм и упражнениям.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. Добиваться активного движения кисти руки при броске. Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе. Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве. Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений. Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними. Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Подвижные игры. Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей. Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

3. Комплексно-тематическое планирование освоения содержания образовательной области «Физическое развитие» по тематическому модулю «Физическая культура»

1 МЛАДШАЯ ГРУППА (от 1 до 3 лет)

Сентябрь

Обязательная часть содержания		Учить детей начинать ходьбу по сигналу, развивать равновесие	Учить ходить по ограниченной поверхности (между двух линий)	Ходить и бегать, меняя направление на определенный сигнал	Развивать умение ползать.
№ недели		1.	2.	3.	4.
№ НОД		1-2	4-5	7-8	10-11-13
НОД в зале	1-я часть: Вводная	Учить детей начинать ходьбу по сигналу, развивать равновесие - учить ходить по ограниченной поверхности (между двух линий).	Ходить и бегать, меняя направление на определенный сигнал, развивать умение ползать	Чередование ходьбы и бега между стульями (следить, чтобы дети не задевали друг друга и не натакивались на стулья). По сигналу воспитателя малыши садятся на стулья, повернувшись к воспитателю. Воспитатель сидит на большом стуле.	Учить ходить по ограниченной поверхности, подлезать под веревку и бросать предмет вдаль правой и левой рукой
	ОРУ	2 длинные веревки (2,5-3 м), кукла.	Погремушки на каждого ребенка, игрушка собачка (мишка).	Стулья по количеству детей, кукла.	2 стойки, длинная веревка, шишки (или маленькие мячи) по количеству детей, игрушка собака.
	2-я часть: ОВД	Развивать умение бегать в определенном направлении	Чередование ходьбы враспынную и бега за воспитателем. Стараться ходить и бегать, используя всю площадь зала. Дети останавливаются и поворачиваются к воспитателю.	Сидя на стуле, руки на коленях. Поднять руки через стороны вверх, опустить на колени.	1. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени

	Подвижные игры	«Бегите ко мне»	Бег - «Птички летают».	«В гости к куклам»	«Бегите ко мне»
	Малоподвижные игры	Ходьба за воспитателем.	Ходьба с погремушками	Ходьба за воспитателем вместе с куклами	«Пойдем, как собачка»
Праздник здоровья					

Октябрь

Обязательная часть содержания		Учить лазать по гимнастической стенке, развивать чувство равновесия, совершенствовать бег в определенном направлении, умение реагировать на сигнал.	Закреплять умение ходить и бегать по кругу, учить энергичному отталкиванию мяча при прокатывании друг другу, упражнять в ползании на четвереньках	Учить детей останавливаться во время бега и ходить по сигналу инструктора, подлезать под шнур, упражнять в равновесии при ходьбе по уменьшенной площади	Учить ходить по гимнастической скамейке, бросать мяч вдаль из-за головы двумя руками, упражнять в ползании на четвереньках, развивать чувство равновесия, совершенствовать умение передвигаться в определенном направлении
№ недели		1, 2	2.	3.	4.-5
№ НОД		1-2-3	4-5	6-7	8-9
НОД в зале	1-я часть: Вводная	Чередование ходьбы и бега за воспитателем. Останавливаться в разных местах комнаты. Ходьба в чередовании с бегом.	Ознакомить с выполнением прыжка вперед на двух ногах, бросать в горизонтальную цель, совершенствовать умение реагировать на сигнал, учить бросать предмет в определенном направлении. Ходьба и бег за воспитателем.	Учить прыгать в длину с места, закреплять метание вдаль из-за головы, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений.	Учить ходить по наклонной доске, упражнять в метании вдаль от груди, приучать детей согласовывать движения с движениями других детей, действовать по сигналу
	ОРУ	Гимнастическая стенка, мячи по количеству детей.	Мешочки с песком (150 г) по количеству детей,	По 2 шишки (или маленькие мячи) для каждого ребенка,	Цветные ленточки (длина 25-30

		Гимнастическая доска (ширина 30-25 см, длина 2,5-3 м) 9 цветные платочки (20X20 см)	веревка длинная (6-8 м), ящик (50X50 см) или обруч (диаметр 1 м).	мячи по количеству детей, длинная веревка.	см), средние мячи по количеству детей, наклонная доска
	2-я часть: Основные виды движений	1. Лазанье по гимнастической стенке любыми способами 2. Бег за мечом и по сигналу положить в корзину.	1. Бросание мешочков в горизонтальную цель - ящик (или обруч) правой и левой рукой на расстоянии 80 см. 2. прыжки через веревку	1. . Бросание мяча двумя руками вдаль из-за головы. 2. Прыжки в длину с места через веревку	1. Ходьба и бег с ленточкой в руке. 2. Бросание мяча вдаль от груди, Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Руки держать свободно.
	Подвижные игры	«Догони мяч»	«Догоните меня»	«Догони мяч».	«Солнышко и дождик»
	Малоподвижные игры	«Вот какие мы большие»	Ходьба за воспитателем	Спокойная ходьба с остановкой по сигналу.	Ходьба обыкновенным шагом и на носках

Ноябрь

Обязательная часть содержания		Упражнять в прыжке в длину с места, бросать вдаль правой и левой рукой, переступать через препятствия, закреплять умение реагировать на" сигнал, воспитывать умение действовать по сигналу.	Упражнять в ходьбе колонной по одному, выполняя задание по указанию инструктора, в прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги, упражнять в прокатывании мяча друг другу.	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, ловить мяч, брошенный инструктором, и бросать его обратно, ползать на четвереньках (с опорой на ладони и колени) в прямом направлении.	Упражнять в ходьбе колонной по одному, выполняя задания инструктора, закреплять умение подлезать под дугу на четвереньках, сохранять равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.
№ недели		1.	2.	3.	4.
№ НОД		1-2	3 – 4	5-6	7-8
НОД в зале	1-я часть: Вводная	Ходьба и бег в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному, выполняя задание по сигналу инструктора, бег	Ходьба и бег колонной по одному.	Ходьба колонной с выполнением задания, бег в колонне по

			врассыпную		одному
	ОРУ	с ленточками	с обручем	с погремушками	с кубиками
	2-я часть: Основн ые виды движени й	1. Ходьба и бег между двумя линиями (ширина 20 см) 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (на 1,5 – 2 м)	1. Прыжки в обруч и из обруча. 2. Прокатывание мячей в прямом направлении	1. Ловить мяч от инструктора и бросать его обратно (расстояние 0,5 м) 2. Ползание на четвереньках (с опорой на ладони и колени)	1. Подлезание под дугу на четвереньках. 2. Ходьба между двумя линиями (ширина 20 см)
	Подвиж ные игры	«Мыши в кладовой»	«Трамвай»	По ровненькой дорожке»	«Найди свой домик»
	Малопо движны е игры	«Где спрятался мышонок?»	Ходьба в колонне по одному	«Пузырь»	Ходьба в колонне по одному
Физкультурный праздник					

Декабрь

Обязательная часть содержания		Ходить и бегать врассыпную, используя всю площадь зала, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске, в прыжках, упражнять в приземлении на полусогнутые ноги	Ходить и бегать по кругу, учить мягкому спрыгиванию на полусогнутые ноги, упражнять в прокатывании мяча	Ходить и бегать врассыпную, катать мячи друг другу, выдерживая направление, подлезать под дугу	Ходить и бегать по кругу, не держась за руки, подлезать под шнур, не касаясь руками пола, сохранять равновесие при ходьбе по доске
№ недели		1.	2.	3.	4.5
№ НОД		1-2	3-4	5-6	7-8-9
НОД в зале	1-я часть: Вводная	Ходьба и бег врассыпную. Упражнения в ходьбе и беге повторяются	Ходьба и бег по кругу	Ходьба и бег врассыпную. Ходьба и бег между мячами. построение врассыпную	Ходьба и бег по кругу. Построение в шеренгу. Ходьба и бег чередуются
	ОРУ	без предметов	с кольцами	с мячами	с кубиками
	2-я часть: Основн ые виды движени й	1. Ходьба по доске (ширина 15 см) 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	1. Спрыгивание со скамейки (высота 10 см) 2. Катание мячей в прямом направлении	1. Катание мячей в ворота друг другу (расстояние 1,5 – 2 м). 2. Подлезание под 2 – 4 дуги (высота 50см)	1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола (высота 50 см). 2. Ходьба по доске, руки на поясе
	Подвиж ные	«Наседка и цыплята»	«Поезд»	«Воробышки и кот»	«Птичка и птенчики»

	игры				
	Малопо движ- ные игры	«Пузырь»	«Пузырь»	Ходьба колонной по одному	Ходьба колонной по одному

Январь

Обязательная часть содержания		Ознакомить детей с построением и ходьбой парами, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске, упражнять в прыжках, продвигаясь вперед.	Ходить и бегать врассыпную, при спрыгивании, продолжать учить мягкому приземлению на полусогнутые ноги, прокатывать мяч вокруг предмета.	Упражнять в ходьбе парами и беге врассыпную, прокатывать мяч друг другу, подлезать под дугу, не касаясь руками пола.	Упражнять в ходьбе и беге с остановкой на сигнал, подлезать под шнур, не касаясь руками пола, формировать правильную осанку при ходьбе.
№ недели		1-2.	3.	4.	5
№ НОД		1-2	3-4	5-6	7-8
НОД в зале	1-я часть: Вводная		Ходьба и бег врассыпную	Ходьба парами, бег врассыпную	Ходьба и бег с остановкой на сигнал. Упражнения в ходьбе и беге повторяются
	ОРУ	с платочком	с флажками	без предметов	с мячами
	2-я часть: Основн ые виды движени й	1. Чередование ходьбы и бега в колонне по одному 2. Катание мяча в воротики	1. Спрыгивание со скамейки (высота 15 см) 2. Прокатывание мяча вокруг стула	1. Катание мячей друг другу через ворота (расстояние 1,5–2 м). 2. Подлезание под дугу, не касаясь руками пола	1. Подлезание под шнур (высота 40 см), не касаясь руками пола 2. Ходьба по доске, руки на поясе
	Подвиж ные игры	«Догони меня»	«Трамвай»	«Лягушки»	«Найди свой цвет»
	Малопо движ- ные игры	«Найди себе пару»	«Карусель»	«Угадай кто кричит»	«Найди предмет»
Зимний спортивный праздник					

Февраль

Обязательная часть содержания	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, учить ходить переменными шагами, через шнуры,	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, выполняя задания. При спрыгивании учить	Упражнять в ходьбе переменным шагом, беге врассыпную, бросать мяч через шнур, подлезать под шнур, не касаясь руками пола	Упражнять в ходьбе колонной по одному, выполняя задания, и беге врассыпную,
-------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------

		упражнять в прыжках из обруча в обруч	приземляться на полусогнутые ноги. Упражнять в прокатывании мяча друг другу		пролезать в обруч, не касаясь руками пола, сохранять равновесие при ходьбе по доске
№ недели		1.	2.	3.	4.5
№ НОД		1-2	3-4	5-6	7-8-9
НОД в зале	1-я часть: Вводная	Ходьба и бег врассыпную. Пост-роение в шеренгу. Упражнения в ходьбе и беге повторяются	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания, бег врассыпную	Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры	Ходьба в колонне по одному, выполняя задания по сигналу инструктора, бег врассыпную
	ОРУ	с погремушками	с малыми обручами	с мячом	без предметов
	2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба , перешагивая через шнуры. 2. Прыжки из обруча в обруч	1. Спрыгивание со скамейки (высота 15 см) 2. Прокатывание мячей в прямом направлении	1.Бросание мяча через шнур двумя руками. 2. Подлезание под шнур не касаясь руками пола	1. Пролезание в обруч, не касаясь руками пола 2. Ходьба по доске
	Подвижные игры	«Мыши в кладовой»	«Птички в гнездышках»	«Воробышки и кот»	«Найди свой цвет»
	Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному	«Угадай, кто кричит»	«Найди воробышка»	Ходьба в колонне по одному

Март

Обязательная часть содержания	Ходить и бегать по кругу, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади, мягко приземляться в прыжках с продвижением вперед	Упражнять в ходьбе и беге парами и беге врассыпную, познакомить с прыжками в длину с места, прокатывать мяч между предметами	Ходить и бегать по кругу , учить бросать мяч о землю и ловить его двумя руками, упражнять в ползании по скамейке (на ладонях и коленях)	Упражнять в ходьбе парами и беге врассыпную, учить правильному хвату руками за рейки при влезании на наклонную лестницу, упражнять в ходьбе с перешагиванием через бруски
-------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

№ недели		1.	2.	3.	4.
№ НОД		1-2	3 – 4	5-6	7-8
НОД в зале	1-я часть: Вводная	Ходьба и бег по кругу. Построение в шеренгу. Построение в шахматном порядке		Ходьба и бег по кругу. Построение в колонну по одному	Ходьба парами, бег враспынную. Построение в шеренгу, объяснение задания
	ОРУ	с кубиками	с султанчиками	с мячом	с флажками
	2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба по шнуру, положенному прямо (длина 3 м), приставляя пятку одной ноги к носку другой. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (расстояние 2 м)	1. Прыжки в длину с места (расстояние между шнурами 10 см) 2. Прокатывание мяча между предметами	1. Бросание мяча о землю двумя руками и ловля его. 2. Ползание по доске	1. Влезание на наклонную лестницу 2. Ходьба с перешагиванием через бруски
	Подвижные игры	«Кролики»	«Поезд»	«Поймай комара»	«Найди свой цвет»
	Малоподвижные игры	«Найди кролика»	«Кто тише»	Ходьба в колонне по одному	Ходьба враспынную

Апрель

Обязательная часть содержания		Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре, упражнять в прыжках в длину с места	Ходить колонной по одному, бегать враспынную, в прыжках в длину с места, учить приземляться одновременно на обе ноги, упражнять в бросании мяча о пол	Ходить и бегать враспынную, учить бросать мяч вверх и ловить его двумя руками, упражнять в ползании по доске	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, учить влезать на наклонную лесенку, упражнять в ходьбе по доске, формируя правильную осанку
№ недели		1.	2.	3.	4.
№ НОД		1-2	3-4	5-6	7-8
НОД в зале	1-я часть: Вводная	Ходьба и бег с остановкой по сигналу. Построение в шеренгу, проверка осанки,	Ходьба с высоким подниманием колен – лошадки, бег враспынную построение в шеренгу,	Ходьба и бег враспынную. Построение в шеренгу, проверка осанки, равнения	Ходьба и бег в колонне по одному. Построение в шеренгу, проверка

		равнения. Ходьба и бег чередуются	равнение, проверка осанки		равнения и осанки. Ходьба и бег чередуются
	ОРУ	на скамейке с кубиками	с обручем	с мячом	без предметов
	2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба по скамейке (высота 25 см). 2. Прыжки в длину с места (расстояние между шнурами 10 см)	1. Прыжки в длину с места (расстояние между шнурами 15 см). 2. Бросание мяча о пол двумя руками	1. Бросание мяча вверх и ловля его руками. 2. Ползание по доске	1. Влезание на наклонную лесенку 2. Ходьба по доске, руки на поясе
	Подвижные игры	«Наседка и цыплята»	«По ровненькой дорожке»	«Лягушки»	«Найди свой цвет»
	Малоподвижные игры	«Найди цыпленка»	«Кто тише»	«Найди лягушку»	«Найди красный мяч»
День здоровья					

Май

Обязательная часть содержания		ходить и бегать по кругу, сохранять равновесие при ходьбе на повышенной опоре, упражнять в перепрыгивании через шнур	Ходить и бегать врассыпную, продолжать учить приземляться на носочки в прыжках в длину с места, упражнять в подбрасывании мяча вверх	Ходить колонной по одному, выполняя задания по сигналу инструктора, бегать врассыпную, учить подбрасывать мяч вверх и ловить его, упражнять в ползании по скамейке на ладонях и коленях	Упражнять в ходьбе, отрабатывая переменный шаг и координацию движений, и беге врассыпную, умение влезать на наклонную лесенку, не пропуская реек, упражнять в равновесии
№ недели		1.	2.	3.	4.
№ НОД		1-2	3-4	5-6	7-8
НОД в зале	1-я часть: Вводная	Ходить и бегать по кругу. Построение в шеренгу, проверка осанки	Ходьба и бег врассыпную. Построение в шеренгу, проверка осанки, объяснения задания	Ходьба и бег в колонне по одному, выполняя задания инструктора	Ходьба в колонне по одному с перешагиванием через шнуры, бег врассыпную. Построение в шеренгу
	ОРУ	с кольцами	с погремушками	с мячом	без предметов

2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба по скамейке (высота 30 см). 2. Перепрыгивание через шнуры (расстояние между ними 30 – 40 см)	1. Прыжки в длину с места (расстояние между шнурами 15 см). 2. Подбрасывание мяча вверх двумя руками	1. Подбрасывание мяча вверх двумя руками. 2. Ползание по скамейке	1. Влезание на наклонную лесенку 2. Ходьба по доске, руки на поясе
Подвижные игры	«Мыши в кладовой»	«Поезд»	«Воробышки и кот»	«Найди свой цвет»
Малоподвижные игры	«Найди цыпленка»	«Кто тише»	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному

Тематический модуль
«Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни»

Тема недели	№ недели	Основные направления работы	Формы работы
СЕНТЯБРЬ			
Детский сад!	1	Сохранение и укрепление здоровья детей	Ситуативное общение «Мы гуляем только на своем участке». Цель: формировать представления о сохранении здоровья во время прогулки
Осень	2	Сохранение и укрепление здоровья детей	Ситуативное общение «Овощи и фрукты - полезные продукты» Дигра «Чудесный мешочек»
Осень	3	Сохранение и укрепление здоровья детей	Ситуативное общение «Нос-нюхать, язык – пробовать. Цель: формировать представление о значении разных органов.
Осень	4	Сохранение и укрепление здоровья детей	Ситуативное общение «Одежда для прогулки в осенний период»
ОКТАБРЬ			
Я в мире человек	1	Сохранение и укрепление здоровья детей Воспитание культурно-гигиенических навыков	Ситуативное общение «Чистота тела». Цель: формировать начальные представления о навыках личной гигиены.
Я в мире человек	2	Сохранение и укрепление здоровья детей Воспитание культурно-гигиенических навыков	Ситуативное общение «Глаза смотреть, уши - слышать» Цель: формировать представление о значении разных органов и уходе за ними.
Мой дом	3	Сохранение и укрепление здоровья детей	Ситуативное общение «Чистота в доме – здоровье в доме» Цель: формировать представления о взаимосвязи чистоты помещения и здоровья человека
Мой дом	4	Сохранение и укрепление здоровья детей Воспитание культурно-	Ситуативное общение «Культура поведения за столом». Цель: формирование потребности в

		гигиенических навыков	соблюдении навыков личной гигиены и опрятности, мытье рук до и после еды, пользование салфеткой и т.д.
НОЯБРЬ			
Мой дом	1	Сохранение и укрепление здоровья детей	Ситуативное общение «Голова – думать, запоминать». Цель: формировать представление о значении разных органов, уход за ними, профилактика заболеваний
Мой дом	2	Сохранение и укрепление здоровья детей	Ситуативное общение «Физическое развитие». Цель: формирование представлений, что физические упражнения, зарядка сохраняют, укрепляют здоровье.
Новогодний праздник	3	Сохранение и укрепление здоровья детей	Ситуативное общение «Руки – хватать, держать, трогать, ноги – стоять, прыгать, бегать, ходить». Цель: формировать представление о значении разных органов, уход за ними, профилактика заболеваний.
Новогодний праздник	4	Сохранение и укрепление здоровья детей Воспитание культурно-гигиенических навыков	Ситуативное общение «Опрятность». Цель: формирование потребности в соблюдении навыков личной гигиены и опрятности, что чистота одежды, как и чистота тела, также важна для здоровья.
ДЕКАБРЬ			
Новогодний праздник	1	Сохранение и укрепление здоровья детей	Ситуативное общение «Учимся играть дружно». Цель: формирование представлений о значении для здоровья хорошего настроения, добрых взаимоотношений, вреда ссор, драк.
Новогодний праздник	2	Сохранение и укрепление здоровья детей	Ситуативное общение «Правила поведения в группе, во время игр»
Новогодний праздник	3	Сохранение и укрепление здоровья детей Воспитание культурно-гигиенических навыков	Ситуативное общение «Культура питания». Цель: формирование потребности в соблюдении навыков личной гигиены и опрятности, мытье рук до и после еды, пользование салфеткой и т.д.
Новогодний праздник	4	Сохранение и укрепление здоровья детей	Ситуативное общение о вещах, предметах, продуктах необходимых для сохранения здоровья
ЯНВАРЬ			
Зима	1	Сохранение и укрепление здоровья детей	Ситуативное общение «Одежда для зимней прогулки»

Зима	2	Сохранение и укрепление здоровья детей Воспитание культурно-гигиенических навыков	Ситуативное общение «Зимняя одежда». Формировать умение ухаживать за одеждой после прогулки, стряхивать снег с обуви, отдавать для просушивания варежки, шапку и т.д.
Зима	3	Сохранение и укрепление здоровья детей Воспитание культурно-гигиенических навыков	Ситуативное общение «Правила зимней прогулки». Цель: формировать представления о поведении на улице зимой, чтобы не причинить вреда здоровью: не есть снег, сосульки, не бегать на льду и т.д.
Зима	4	Сохранение и укрепление здоровья детей	Ситуативное общение «Двигательная активность зимой». Цель: формирование представлений, что физические упражнения, подвижные игры, прогулки в зимнее время укрепляют здоровье
ФЕВРАЛЬ			
Мамин день	1	Сохранение и укрепление здоровья детей	Ситуативное общение «Полезные и вредные продукты»
Мамин день	2	Сохранение и укрепление здоровья детей	Ситуативное общение «Продукты для здоровья»
Мамин день	3	Сохранение и укрепление здоровья детей Воспитание культурно-гигиенических навыков	Ситуативное общение «Надо, надо умываться по утрам и вечерам».
Мамин день	4	Сохранение и укрепление здоровья детей	Ситуативное общение «Режим дня».
МАРТ			
Мамин день	1	Сохранение и укрепление здоровья детей	Ситуативное общение «У кого что болит, тот о том и говорит». Цель: формировать умение сообщать о своем самочувствии родным дома, взрослым в детском саду.
Народная игрушка	2	Сохранение и укрепление здоровья детей	Ситуативное общение «Пейте, дети, молоко-будете здоровы»
Народная игрушка	3	Сохранение и укрепление здоровья детей	Ситуативное общение «Мы играем дружно». Цель: формирование представлений о значении для здоровья хорошего настроения, добрых взаимоотношений, вреда ссор, драк
Народная игрушка	4	Сохранение и укрепление здоровья детей Воспитание культурно-гигиенических навыков	Ситуативное общение «О пользе каш»
АПРЕЛЬ			
Весна	1	Сохранение и укрепление здоровья детей	Ситуативное общение «Береги здоровье»

Весна	2	Сохранение и укрепление здоровья детей	Ситуативное общение «Как правильно одеваться»
Весна	3	Сохранение и укрепление здоровья детей Воспитание культурно-гигиенических	Ситуативное общение «Береги глаза и уши». Цель: формировать представление о значении разных органов и ухода за ними Правила игр с песком в песочнице
Весна	4	Сохранение и укрепление здоровья детей Воспитание культурно-гигиенических навыков	Ситуативное общение «Будьте осторожны с животными». Цель: формирование понятий, что после общения с животными необходимо вымыть руки
МАЙ			
Лето	1	Сохранение и укрепление здоровья детей	Ситуативное общение «Мы гуляем на своем участке». Цель: формировать представления о правилах сохранении здоровья во время прогулки. Закрепление правил игр в песочнице
Лето	2	Воспитание культурно-гигиенических навыков Формирование представлений	Ситуативное общение «Умывайтесь, малыши!». Цель: формировать потребность в соблюдении навыков гигиены.
Лето	3	Сохранение и укрепление здоровья детей	Ситуативное общение «Одежда летом»
Лето	4	Сохранение и укрепление здоровья детей	Ситуативное общение «Вкусно и полезно». Цель: формировать представления о продуктах полезных для здоровья.

2 МЛАДШАЯ ГРУППА (от 3 до 4 лет)

Сентябрь

Обязательная часть содержания		Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте.	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.	Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.
№ недели		1.	2.	3.	4.
№ НОД		1-2	4-5	7-8	10-11-13
НОД в зале	1-я часть: Вводная	Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении	Ходьба и бег всей группой "стайкой" за воспитателем	Ходьба в колонне по одному по сигналу воспитателя	Ходьба и бег по кругу
	ОРУ		без предметов	с мячом	с кубиками
	2-я часть: ОВД	1. Ходьба между двумя линиями	1. Прыжки на двух ногах на месте	1. Прокатывание мячей	1. Ползание с опорой

		(расстояние 25см.)	2.Бег по залу (игровое задание "Птички")	2. Подвижная игра «Кот и воробышки»	на ладони и колени 2. Подвижная игра «Быстро в домик»
	3-я часть: заключительная	Ходьба стайкой за воспитателем в обход зала	Игровое задание «Найдем птичку»	Ходьба в колонне по одному	М/п и «Найди жучка»

Октябрь

Обязательная часть содержания		Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии
№ недели		1.	2.	3.	4.
№ НОД		1-2-3	4-5	6-7	8-9
НОД в зале	1-я часть: вводная	Ходьба в колонне по одному	Ходьба и бег по кругу	Ходьба в колонне по одному, в рассыпную по залу	Ходьба в колонне по одному по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; бег по кругу с поворотом.
	ОРУ	без предметов	без предметов	с мячом	на стульчиках
	2-я часть: основные виды движений	1.Упражнение в сохранении равновесия «Пойдем по мостику» 2. Прыжки 3.Подвижная игра «Догони мяч»	1. Прыжки из обруча в обруч 2. Прокатывание мяча друг другу в парах 3. Бег в рассыпную по залу в разных направлениях (игра «Ловкий шофер»)	1. Прокатывание мячей в прямом направлении (игровое упражнение «Быстрый мяч») 2. Ползание между предметами, не задевая их; 3. Подвижная игра «Зайка серый умывается»	1. Ползание под шнур, натянутый на высоте 50см от пола 2. Ходьба и бег между предметами (5-6 шт., расстояние между предметами 50см); 3. Подвижная игра «Кот и воробышки»
	3-я часть: заключительная	Ходьба в колонне по одному с мячом в руках	Игровое задание «Машины поехали в гараж»	Игра «Найдем зайку»	Ходьба в колонне по одному за самым ловким «котом»
День здоровья					

Ноябрь

Обязательная	Упражнять детей в	Упражнять в ходьбе	Развивать умение	Упражнять детей
--------------	-------------------	--------------------	------------------	-----------------

часть содержания		равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.	колонной по одному, с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер.	действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.	в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии.
№ недели		1.	2.	3.	4.
№ НОД		1-2	3 – 4	5-6	7-8
НОД в зале	1-я часть: вводная	Игровое задание «Веселые мышки». Ходьба в колонне по одному. Бег.	Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен	Ходьба и бег по кругу.	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания, бег в колонне по одному
	ОРУ	с ленточками	с обручем	без предметов	с флажками
	2-я часть: основные виды движений	1. Ходьба в умеренном темпе сначала по одной доске, затем по другой, положенным параллельно друг другу (ширина 25 см, длина 2-3 метра); 2. Прыжки на двух ногах; 3. Подвижная игра «Ловкий шофер»	1. Прыжки «Через болото». 2. Прокатывание мячей «Точный пас» 3. Подвижная игра «Мыши в кладовой»	1. Прокатывание мяча между предметами 2. Ползание на четвереньках (с опорой на ладони и колени) между предметами, не задевая их 3. Подвижная игра «По ровненькой дорожке»	1. Ползание (игровое задание «Паучки»); 2. Упражнение в сохранении равновесия; 3. Подвижная игра «Поймай комара»
	3-я часть: заключительная	Игра «Найдем зайчонка»	Игра «Где спрятался мышонок?»	Игра малой подвижности (по выбору детей)	Ходьба в колонне по одному за «комаром»
Физкультурный праздник					

Декабрь

Обязательная часть содержания	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре и сохранении равновесия при
-------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

					ходьбе по доске.
№ недели		1.	2.	3.	4.5
№ НОД		1-2	3-4	5-6	7-8-9
НОД в зале	1-я часть: вводная	Ходьба и бег в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному, ходьба в рассыпную.	Ходьба и бег в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег в рассыпную.
	ОРУ	с кубиками	с мячом	с кубиками	на стульчиках
	2-я часть: основные виды движени й	1. Ходьба между кубиками, стоящими в две линии на расстоянии 40 см друг от друга; 2. Прыжки на двух ногах (игровое упражнение «Лягушки»); 3. Подвижная игра «Коршун и птенчики».	1. Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку (мат); 2. Прокатывание мячей друг другу; 3. Подвижная игра «Найди свой домик»	1. Прокатывание мяча между предметами, расположенными в 50-60 см друг от друга (игровое задание «Не упусти!»); 2. Ползание под дугу «Проползи- не задень» (высота 50см) 3. Подвижная игра «Лягушки»	1. Ползание по доске с опорой на ладони и колени. 2. Ходьба по доске в умеренном темпе боком приставным шагом; 3. Подвижная игра «Птица и птенчики»
	3-я часть: заключит ельная	Ходьба в колонне по одному. Игра «Найдем птенчика»		Игра малой подвижности «Найдем лягушонка»	Игра малой подвижности «Найдем птенчика»

Январь

Обязательная часть содержания		Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге в рассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений.	Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.
№ недели		1-2.	3.	4.	5
№ НОД		1-2	3-4	5-6	7-8
НОД в зале	1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба по периметру зала и в рассыпную, бег в рассыпную.	Ходьба и бег вокруг кубиков.	Ходьба, бег в колонне по одному в обе стороны.
	ОРУ	с платочками	с обручем	с кубиком	без предметов
	2-я часть: Основны е виды движени й	1. Ходьба по доске (ширина 15 см) в умеренном темпе, свободно балансируя руками; 2. Прыжки на двух ногах с	1. Прыжки на двух ногах между предметами (расстояние 50 см); 2. Прокатывание мяча между предметами;	1. Прокатывание мяча друг другу; 2. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и стопы; 3. Подвижная игра "Найди свой цвет!"	1. Ползание под дугу, не касаясь руками пола; 2. Ходьба по доскам- "тропинкам" (ширина 20 см),

		приземлением на полусогнутые ноги ("Из ямки в ямку"); 3. Подвижная игра "Коршун и цыплята"	3. Подвижная игра "Птица и птенчики"		балансируя руками; 3. Подвижная игра "Лохматый пес".
	3-я часть: заключительная	Игра малой подвижности "Найдем цыпленка?"	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.
Зимний спортивный праздник					

Февраль

Обязательная часть содержания		Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.	Упражнять в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола.	Упражнять в ходьбе и беге враспынную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии.
№ недели		1.	2.	3.	4.5
№ НОД		1-2	3-4	5-6	7-8-9
НОД в зале	1-я часть: вводная	Ходьба и бег по кругу, выложенному кольцами.	Ходьба в колонне по одному, бег, высоко поднимая колени, обычный бег	Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры. Бег в рассыпную.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; по сигналу переход на ходьбу враспынную, затем бег.
	ОРУ	с кольцом	с малыми обручами	с мячом	без предметов
	2-я часть: основные виды движений	1. Перешагивание попеременно правой и левой ногой через шнуры (расстояние между шнурами 30см) 2. Прыжки из обруча в обруч без паузы 3. Подвижная игра «Найди свой цвет»	1. Прыжки на полусогнутых ногах («Веселые воробышки»); 2. Прокатывание мяча между набивными мячами, подталкивая его двумя руками; 3. Подвижная игра «Воробышки в гнездышках»	1. Бросание мяча через шнур двумя руками, подлезание под шнур в группировке не касаясь руками пола 2. Подвижная игра «Воробышки и кот»	1. Лазание под дугу, не касаясь руками пола; 2. Упражнение в сохранении равновесия (ходьба по доске); 3. Подвижная игра «Лягушки»
	3-я часть: заключительная	Игра малой подвижности по выбору детей.	Игра «Найдем воробышка»	Ходьба в колонне по одному с мячом в руках	Игра «Найдем лягушонка»

Март

Обязательная часть содержания	Упражнять в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого	Упражнять в ходьбе и беге враспынную; разучить прыжки в длину с места;	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в	Развивать координацию движений в ходьбе и беге
-------------------------------	--------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------

		равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.	развивать ловкость при прокатывании мяча.	бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.	между предметами; повторить упражнения в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.
№ недели		1.	2.	3.	4.
№ НОД		1-2	3 – 4	5-6	7-8
НОД в зале	1-я часть: вводная	Ходьба по кругу, бег по кругу в умеренном темпе.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному. Ходьба , высоко поднимая колени. Бег в колонне по одному, помахивая руками.	Ходьба и бег между предметами (кубики, кегли или набивные мячи), поставленными по двум сторонам зала (между кубиками расстояние 0,5 м)
	ОРУ	с кубиком	без предметов	с мячом	без предметов
	2-я часть: основные виды движения	1.Ходьба по доске боком приставным шагом («Ровным шагом»); 2. Прыжки между предметами змейкой, продвигаясь вперед на двух ногах («Змейка»); 3. Подвижная игра «Кролики»	1. Прыжки в длину с места («Через канавку»); 2. Катание мячей друг другу («Точно в руки»); 3. Подвижная игра «Найди свой цвет»	1. Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками (игровое упражнение «Брось-поймай»); 2. Ползание на повышенной опоре (скамейке) (игровое упражнение «Муравьишки»); 3. Подвижная игра «Зайка серый умывается»	1. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и стопы; 2. ходьба по гимнастической скамейке (высота 25 см), свободно балансируя руками; 3. Подвижная игра «Автомобили»
	3-я часть: заключительная	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Игра «Найдем зайку?»	Ходьба в колонне по одному

Апрель

Обязательная часть содержания	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	Упражнять в с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при
-------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

					ходьбе на повышенной опоре.
№ недели		1.	2.	3.	4.
№ НОД		1-2	3-4	5-6	7-8
НОД в зале	1-я часть: вводная	Ходьба вокруг кубиков, бег.	Ходьба в колонне по одному. Бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках с поднятыми руками	Ходьба в колонне по одному. Бег в умеренном темпе и с подскоком.
	ОРУ	на скамейке с кубиком	с косичкой (шнуром)	без предметов	без предметов
	2-я часть: основные виды движения	1. Ходьба боком, приставным шагом, по гимнастической скамейке; 2. Прыжки на двух ногах через шнуры («Через канавку») 3. Подвижная игра «Тишина»	1. Прыжки из круга в круг с приземлением на полусогнутые ноги; 2. Прокатывание мячей (упражнение «Точный пас»); 3. Подвижная игра «По ровненькой дорожке»	1. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками; 2. Ползание по гимнастической скамейке («Медвежата»); 3. Подвижная игра «Мы топаем ногами»	1. Ползание на ладонях и коленях между предметами (расстояние 1 м), не задевая их; 2. Ходьба по гимнастической скамейке, свободно балансируя руками («По мостику»); 3. Подвижная игра «Огуречик, огуречик».
	3-я часть: заключительная	Игра «Найдем лягушонка»	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному
День здоровья					

Май

Обязательная часть содержания	Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.	Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке.	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке; повторить задание в равновесии.
№ недели	1.	2.	3.	4.
№ НОД	1-2	3-4	5-6	7-8
НОД в зале	1-я часть: вводная	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную	Ходьба, бег в колонне по одному между предметами.	Ходьба в колонне по одному. Бег врассыпную, помахивая руками, как крылышками, ходьба врассыпную.
	ОРУ	с кольцом	с мячом	с флажками
				без предметов

2-я часть: основные виды движения	1. Ходьба по гимнастической скамейке (высота 30 см). 2. Прыжки через шнуры (расстояние между ними 30 – 40 см) 3. Подвижная игра "Мыши в кладовой"	1. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги ("Паращютисты"); 2. Прокатывание мяча друг другу; 3. Подвижная игра "Воробышки и кот".	1. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками; 2. Ползание по скамейке; 3. Подвижная игра "Огуречик, огуречик"	1. Лазание на наклонную лесенку (не более трех детей одновременно). 2. Подвижная игра "Коршун и наседка"
3-я часть: заключительная	"Где спрятался мышонок"	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному

Тематический модуль
«Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни»

Тема недели	№ недели	Основные направления работы	Тема НОД
СЕНТЯБРЬ			
До свидания, лето! Здравствуй, детский сад !	1	Сохранение и укрепление здоровья детей. Воспитание культурно-гигиенических навыков	Общение «Соблюдаем режим дня. Что мы делаем утром?»
Осень	2	Сохранение и укрепление здоровья детей	Общение «О правильном питании и пользе витаминов. Овощи, фрукты – полезные продукты»
Осень	3	Сохранение и укрепление здоровья детей	Общение «О правильном питании и пользе витаминов. Что полезно, а что вредно».
Осень	4	Сохранение и укрепление здоровья детей	Общение «О правильном питании и пользе витаминов»
ОКТАБРЬ			
Я и моя семья	1	Сохранение и укрепление здоровья детей Воспитание культурно-гигиенических навыков	Общение «Бережем свое здоровье, или Правила доктора Неболейко. Наше тело»
Я и моя семья	2	Сохранение и укрепление здоровья детей Воспитание культурно-гигиенических навыков	Общение «Бережем свое здоровье, или Правила доктора Неболейко. Органы чувств»
Мой дом. Мой город.	3	Сохранение и укрепление здоровья детей Воспитание культурно-гигиенических навыков	Тема «Врачебная помощь». Общение «Будем здоровы»
Мой дом. Мой город.	4	Сохранение и укрепление здоровья детей	Общение «Правила первой помощи. Автомобиль скорой помощи»
НОЯБРЬ			
Мой дом. Мой город.	1	Сохранение и укрепление здоровья детей	Тема «Врачебная помощь»
Мой дом. Мой город.	2	Сохранение и укрепление здоровья детей	Общение «Бережем свое здоровье, или Правила доктора Неболейко. Закаливание».

Новогодний праздник	3	Сохранение и укрепление здоровья детей Воспитание культурно-гигиенических навыков	Общение «Соблюдаем режим дня. Что мы делаем вечером?»
Новогодний праздник	4	Сохранение и укрепление здоровья детей Воспитание культурно-гигиенических навыков	Общение «Соблюдаем режим дня». Рассказ «О пользе сна».
ДЕКАБРЬ			
Новогодний праздник	1	Сохранение и укрепление здоровья детей Воспитание культурно-гигиенических навыков	Тема «Как устроен мой организм. Уши»
Новогодний праздник	2	Сохранение и укрепление здоровья детей	Теме «Врачебная помощь».
Новогодний праздник	3	Сохранение и укрепление здоровья детей Воспитание культурно-гигиенических навыков	Тема «Соблюдаем режим дня. Прогулка»
Новогодний праздник	4	Сохранение и укрепление здоровья детей Воспитание культурно-гигиенических навыков	Дидактическая игра «Я собираюсь на прогулку»
ЯНВАРЬ			
Зима	2	Сохранение и укрепление здоровья детей Воспитание культурно-гигиенических навыков	Тема «О правильном питании и пользе витаминов». Беседа «Физическое развитие и питание».
Зима	3	Сохранение и укрепление здоровья детей	Тема «Бережем свое здоровье или Правила доктора Неболейко»
Зима	4	Сохранение и укрепление здоровья детей Воспитание культурно-гигиенических навыков	Тема «Как устроен мой организм. Нос».
ФЕВРАЛЬ			
День защитника Отечества	1	Сохранение и укрепление здоровья детей	Тема «Бережем свое здоровье или Правила доктора Неболейко». Беседа «Виды спорта».
День защитника Отечества	2	Сохранение и укрепление здоровья детей	Общение «Соблюдаем режим дня. Утренняя гимнастика»
День защитника Отечества	3	Сохранение и укрепление здоровья детей Воспитание культурно-гигиенических навыков	Общение «О правильном питании и пользе витаминов». Рассказ «Где прячутся витамины?»
8 марта	4	Сохранение и укрепление здоровья детей Воспитание культурно-гигиенических навыков	Общение «Бережем свое здоровье, или Правила доктора Неболейко. Зубы». Рассказ «Зубной врач»
МАРТ			
8 марта	1	Сохранение и укрепление здоровья детей Воспитание культурно-	Общение «Бережем свое здоровье, или Правила доктора Неболейко. Правила гигиены».

		гигиенических навыков	
Знакомство с народной культурой и традициями	2	Сохранение и укрепление здоровья детей Воспитание культурно-гигиенических навыков	Общение «О правильном питании» Беседа о пользе каш.
Знакомство с народной культурой и традициями	3	Сохранение и укрепление здоровья детей Воспитание культурно-гигиенических навыков	Общение «Как наши предки заботились о своем здоровье»
Знакомство с народной культурой и традициями	4	Сохранение и укрепление здоровья детей Воспитание культурно-гигиенических навыков	Рассматривание и беседы по картинкам «Здоровье ребенка»
АПРЕЛЬ			
Весна	1	Сохранение и укрепление здоровья детей Воспитание культурно-гигиенических навыков	Общение «Бережем свое здоровье или Правила доктора Неболейко. Одежда по сезону» .
Весна	2	Сохранение и укрепление здоровья детей	Тема «Как устроен мой организм»
Весна	3	Сохранение и укрепление здоровья детей Воспитание культурно-гигиенических навыков	Общение «Бережем свое здоровье или Правила доктора Неболейко. Берегись, лужи!».
Весна	4	Сохранение и укрепление здоровья детей Воспитание культурно-гигиенических навыков	Общение «Соблюдаем режим дня. Дневной сон»
МАЙ			
Лето	1	Сохранение и укрепление здоровья детей Воспитание культурно-гигиенических навыков Формирование представлений ОЗОЖ	Тема «Бережем свое здоровье, или Правила доктора Неболейко. Вода»
Лето	2	Сохранение и укрепление здоровья детей Воспитание культурно-гигиенических навыков	Тема «Бережем свое здоровье, или Правила доктора Неболейко. Осторожно, микробы!»
Лето	3	Сохранение и укрепление здоровья детей	Тема «Бережем свое здоровье, или Правила доктора Неболейко. Правила закаливания»
Лето	4	Сохранение и укрепление здоровья детей Воспитание культурно-гигиенических навыков	Общение- викторина «Что нужно сделать, чтобы быть здоровым?»

СРЕДНЯЯ ГРУППА (от 4 до 5 лет)

Сентябрь

Обязательная часть содержания	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному;	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному;	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по	Продолжать учить детей останавливаться по
-------------------------------	-----------------------------------------------------	-----------------------------------------------------	---------------------------------------------	-------------------------------------------

		учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании	учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании.	одному и враспынную; в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками. движения	сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры
№ недели		1.	2.	3.	4.
№ НОД		1-2	4-5	7-8	10-11-13
НОД в зале	1-я часть: Вводная	Ходьба и бег колонной по одному	Ходьба и бег колонной по одному	Ходьба и бег в колонне между двумя линиями	Ходьба в колонне по одному, бег враспынную
	ОРУ	без предметов	с флажками	с мячом	с обручами
	2-я часть: ОВД	1. Ходьба между двумя линиями	1. Прыжки на двух ногах на месте	1. Прокати и догони 2. Катание мячей друг другу	1. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени
	Подвижные игры	«Найди себе пару»	«Самолеты»	«Огуречик, огуречик...»	«У медведя во бору»»
	Малоподвижные игры	«Найдем воробушка»	Ходьба, с мячом в руках .	Ходьба в колонне по одному с мячом	«Где постучали?»

Октябрь

Обязательная часть содержания	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед	Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры.	Учить детей находить своё место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения
№ недели	1, 2	2.	3.	4-5
№ НОД	1-2-3	4-5	6-7	8-9
НОД в зале	1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному, с перешагиванием через шнуры	Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой на сигнал	Ходьба и бег в колонне по одному, бег в рассыпную

	ОРУ	с шнуром	с мячом	с большими мячами	на стульях
	2-я часть: Основные виды движений	1. Упражнение в равновесии – ходьба и бег между двумя линиями. 2. Прыжки – на двух ногах, с продвижением	1. Прыжки – перепрыгивание через шнур, положенный на пол. 2. Катание мячей в прямом направлении	1. Катание мячей друг другу на расстоянии 1,5 метра 2. Ползание на четвереньках в прямом направлении	1. Подрезание под шнур (высота 50 – 40 см) на четвереньках. 2. Ходьба и бег между двумя линиями (расстояние 25 см)
	Подвижные игры	«Кот и мыши»	«Автомобили»	«У медведя во бору»	«Лошадки»
	Малоподвижные игры	«Найди свой цвет»	«Угадай, кто кричит»	«Где спрятано?»	«Угадай, кто позвал?»
День здоровья					

Ноябрь

Обязательная часть содержания		Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре..	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.	Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках.	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.
№ недели		1.	2.	3.	4.
№ НОД		1-2	3 – 4	5-6	7-8
НОД в зале	1-я часть: Вводная	Ходьба и бег между кубиками	Ходьба в колонне по одному, выполняя задание по сигналу	Ходьба и бег колонной по одному.	Ходьба колонной по одному, бег враспынную
	ОРУ	с кубиками	с мячом	с мячом	с флажками
	2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба и бег между двумя линиями (ширина 20 см) 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед	1. Прыжки в обруч и из обруча. 2. Прокатывание мячей в прямом направлении	1. Ловить мяч от инструктора и бросать его обратно (расстояние 0,5 м) 2. Ползание на четвереньках (с опорой на ладони и колени)	1. Подлезание под дугу на четвереньках. 2. Ходьба между двумя линиями (ширина 20 см)
	Подвижные игры	«Салки»	«Самолеты летят»	«Лисичка и куры»	«Цветные автомобили»
	Малоподвижные	«Поймай мяч»	«Найди пару»	«Передай мяч»	«Пингвины»

	ные игры				
Физкультурный праздник					

Декабрь

Обязательная часть содержания		Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.
№ недели		1.	2.	3.	4.5
№ НОД		1-2	3-4	5-6	7-8-9
НОД в зале	1-я часть: Вводная	Ходьба и бег в колонне по одному, повороты на углах зала	Ходьба и бег по кругу	Ходьба и бег враспынную. Ходьба и бег между мячами . построение враспынную	Ходьба и бег по кругу. Построение в шеренгу. Ходьба и бег чередуются
	ОРУ	с платочком	с мячом	с мячами	с кубиками
	2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба по шнуру (длина шнура 2м) 2. Прыжки через бруски	1. Прыжки со скамейки (высота 20 см) 2. Прокатывание мяча между предметами	1. Катание мячей в ворота друг другу (расстояние 1,5 – 2 м). 2. Подлезание под 2 – 4 дуги (высота 50см)	1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола (высота 50 см). 2. Ходьба по доске, руки на поясе
	Подвижные игры	«Лиса и куры»»	«У медведя во бору»	«Зайцы и волк»	«Птички и кошка»
	Малоподвижные игры	«Найдем цыпленка»	«Веселые снежинки»	«Где спрятался зайка?»	Ходьба колонной по одному

Январь

Обязательная часть содержания		Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках,	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по
-------------------------------	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------

		площади опоры; повторить упражнения в прыжках.		развивать ловкость в упражнениях с мячом..	гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур. .
№ недели		1-2.	3.	4.	5
№ НОД		1-2	3-4	5-6	7-8
НОД в зале	1-я часть: Вводная	Ходьба и бег между предметами	Ходьба и бег со сменой ведущего	Ходьба и бег между предметами	Ходьба и бег со сменой ведущего
	ОРУ	с обручем	с мячом	с косичкой	с обручем
	2-я часть: Основн ые виды движен ий	1.Равновесия -ходьба по канату (длина каната 2-2,5м). 2. Прыжки на двух ногах	1. Спрыгивание со скамейки (высота 25 см) 2. Перебрасывание мяча друг другу	1. Отбивание мяча о пол 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни	1. Лазанья под шнур 2. Ходьба по гимнастической доске, с мешочком на голове.
	Подвиж ные игры	«Кролики»	«Найди себе пару»	«Лошадки»	«Автомобили»
	Малопо движ- ные игры	«Найдем кролика!»	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному
Зимний спортивный праздник					

Февраль

Обязательная часть содержания		Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.
№ недели		1.	2.	3.	4.5
№ НОД		1-2	3-4	5-6	7-8-9
НОД в зале	1-я часть: Вводная	Ходьба и бег между предметами Построение в три колонны	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания Прокатывание мяча между предметами.	Ходьба и бег между предметами Ползания на четвереньках	Ходьба с изменением направления движения Прыжки между предметами
	ОРУ	без предметов	на стульях	с мячом	с гимнастической палкой
	2-я часть: Основн ые	1. Ходьба по гимнастической скамейке 2. Прыжки через	1. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах 2. Прокатывание	1.Перебросание мячей друг другу. 2. Ползание по гимнастической	1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.

	виды движений	бруски	мяча между предметами	скамейке на четвереньках	2. Ходьба перешагивание через набивные мячи
	Подвижные игры	«Котята и щенята»	«У медведя во бору»	«Воробышки и автомобиль»	«Перелет птиц»
	Малоподвижные игры	«Добрось до кегли»	«Ходьба в колонне по одному с хлопками в ладоши	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному

Март

Обязательная часть содержания		Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег враспынную.	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке.	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках
№ недели		1.	2.	3.	4.
№ НОД		1-2	3 – 4	5-6	7-8
НОД в зале	1-я часть: Вводная	Ходьба и бег по кругу с изменением направления и бег враспынную.	Ходьба и бег по команде воспитателя Прыжки в длину с места, с бросанием мяча	Ходьба и бег по кругу. Упражнять в ползании на животе по скамейке	Ходьба и бег враспынную. Ползание по скамейке «по-медвежьи»
	ОРУ	без предметов	с обручем	с мячом	с флажками
	2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба на носках между предметами (кубики) 2. Прыжки через шнур справа и слева	1. Прыжки в длину с места 2. Перебрасывание мяча через шнур	1. Прокатывание мяча между предметами 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе.	1. Ползание по гимнастической скамейке 2. Ходьба по доске 3. Прыжки через 5-6 шнуров
	Подвижные игры	«Перелет птиц»	«Бездомный заяц»	«Самолеты»	«Охотники и зайцы»
	Малоподвижные игры	«Найди и промолчи»	Ходьба в колонне по одному	«Кто ушел»	«Найдем зайку»

Апрель

Обязательная часть содержания	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному,	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за	Упражнять в ходьбе с выполнением	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную;
-------------------------------	------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------	----------------------------------	---------------------------------------------

		ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках равновесие при ходьбе на повышенной опоре, упражнять в прыжках в длину с места	руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.	заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках	повторить упражнения в равновесии и прыжках.
№ недели		1.	2.	3.	4.
№ НОД		1-2	3-4	5-6	7-8
НОД в зале	1-я часть: Вводная	Ходьба и бег в колонне по одному, и врассыпную.	Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, врассыпную. Метание мешочков в горизонтальную цель	Ходьба и бег по сигналу воспитателя Ползание на четвереньках	Ходьба и бег врассыпную Прыжки
	ОРУ	без предметов	с кеглями	с мячом	с косичкой
	2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба по доске 2. Прыжки на двух ногах через препятствие	1. Прыжки в длину с места 2. Метание мешочков в горизонтальную цель	1. Метание мешочков на дальность. 2. Ползание по гимнастической скамейке	1. Ходьба по доске, лежащей на полу 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч
	Подвижные игры	«Пробеги тихо»	«Совушка»	«Совушка»	«Птички и кошка»
	Малоподвижные игры	«Узнай, кто позвал»	Ходьба в колонне по одному, на носках.	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному
День здоровья					

Май

Обязательная часть содержания		Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.	Упражнять в ходьбе, с изменением движения. Подбрасывании и ловли мяча; повторить игры с мячом, прыжками и бегом
№ недели		1.	2.	3.	4.
№ НОД		1-2	3-4	5-6	7-8
НОД в зале	1-я часть: Вводная	Ходить детей в ходьбе парами	Ходьба и бег со сменой ведущего	Ходьба и бег с высоким подниманием колен, беге врассыпную	Ходьба в колонне по одному с изменением движения, в

					подбрасывание и ловли мяча
	ОРУ	без предметов	с погремушками	с палкой	без предметов
	2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба по доске (ширина 15 см). 2. Прыжки в длину)	1. Прыжки в длину с места через шнур 2. Перебрасывание мяча друг другу	1. метание в вертикальную цель 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе	1. Ходьба по скамейке с мешком на голове, руки в стороны 2. Прыжки на двух ногах через шнур
	Подвижные игры	«Котят и щенята»	«Котят и щенята»	«Зайцы и волк»	«У медведя во бору»
	Малоподвижные игры	«Кто тише»	Ходьба в колонне по одному	«Найдем зайца»	Ходьба в колонне по одному

Тематический модуль

«Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни»

Тема недели	№ недели	Основные направления работы	Тема НОД
СЕНТЯБРЬ			
День знаний	1	Формировать представления о здоровом образе жизни Воспитание культурно-гигиенических навыков	Педагогические ситуации: «Да здравствует мыло душистое», «Надо-надо умыться..». Цель: расширять представления о важности гигиенических процедур
Осень	2	Сохранение и укрепление здоровья детей	Беседа «Овощи и фрукты полезные продукты». Цель: представление о необходимых человеку веществах и витаминах
Осень	3	Формировать представления о здоровом образе жизни	Беседа «Бережем свое здоровье, или Правила доктора Неболейко». Цель: учить детей устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием, «Я чищу зубы – значит они будут крепкими и здоровыми» и др.
Осень	4	Сохранение и укрепление здоровья детей Формировать представления о здоровом образе жизни	Беседа «О пользе витаминов». Цель: представление о необходимых человеку веществах и витаминах
ОКТАБРЬ			
Осень	1	Сохранение и укрепление здоровья детей Воспитание культурно-гигиенических навыков	Беседа «О правильном питании для здоровья»
Я в мире	2	Сохранение и укрепление	Беседа «Как устроен мой организм.

человек		здоровья детей Воспитание культурно-гигиенических навыков Формирование представлений о здоровом образе жизни	Тело». Цель: формировать представления о значении частей тела для жизни и здоровья, руки делают много полезного, ноги помогают двигаться и т.д.
Я в мире человек	3	Воспитание культурно-гигиенических навыков Сохранение и укрепление здоровья детей	Беседа «Бережем свое здоровье». Цель: сообщить элементарные сведения о микробах
Я в мире человек	4	Сохранение и укрепление здоровья детей	Беседа «Как устроен мой организм». Цель: формировать представления о значении органов чувств для жизни и здоровья
НОЯБРЬ			
Мой город , моя страна	1	Сохранение и укрепление здоровья детей	Беседа «Врачебная помощь. Врач ЛОР». Ситуативная беседа «Я промочил ноги на улице и у меня начался насморк»
Мой город, моя страна	2	Сохранение и укрепление здоровья детей	Беседа «Врачебная помощь. Зубной врач». Ситуативные беседы: «Здоровые зубы - здоровые дети», «Почему нужно лечить зубы»
Новогодний праздник	3	Сохранение и укрепление здоровья детей Воспитание культурно-гигиенических навыков	Беседа «Бережем свое здоровье» Цель: совершенствовать культурно-гигиенические навыки (мыть руки после прогулки, поездки в транспорте, ухаживать за внешним видом)
Новогодний праздник	4	Сохранение и укрепление здоровья детей	Беседа «Правила первой помощи. Ожег». Цель: формировать умение оказать себе элементарную помощь, обратиться к взрослому при заболевании травме
ДЕКАБРЬ			
Новогодний праздник	1	Сохранение и укрепление здоровья детей	Беседа «Правила первой помощи. Обморожение». Цель: формировать умение оказать себе элементарную помощь, обратиться к взрослому при заболевании травме
Новогодний праздник	2	Сохранение и укрепление здоровья детей	Беседа «Правила первой помощи. Рана» Цель: формировать умение оказать себе элементарную помощь, обратиться к взрослому при заболевании травме.
Новогодний праздник	3	Сохранение и укрепление здоровья детей	Беседа «Правила первой помощи. Кровь из носа». Цель: формировать умение оказать себе элементарную помощь, обратиться к взрослому при заболевании травме
Новогодний	4	Сохранение и укрепление	Беседа «Правила первой помощи.

праздник		здоровья детей	Зачем оказывать первую помощь?».
ЯНВАРЬ			
Зима	2	Сохранение и укрепление здоровья детей Формирование представлений о здоровом образе жизни	Беседа «Правила доктора Неболейко». Цель: дать детям элементарные сведения о правилах поведения при контакте с болеющим человеком и (или) если болеешь сам
Зима	3	Сохранение и укрепление здоровья детей	Беседа «Бережем свое здоровье зимой» Ситуативные беседы на прогулке
Зима	4	Сохранение и укрепление здоровья детей Воспитание культурно-гигиенических навыков	Беседа «Бережем свое здоровье, или Правила доктора Неболейко». Цель: учить детей устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием.
ФЕВРАЛЬ			
День защитника Отечества	1	Сохранение и укрепление здоровья детей Формирование представлений о здоровом образе жизни	Беседа «Как физические упражнения укрепляют организм». Ситуативные беседы о пользе гимнастики «Будь богатырем!», «Спасибо зарядке - здоровье в порядке?..», «Если хочешь быть здоров - закаляйся!»
День защитника Отечества	2	Сохранение и укрепление здоровья детей Формирование представлений о здоровом образе жизни	Беседа «Бережем свое здоровье, или правила доктора Неболейко» Ситуативная беседы: о здоровой пище «Полезная пища», «Витамины и здоровье»
День защитника Отечества	3	Сохранение и укрепление здоровья детей Формирование представлений о здоровом образе жизни	Беседа «Бережем свое здоровье». Цель: ознакомление с правилами укрепления иммунитета. Беседа: «Что нам помогает стать сильными?»
8 Марта	4	Формирование представлений о здоровом образе жизни	Беседа «Врачебная помощь». Познакомить с профессией «Медсестра в детском саду». Цель: продолжать знакомить с сотрудниками детского сада, проявлять к ним и их обязанностями уважение. Посещение с детьми медицинского кабинета
МАРТ			
8 Марта	1	Воспитание культурно-гигиенических навыков Формирование представлений о здоровом образе жизни	Беседа «Бережем свое здоровье, или Правила доктора Неболейко» Ситуативные беседы в ходе режимных моментов «Чистая водичка, умой Тане личико», «Расти

			коса до пояса...», «В здоровом теле – здоровый дух»
Знакомство с народной культурой и традициями	2	Воспитание культурно-гигиенических навыков Формирование представлений о здоровом образе жизни	Беседа «Бережем свое здоровье, или правила доктора Неболейки». Цель: формирование культурно-гигиенических навыков, правила гигиены
Знакомство с народной культурой и традициями	3	Сохранение и укрепление здоровья детей	Беседа «О правильном питании». Цель: дать элементарные сведения о принципах правильного питания
Знакомство с народной культурой и традициями	4	Сохранение и укрепление здоровья детей Воспитание культурно-гигиенических навыков	Беседа «Режим дня для здоровья человека». Цель: расширять представления о важности сна, закаливания, гигиенических процедур, движения
АПРЕЛЬ			
Весна	1	Сохранение и укрепление здоровья детей Воспитание культурно-гигиенических навыков	Беседы «О правильном питании и пользе витаминов»
Весна	2	Сохранение и укрепление здоровья детей Воспитание культурно-гигиенических навыков	Беседа «Как устроен мой организм». Цель: формировать представления о признаках здоровья человека, его физических возможностях
Весна	3	Сохранение и укрепление здоровья детей Воспитание культурно-гигиенических навыков	Беседа: «Бережем свое здоровье, или Правила доктора Неболейко». Цель: дать представления о том, что вода может быть как полезной, так и вредной для здоровья
День Победы	4	Сохранение и укрепление здоровья детей	Ситуативные беседы «Зачем нужно заниматься спортом», «Ура, физкультуре».
МАЙ			
День Победы	1	Сохранение и укрепление здоровья детей Воспитание культурно-гигиенических навыков	Беседа «Соблюдаем режим дня». Цель: расширять представления о важности сна, закаливания, гигиенических процедур, движения
Лето	2	Воспитание культурно-гигиенических навыков Сохранение и укрепление здоровья детей	Ситуативные беседы «Что я знаю о себе (мой организм, мои чувства, мои умения)»
Лето	3	Сохранение и укрепление здоровья детей	Беседа «Вспомним правила первой помощи»
Лето	4	Сохранение и укрепление здоровья детей Воспитание культурно-гигиенических навыков.	Беседа «Вот мы какие стали большие». Ситуативные беседы в ходе режимных моментов: «Чистая водичка моет моё личико»;

		«Танечке – ладошки, пальчики – Антошке»; «Чешу, чешу волосёнки...»
--	--	--------------------------------------------------------------------

СТАРШАЯ ГРУППА (от 5 до 6 лет)

Сентябрь

Обязательная часть содержания		Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге враспынную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча.	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту (достань до предмета) и ловкость в бросках мяча вверх.	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его край; повторить упражнения в равновесии и прыжках.
№ недели		1	2	3	4
№ НОД		1-2	4-5	7-8	10-11-13
НОД в зале	1-я часть: Вводная	Ходьба и бег в колонну по одному; ходьба и бег враспынную	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами	Ходьба с высоким подниманием колен; бег в колонне по одному, переход на ходьбу	Ходьба и бег в колонне по одному
	ОРУ	без предметов	с мячом	без предметов	с гимнастической палкой
	2-я часть: ОВД	1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. 3. Перебрасывание мячей друг другу.	1. Прыжки на двух ногах - упражнение «Достань до предмета». 2. Броски малого мяча вверх двумя руками. 3. Бег в среднем темпе.	1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. 2. Равновесие – ходьба по канату боком приставным шагом. 3. Броски мяча вверх двумя руками и ловля его.	1. Пролезание в обруч боком, не задевая за верхний край. 2. Равновесие – ходьба, перешагивая через препятствие. 3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен.
	Подвижные игры	«Мышеловка»	«Фигуры»	«Удочка»	«Мы весёлые ребята»
	Малоподвижные игры	«У кого мяч?»	«Найди и промолчи»	Ходьба в колонне	Ходьба в колонне по

	одвижные игры			по одному	одному, выполняя задания для рук
--	---------------	--	--	-----------	----------------------------------

Октябрь

Обязательная часть содержания		Упражнять детей в беге; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча.	Разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча.	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии.	Упражнять в ходьбе парами; повторить лазанье в обруч; упражнять в равновесии и прыжках.
№ недели		1	2	3	4-5
№ НОД		1 - 2	4 - 5	7 - 8	10 - 11
НОД в зале	1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному и бег колонной по одному	Ходьба в колонне по одному с поворотом кругом, бег с перешагиванием через бруски	Ходьба в разном темпе, бег враспынную.	Ходьба в колонне по два с поворотом, бег враспынную; ходьба и бег в колонне по одному
	ОРУ	без предметов	с гимнастической палкой	с малым мячом	с обручем
	2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 2. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры. 3. Броски мяча двумя руками от груди.	1. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги. 2. Броски мяча. 3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.	1. Метание мячей в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2м. 2. Лазанье – подлезание под дугу прямо и боком. 3. Равновесие – ходьба с перешагиванием через набивные мячи.	1. Ползание – пролезание в обруч боком. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине перешагнуть через предмет и пройти дальше. 3. Прыжки на двух ногах на препятствие высотой 20 см
	Подвижные игры	«Перелёт птиц»	«Не оставайся на полу»	«Удочка»	«Гуси-лебеди»
	Малоподвижные игры	«Найди и промолчи»	«У кого мяч?»	Ходьба в колонне по одному	«Летает – не летает»

Ноябрь

Обязательная часть содержания		Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнения в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах.	Повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках, подталкивая мяч головой и ведении мяча в ходьбе.	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом.	Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя; упражнять в равновесии и прыжках.
№ недели		1	2	3	4
№ НОД		1 - 2	4 – 5	7 - 8	10 - 11
НОД в зале	1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному, с высоким подниманием колен; бег врассыпную, между предметами	Ходьба в колонне по одному, выполняя задание по сигналу инструктора, бег между кубиками врассыпную	Ходьба с ускорением и замедлением темпа движения; бег между предметами.	Ходьба с выполнением задания, ходьба и бег врассыпную
	ОРУ	с малым мячом	без предметов	с большими мячами	на гимнастической скамейке
	2-я часть: Основные виды движений	1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг вперед передавая малый мяч перед собой и за спиной. 2. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед, по прямой (на 3–4 м). 3. Перебрасывание мяча двумя руками снизу (2–2,5м)	1. Прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно (4–5м). 2. Ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками. 3. Ведение мяча, продвигаясь вперед шагом.	1. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (6 м) 2. Пролезание в обруч прямо и боком в группировке. 3. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.	1. Лазанье – подлезание под шнур (40 см) боком. 2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 3. Прыжки на правой и левой ноге до предмета (5м)
	Подвижные игры	«Пожарные на учении»	«Не оставайся на полу»	«Удочка»	«Пожарные на учении»
	Малоподвижные игры	«Найди и промолчи»	По выбору детей	Ходьба в колонне по одному	«У кого мяч?»
Физкультурный праздник					

Декабрь

Обязательная часть содержания		Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч; повторить ползание	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; в лазанье на
-------------------------------	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------

		наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча.	на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мяча.	по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.	гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках.
№ недели		1	2	3	4-5
№ НОД		1 - 2	4 - 5	7 - 8	10 - 11
НОД в зале	1-я часть: Вводная	Ходьба и бег в колонне	Ходьба и бег по кругу, выполняя задание по сигналу инструктора	Ходьба и бег врассыпную, выполняя задание по сигналу инструктора	Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, выполняя повороты. Ходьба и бег врассыпную.
	ОРУ	с обручем	с флажками	без предметов	без предметов
	2-я часть: Основные виды движений	1. Равновесие - ходьба по наклонной доске боком. 2. Прыжки на двух ногах через бруски. 3. Броски мяча друг другу двумя руками из-за головы (2,5 м)	1. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед на правой и левой ноге (5 м) 2. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. 3. Ползание на четвереньках между предметами.	1. Перебрасывание мяча большого диаметра (расстояние 2,5 м). 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками за края скамейки. 3. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.	1. Лазанье на гимнастическую стенку. 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы. 3. Прыжки на двух ногах между предметами.
	Подвижные игры	«Ловишки с ленточками»	«Не оставайся на полу»	«Охотники и зайцы»	«Хитрая лиса»
	Малоподвижные игры	«Сделай фигуру»	«У кого мяч?»	«Летает – не летает»	Ходьба в колонне по одному

Январь

Обязательная часть содержания	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на	Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места, упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой.	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии.	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в равновесии и прыжках; упражнять лазание на гимнастическую стенку, не пропуская реек.
-------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

		ногу, в забрасывании мяча в кольцо.			
№ недели		1-2	3	4	5
№ НОД		1 - 2	4 - 5	7 - 8	10 - 11
НОД в зале	1-я часть: Вводная	Ходьба и бег между кубиками, расположенными в шахматном порядке	Ходьба и бег по кругу	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по команде; ходьба змейкой, бег враспынную	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, затем в круг; ходьба и бег по кругу с поворотом в одну и другую сторону
	ОРУ	с кубиком	с верёвкой	на гимнастической скамейке	с обручем
	2-я часть: Основные виды движений	1. Равновесие – ходьба и бег по наклонной доске (высота 40см, ширина 20см) 2. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками (5м) 3. Метание – броски мяча в шеренгах	1. Прыжки в длину с места (40см) 2. Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч 3. Броски мяча вверх	1. Перебрасывание мячей друг другу (двумя руками от груди) в шеренгах (3 м). 2. Пролезание в обруч боком, не касаясь верхнего обода, в группировке 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи	1. Лазанье на гимнастическую стенку 2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носки другой 3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд прыжком ноги врозь, затем вместе (6м) 4. Ведение мяча в прямом направлении
	Подвижные игры	«Медведи и пчёлы»	«Совушка»	«Не оставайся на полу»	«Хитрая лиса»
	Малоподвижные игры	По выбору детей	«Найдём зайца»	По выбору детей	Ходьба в колонне по одному
Зимний спортивный праздник					

Февраль

Обязательная часть содержания	Упражнять детей в ходьбе и беге в распынную; в беге продолжительностью до 1 минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и	Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег враспынную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через неё.	Упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания в прыжках и с мячом.
----------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

		забрасывании мяча в корзину.	землю.		
№ недели		1	2	3	4 5
№ НОД		1 - 2	4 - 5	7 - 8	10 - 11
НОД в зале	1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег враспынную. Бег продолжительностью до 1 мин	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, в круг. Ходьба и бег по кругу; враспынную	Ходьба и бег между предметами; перестроение в три колонны	Ходьба в колонне по одному, бег в среднем темпе продолжительностью до 1 мин, ходьба и бег враспынную
	ОРУ	с гимнастической палкой	с большим мячом	на гимнастической скамейке	без предметов
	2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке. 2. Прыжки через бруски 3. Бросание мячей в корзину с расстояния 2 м двумя руками из-за головы	1. Прыжки в длину с места (расстояние 50 см) 2. Отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперёд шагом (6 м) 3. Лазанье – подлезание под дугу (40 см) в группировке	1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой с расстояния 2,5 м 2. Подлезание под палку (шнур) (высота 40 см) 3. Перешагивание через шнур (высота 40 см)	1. Лазанье на гимнастическую стенку разноимённым способом 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой 3. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперёд (6 м) 4. Отбивание мяча в ходьбе (8 м)
	Подвижные игры	«Охотники и зайцы»	«Не оставайся на полу»	«Мышеловка»	«Гуси-лебеди»
	Малоподвижные игры	По выбору детей	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному

Март

Обязательная часть содержания	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и враспынную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами.	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках.	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазании и равновесии.
№ недели	1	2	3	4
№ НОД	1 - 2	4 - 5	7 - 8	10 - 11

НОД в зале	1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному на сигнал воспитателя выполнить поворот в другую сторону; бег с поворотом в другую сторону; бег врассыпную.	Построение в шеренгу; перестроение в колонну по одному и в круг. Ходьба и бег по кругу; ходьба и бег врассыпную между кубиками.	Построение в шеренгу; перестроение в колонну по одному, с выполнением заданий; ходьба и бег врассыпную.	Построение в шеренгу; перестроение в колонну по одному, по два и перестроение обратно; ходьба и бег врассыпную.
	ОРУ	с малым мячом	без предметов	с кубиком	с обручем
	2-я часть: Основные виды движений	1.Равновесие - ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове. 2. Прыжки из обруча в обруч 3. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола	1. Прыжки в высоту с разбега (высота 30 см) 2. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой, способом от плеча 3. Ползание на четвереньках между предметами	1. Лазанье по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. 2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом 3. Прыжки вправо и влево через шнур, продвигаясь вперёд (3 м)	1. Лазанье под шнур боком 2. Метание мешочков в горизонтальную цель (3 м) 3. Равновесие – ходьба на носках между набивными мячами
	Подвижные игры	«Пожарные на учении»	«Медведи и пчёлы»	«Стоп»	«Не оставайся на полу»
	Малоподвижные игры	Эстафета с большим мячом «Мяч водящему»	Ходьба колонной по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному

Апрель

Обязательная часть содержания	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании.	Повторить ходьбу бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей.	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде воспитателя; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках.
№ недели	1	2	3	4
№ НОД	1 - 2	4 - 5	7 - 8	10 - 11
НОД	1-я часть:	Построение в шеренгу. Ходьба и бег	Построение в шеренгу, проверка	Построение в шеренгу,

Вводная	и бег по кругу. Ходьба с перешагиванием через шнуры; бег врассыпную	между предметами	осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба колонной по одному с выполнением заданий; ходьба и бег с перешагиванием через кубики	перестроение в колонну по одному; ходьба и бег колонной по одному между предметами
ОРУ	с гимнастической палкой	с короткой скакалкой	с малым мячом	без предметов
2-я часть: Основные виды движений	1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке 2. Прыжки через бруски 3. Броски мяча двумя руками из-за головы	1. Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая её вперёд. 2. Прокатывание обручей друг другу, стоя в шеренгах 3. Пролезание в обруч прямо и боком	1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 2,5 м одной рукой, способом от плеча 2. Ползание по прямой, затем переползание через скамейку 3. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы	1. Лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом 2. Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперёд (8 – 10 м) 3. Равновесие - ходьба по канату боком приставным шагом
Подвижные игры	«Медведи и пчёлы»	«Стой»	«Удочка»	«Горелки»
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному «Кто тише»	Ходьба в колонне по одному	«Угадай, чей голосок?»

День здоровья

Май

Обязательная часть содержания	Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде воспитателя; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом.	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и врассыпную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем.	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по скамейке на животе; повторить прыжки между предметами.
№ недели	1	2	3	4
№ НОД	1 - 2	4 - 5	7 - 8	10 - 11
НОД	1-я Ходьба в колонне	Построение в	Построение в	Построение в

часть: Вводная	по одному, на сигнал воспитателя «Поворот» - повернуться кругом и продолжать движение; ходьба и бег врассыпную.	шеренгу, в колонну по одному; ходьба и бег с перешагиванием через шнуры; ходьба и бег врассыпную.	шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба колонной по одному между предметами; ходьба и бег врассыпную между предметами	шеренгу, объяснение задания, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег в разном темпе; игровое упражнение «Быстро в колонны!»
ОРУ	без предметов	с флажками	с мячом	с обручем
2-я часть: Основные виды движений	1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд (4 м) 3. Броски мяча о стену с расстояния 2 м одной рукой, ловля мяча двумя руками	1. Прыжки в длину с разбега 2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди 3. Ползание по прямой, на ладонях и ступнях «по-медвежьи»	1. Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками. 2. Лазанье – пролезание в обруч правым и левым боком в группировке 3. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хватом рук с боков 2. Равновесие - ходьба с перешагиванием через набивные мячи 3. Прыжки на двух ногах между кеглями
Подвижные игры	«Мышеловка»	«Не оставайся на полу»	«Пожарные на учении»	«Караси и щука»
Малоподвижные игры	«Что изменилось?»	«Найди и промолчи»	Ходьба в колонне по одному	Ходьба колонной по одному

Тематический модуль

«Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни»

Тема недели	№ недели	Основные направления работы	Тема НОД
СЕНТЯБРЬ			
День знаний!	1	Сохранение и укрепление здоровья детей. Воспитание культурно - гигиенических навыков Становление ценности здорового образа жизни	Беседа «Режим дня». Цель: формировать представления о жизнедеятельности детского сада, режима дня детей
Осень	2	Сохранение и укрепление здоровья детей Воспитание культурно - гигиенических навыков Становление ценности здорового образа жизни	Беседа «Соблюдаем режим дня». Цель: формировать представления о правильном чередовании различных видов занятий и отдыха
Осень	3	Сохранение и укрепление здоровья детей	Беседа «О правильном питании и пользе витаминов»

Осень	4	Сохранение и укрепление здоровья детей Воспитание культурно - гигиенических навыков Становление ценности здорового образа жизни	Беседа «Бережём своё здоровье, или правила доктора Неболейко» Цель: формировать представления о правилах ухода за больным
ОКТАБРЬ			
Я вырасту здоровым	1	Сохранение и укрепление здоровья детей Воспитание культурно - гигиенических навыков Становление ценности здорового образа жизни	Беседа «Как устроен мой организм» Цель: расширять представления об особенностях функционирования и целостности организма человека
Я вырасту здоровым	2	Воспитание культурно - гигиенических навыков	Беседа «Будем здоровы» Цель: совершенствовать культурно-гигиенические навыки (мыть руки после прогулки, поездки в транспорте, ухаживать за внешним видом)
День народного единства	3	Сохранение и укрепление здоровья детей Воспитание культурно - гигиенических навыков	Беседа «Мой организм» Цель: акцентировать внимание на особенностях их организма «мне нельзя есть апельсины - у меня аллергия»
День народного единства	4	Сохранение и укрепление здоровья детей Становление ценности здорового образа жизни	Беседа «Правила первой помощи»
НОЯБРЬ			
День народного единства	1	Сохранение и укрепление здоровья детей Становление ценности здорового образа жизни	Беседа «Врачебная помощь» Беседа о специальностях врачей, о телефоне «03». Ситуативные беседы во время проведения режимных моментов.
День народного единства	2	Сохранение и укрепление здоровья детей Становление ценности здорового образа жизни	Беседа «Правила поведения в спортзале»
Новый год	3	Сохранение и укрепление здоровья детей Воспитание культурно - гигиенических навыков	Беседа «Бережём своё здоровье, или правила доктора Неболейко» Цель: формировать знания детей о профилактике заболеваний
Новый год	4	Сохранение и укрепление здоровья детей Воспитание культурно - гигиенических навыков	Беседа «Бережем свое здоровье или Правила доктора Неболейко» Цель: расширять представления о роли гигиены для здоровья человека
ДЕКАБРЬ			
Новый год	1	Сохранение и укрепление здоровья детей Воспитание культурно - гигиенических навыков	Беседа «О соблюдении гигиены зубов» Цель: повторить правила ухода за зубами

		Становление ценности здорового образа жизни	
Новый год	2	Сохранение и укрепление здоровья детей Становление ценности здорового образа жизни	Беседа «Правила первой помощи зимой» - следить, чтобы не замерзли руки, первая помощь при обморожении.
Новый год	3	Сохранение и укрепление здоровья детей	Беседа «Мы со спортом дружим». Цель: прививать интерес к физической культуре и спорту
Новый год	4	Сохранение и укрепление здоровья детей Воспитание культурно - гигиенических навыков Становление ценности здорового образа жизни	Беседа «Что разрушает наше здоровье» Цель: познакомить с факторами, разрушающими здоровье человека
ЯНВАРЬ			
Зима	1	Сохранение и укрепление здоровья детей Становление ценности здорового образа жизни	Беседа «Соблюдаем режим дня в зимний период времени» Цель: показать важность зимних прогулок всей семьёй
Зима	2	Сохранение и укрепление здоровья детей Становление ценности здорового образа жизни	Беседа «О правильном питании и пользе витаминов». Цель: формировать представление о здоровом питании зимой: употребление молока, фруктов, овощей, лука, чеснока – полезно для здоровья, а снег и сосульки приводят к заболеваниям
Зима	3	Сохранение и укрепление здоровья детей Воспитание культурно - гигиенических навыков	Беседа «Как ухаживать за моим организмом»
Зима	4	Сохранение и укрепление здоровья детей Становление ценности здорового образа жизни	Беседа «Если я заболел» Цель: формировать умение характеризовать своё самочувствие Ситуативные беседы на прогулке
ФЕВРАЛЬ			
День защитника Отечества	1	Становление ценности здорового образа жизни	Беседа «Бережем свое здоровье или Правила доктора Неболейко» Цель: знакомить детей с возможностями здорового человека Утренняя гимнастика, ситуативные беседы о пользе гимнастики «Физическое развитие в порядке?...»
День защитника Отечества	2	Сохранение и укрепление здоровья детей Становление ценности здорового образа жизни	Беседа «Как устроен мой организм» Цель: понятие об особенностях организма и здоровья, «мне нужно носить очки»

День защитника Отечества	3	Сохранение и укрепление здоровья детей Воспитание культурно - гигиенических навыков	Беседа «Олимпийцы сильные ребята» Цель: знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения Ситуативные беседы в ходе режимных моментов: «Зарядка поможет стать сильным, смелым», «Аккуратно убираем одежду в шкафчик», «Вкусная солдатская каша»
Международный женский день	4	Сохранение и укрепление здоровья детей	Беседа «Врачебная помощь». Цель: расширять понятие о деятельности медсестры в детском саду
МАРТ			
Международный женский день	1	Сохранение и укрепление здоровья детей Становление ценности здорового образа жизни	Беседа о важных компонентах здорового образа жизни (движение, сон, солнце, воздух и вода) Ситуативные беседы в ходе режимных моментов «Чистая водичка, умой Тане личико», «Расти коса до пояса...», «В здоровом теле – здоровый дух» Игры «Хорошо и плохо» (с мячом); «Для чего нужна расчёска?»
Народная культура и традиции	2	Сохранение и укрепление здоровья детей Воспитание культурно - гигиенических навыков	Беседа «Бережем свое здоровье или Правила доктора Неболейко» Цель: учить детей определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях
Народная культура и традиции	3	Сохранение и укрепление здоровья детей Становление ценности здорового образа жизни	Беседа «Щи да каша - пища наша» Цель: представление о зависимости здоровья человека от правильного питания.
Народная культура и традиции	4	Сохранение и укрепление здоровья детей Воспитание культурно - гигиенических навыков Становление ценности здорового образа жизни	Беседа «Когда рядом больной» Цель: воспитывать сочувствие к болеющим, заботиться о нём, не шуметь»
АПРЕЛЬ			
Весна	1	Сохранение и укрепление здоровья детей Становление ценности здорового образа жизни	Беседа «Поведение на спортивной площадке»
Весна	2	Сохранение и укрепление здоровья детей Становление ценности здорового образа жизни	Беседа «Как устроен мой организм» Цель: формировать представления о признаках здоровья человека, его физических возможностях
		Сохранение и укрепление здоровья детей	Беседа «Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья»

		Воспитание культурно - гигиенических навыков	
День Победы	4	Сохранение и укрепление здоровья детей Воспитание культурно - гигиенических навыков	Беседы «Бережем свое здоровье или Правила доктора Неболейко». Ситуативная беседа «Почему полезно заниматься физкультурой», «Мы дружим с физкультурой»
МАЙ			
День Победы	1	Сохранение и укрепление здоровья детей Воспитание культурно - гигиенических навыков Становление ценности здорового образа жизни	Беседа «Режим дня» Цель: расширение представлений о роли режима дня для человека
Лето	2	Сохранение и укрепление здоровья детей Воспитание культурно - гигиенических навыков	Беседа «Бережем свое здоровье или Правила доктора Неболейко». Ситуативные беседы по правилам гигиены в летний период, «болезни грязных рук» и т.д.
Лето	3	Сохранение и укрепление здоровья детей Становление ценности здорового образа жизни	Беседа «Как устроен мой организм» Цель: обсуждение, когда и какие органы человека отдыхают
Лето	4	Сохранение и укрепление здоровья детей Воспитание культурно - гигиенических навыков	Беседа «Правила первой помощи» Ситуативные беседы «Как нужно себя вести, если произошёл несчастный случай, что можно и нужно делать в каких-то случаях, а что нельзя»

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА (от 6 до 7 лет)

Тематический модуль «Физическая культура»

Сентябрь

Обязательная часть содержания	Упражнять детей в беге колонной по одному, в переходе с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча.	Упражнять в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.	Упражнять детей в ходьбе и беге с чётким фиксированием поворотов (ориентир – кубик или кегля); развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на переползание по	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастическо й скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастическо й скамейке с
-------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

				гимнастической скамейке	выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры
№ недели		1	2	3	4
№ НОД		1-2	4-5	7-8	10-11
НОД в зале	1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом (10 м — ходьба, 20 м — бег); бег враспынную; бег с нахождением своего места в колонне.	Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук по сигналу (за голову, в стороны, на пояс).	Ходьба в колонне по одному с чётким поворотом на углах зала (площадки) по ориентирам. Бег в умеренном темпе. Перестроение в три колонны.	Ходьба и бег по кругу в чередовании по сигналу воспитателя. Поворот в ходьбе, беге производится в движении по сигналу
	ОРУ	без предметов	с флажками	с малым мячом	с палками
	2-я часть: ОВД	1. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой с мешочком на голове; руки свободно. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры (6–8 шнуров, расстояние между шнурами 40 см). 3. Перебрасывание мяча (диаметр 20–25 см) друг другу двумя руками снизу, стоя в шеренгах (расстояние 3 м).	1. Прыжки с доставанием до предмета, подвешенного на высоте поднятой руки ребенка. 2. Перебрасывание мяча через шнур друг другу (двумя руками из-за головы) (расстояние 4 м). 3. Лазанье под шнур (3–4 раза).	1. Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков. 3. Упражнение на умение сохранять равновесие и удерживать правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке.	1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях двумя колоннами 2. Ходьба по гимнастической скамейке; на середине скамейки присесть, хлопнуть в ладоши, выпрямиться и пройти дальше
	Подвижные игры	«Ловишки»	«Не оставайся на полу»	«Удочка»	«Не попадись»
	Малоподвижные игры		«Летает — не летает»	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному
Физкультурное развлечение «Праздник здоровья»					

Октябрь

Обязательная часть содержания	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами;	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить	Закреплять навык ходьбы со сменой темпа
-------------------------------	---------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------	-----------------------------------------

		упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом	сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.	упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	движения. Упражнять в беге врассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре
№ недели		1	2	3	4
№ НОД		1-2 (13-14)	4-5 (16-17)	7-8 (19-20)	10-11 (22-23)
НОД в зале	1-я часть: Вводная	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами, поставленными по двум сторонам зала (кегли, кубики – 6-8; расстояние между предметами 0,5 м)	Ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя; бег с перешагиванием через предметы. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети с помощью ведущего изменяют направление движения, а затем переходят к бегу с перепрыгиванием через препятствия (бруски, кубики, набивные мячи)	Ходьба в колонне по одному, по сигналу переход на ходьбу с высоким подниманием колен (руки на поясе). Бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты), переход на обычную ходьбу. Перестроение в колонны	Ходьба в колонне по одному, по сигналу смена темпа движения. Бег врассыпную.
	ОРУ	без предметов	с обручем	на гимнастических скамейках	с мячом
	2-я часть: Основные виды движений	1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, руки за голову; на середине присесть, руки в стороны; поднять руки и пройти дальше. 2. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры, положенные по	1. Прыжки с высоты 40 см на полусогнутые ноги на мат или коврик. 2. Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперёд (баскетбольный вариант) 3. Ползание на ладонях и ступнях («по-медвежьи») в прямом направлении	1. Ведение мяча по прямой (баскетбольный вариант) 2. Ползание по гимнастической скамейке (хват рук с боков) 3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, свободно балансируя руками	1. Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой; ползание под дугой или шнуром (высота 50 см), подталкивая мяч вперёд (дистанция 5м) 2. Прыжки на правой и левой

		двум сторонам зала (6-8 шнуров; расстояние между шнурами 40 см) 3. Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками (10-12 раз).	(4-5 м)		ноге между предметами (5-6 шт.; расстояние между предметами 0,5м) 3. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, хлопая в ладоши перед собой и за спиной на каждый шаг
	Подвижные игры	«Перелёт птиц»	«Не оставайся на полу»	«Удочка»	«Удочка»
	Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному	«Эхо»	«Летает — не летает»	Ходьба в колонне по одному

Ноябрь

Обязательная часть содержания		Закреплять навык ходьбы и бега; упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру); упражнять в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом.	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.	Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперёд; упражнять в лазанье под дугу, в равновесии.	Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазанье на гимнастическую стенку переход с одного пролёта на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие.
№ недели		1	2	3	4
№ НОД		1-2 (25-26)	4-5 (28-29)	7-8 (31-32)	10-11 (34-35)
НОД в зале	1-я часть: Вводная	Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения.	Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения по сигналу; с упражнениями для рук (на носках, руки	Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками (6-8 шт.), поставленными в две линии; бег враспынную. Ходьбу и бег повторить в чередовании.	Ходьба и бег между предметами. Ходьба и бег враспынную; построение в колонны.

			за голову; широким свободным шагом; семенящим шагом, руки на пояс)		
	ОРУ	без предметов	с короткой скакалкой	с кубиками	без предметов
	2-я часть: Основные виды движений	1. Равновесие – ходьба по канату (шнуру) боком, приставным шагом двумя способами: пятки на полу, носки на канате, носки или середина стопы на канате. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры (6-8 шт.) подряд без паузы. 3. Эстафета с мячом «Мяч водящему»	1. Прыжки через короткую скакалку, вращая её вперёд. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. 3. Броски мяча друг другу стоя в шеренгах (способ – двумя руками из-за головы).	1. Ведение мяча в прямом направлении (баскетбольный вариант) и между предметами (5-6 шт.; расстояние между предметами 1м). 2. Лазанье под дугу (3-4 дуги) 3. Равновесие. Ходьба на носках, руки за головой между предметами (6-8 шт.)	1. Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролёт (по диагонали). 2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева попеременно, энергично отталкиваясь от пола. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, руки вперёд, выпрямиться и пройти дальше. 4. Бросание мяча о стенку одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками.
	Подвижные игры	«Догони свою пару»	«Фигуры»	«Перелёт птиц»	«Фигуры»
	Малоподвижные игры	«Угадай чей голосок?»	Ходьба в колонне по одному	«Летает — не летает»	Ходьба в колонне по одному
Физкультурное развлечение «Физкультурный праздник»					

Декабрь

Обязательная часть содержания	Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге враспынную; в сохранении равновесия при	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге	Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по
-------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------

		ходьбе в усложнённой ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом.	попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом.	ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии.	скамейке «по-медвежьему»; повторить упражнение в прыжках и на равновесие
№ недели		1	2	3	4
№ НОД		1-2	4-5	7-8	10-11
НОД в зале	1-я часть: Вводная	Ходьба и бег врассыпную. Упражнения в ходьбе и беге повторяются	Ходьба в колонне по одному, на сигнал ходьба широким шагом; переход на обычную ходьбу; на сигнал ходьба мелким семенящим шагом, руки на пояс; бег врассыпную, ходьба в колонне по одному, перестроение в колонны.	Ходьба в колонне по одному с ускорением по сигналу (широкими свободными шагами и коротким семенящим шагом); бег врассыпную; чередование ходьбы и бега.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Перестроение в колонну по одному, переход на ходьбу по кругу. Ходьба и бег по кругу; по сигналу «Поворот!» все поворачиваются кругом и продолжают ходьбу. Бег; по команде дети выполняют поворот без остановки движения.
	ОРУ	в парах	с гимнастической палкой	с малым мячом	без предметов
	2-я часть: Основные виды движений	1. Равновесие. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через набивные мячи (3-4 мяча, расстояние между мячами три шага ребёнка), руки свободно балансируют. 2. Прыжки на	1. Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперёд (расстояние 6м) 2. Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне». 3. Ползание по скамейке на ладонях и коленях.	1. Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков. 3. Равновесие – ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову или на пояс.	1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс. 3. Прыжки на

		двух ногах между предметами, огибая их (кегли, кубики, набивные мячи). 3. Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками.			двух ногах с мешочком, зажатым между колен.
	Подвижные игры	«Хитрая лиса»	«Салки с ленточкой»	«Попрыгунчики-воробышки»	«Хитрая лиса»
	Малоподвижные игры		«Эхо»	Ходьба в колонне по одному	«Эхо»

Январь

Обязательная часть содержания		Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие.	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур.	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках.
№ недели		1	2	3	4
№ НОД		1-2 (13-14)	4-5 (16-17)	7-8 (19-20)	10-11 (22-23)
НОД в зале	1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному, ходьба по кругу, по сигналу поворот в другую сторону; бег врассыпную с остановкой по сигналу.	Ходьба в колонне по одному, выполняя задания для рук - за голову, на пояс, вверх; ходьба и бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному. Ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой без паузы (6-8 шнуров; расстояние между шнурами один шаг ребёнка). Ходьба и бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по сигналу: ходьба и бег врассыпную; ходьба в колонне по одному.
	ОРУ	с гимнастической палкой	с кубиком	с малым мячом	со скакалкой
	2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба по рейке гимнастической скамейки с мешочком на	1. Прыжки в длину с места (на мат) 2. «Поймай мяч». Дети образуют тройки. Двое	1. Подбрасывание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. 2. Лазанье под шнур.	1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с

		голове, руки произвольно. 2. Прыжки через препятствия (набивные мячи, бруски) с энергичным взмахом рук. 3. Ведение мяча с одной стороны зала на другую (отбивание мяча одной рукой по ходу движения) (дистанция 10 м).	перебрасывают мяч друг другу (расстояние между ними 2 м), а третий игрок находится между ними и старается поймать мяч или коснуться его. 3. Ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя головой (вес мяча не более 1 кг). Дистанция 5-6 м.	3. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через кубики.	мешочком на спине. 2. Равновесие - ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами, держась за руки. 3. Прыжки через короткую скакалку различными способами.
	Подвижные игры	«День и ночь».	«Совушка»	«Удочка»	«Паук и мухи»
	Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному со сменой темпа.			По выбору детей
Физкультурное развлечение «Зимний спортивный праздник»					

Февраль

Обязательная часть содержания		Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч (или под дугу).	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, лазанье на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.
№ недели		1	2	3	4
№ НОД		1-2 (25-26)	4-5 (28-29)	7-8 (31-32)	10-11 (34-35)
НОД в зале	1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий; ходьба в колонне.	Ходьба в колонне по одному по сигналу ходьба на носках, руки на пояс; переход на обычную ходьбу, ходьба с хлопками на каждый шаг	Ходьба в колонне по одному по сигналу ходьба широким, свободным шагом; переход на обычную ходьбу; ходьба короткими, семенящими шагами.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал «Стоп!» остановиться, поворот кругом и продолжить ходьбу. Ходьба

			перед собой и за спиной. Ходьба и бег враспынную.	Подпрыгивания попеременно на правой и левой ноге в движении по кругу.	и бег враспынную с нахождением своего места в колонне (в чередовании).
	ОРУ	с обручем	с гимнастической палкой	без предметов	с мячом
	2-я часть: Основные виды движений	1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи (4-5 шт.; расстояние между мячами два шага ребёнка). 2. Броски мяча в середину между шеренгами одной рукой, ловля двумя руками. 3. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры.	1. Прыжки – подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперёд. 2. Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди (баскетбольный вариант) 3. Лазанье под дугу (шнур) прямо и боком.	1. Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет (на уровне четвертой рейки) и спуск вниз. 2. Равновесие - ходьба парами по стоящим рядом параллельно гимнастическим скамейкам, держась за руки, свободная рука на поясе. 3. «Попади в круг». Метание мешочков правой и левой рукой в обручи, лежащие на полу на расстоянии 2–2,5 м от детей.	1. Ползание на четвереньках между предметами, не задевая их. 2. Ходьба по гимнастическо й скамейке с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг. 3. Прыжки из обруча в обруч, без паузы, используя взмах рук.
	Подвижные игры	«Ключи»	«Не оставайся на земле»	«Не попадись»	«Жмурки»
	Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	«Угадай, чей голосок?»

Март

Обязательная часть содержания		Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге враспынную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом.	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки.
№ недели		1	2	3	4
№ НОД		1-2	4 -5	7-8	10-11
НОД в 1-й части:	Вводная	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между	Ходьба в колонне по одному, игровое задание «Река и	Ходьба в колонне по одному; по сигналу ходьба на носках,	Ходьба в колонне по одному,

		кеглями и кубиками. Ходьба и бег враспынную.	ров» (с прыжками); ходьба и бег враспынную.	руки за голову; ходьба в полуприсяде, руки на коленях; ходьба и бег враспынную.	игровое задание «Река и ров»; ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу.
	ОРУ	с малым мячом	с флажками	с гимнастической палкой	без предметов
	2-я часть: Основные виды движений	1.Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке на встречу друг другу — на середине разойтись, сохранив равновесие. 2.Прыжки на двух ногах вперед, ноги врозь, ноги вместе (дистанция 10 м). 3. Эстафета «Передача мяча в шеренге».	1. Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед. 2. Перебрасывание мяча через сетку (верёвку) двумя руками и ловля его после отскока от пола (земли). 3. Ползание под шнур, не касаясь руками пола (сгруппироваться «в комочек»)	1. Метание мешочков в горизонтальную цель. 2. Ползание в прямом направлении на четвереньках («Кто быстрее») 3. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки свободно балансируют (или руки на пояс)	1. Лазанье на гимнастическую стенку. 2. Равновесие - ходьба по прямой с перешагиванием через набивные мячи (расстояние между мячами один шаг ребенка), попеременно правой и левой ногой, руки за голову. 3. Прыжки на правой и левой ноге между предметами (расстояние между предметами 40 см).
	Подвижные игры	«Ключи»	«Затейники»	«Волк во рву»	«Совушка»
	Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	По выбору детей

Апрель

Обязательная часть содержания	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.	Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу.	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.
№ недели	1	2	3	4
№ НОД	1-2 (13-14)	4-5 (16-17)	7-8 (19-20)	10-11 (22-23)
1-я часть:	Игра «Быстро	Ходьба и бег в	Построение в	Игровое

	Вводная	возьми». Ходьба в колонне по одному, ходьба вокруг кубиков; бег; ходьба.	колонне по одному, ходьба по кругу с поворотом в другую сторону; ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег враспынную.	шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне. По сигналу перестроение в пары (колонна по два); ходьба колонной по одному; ходьба и бег враспынную.	задание «По местам»
	ОРУ	с малым мячом	с обручем	без предметов	на гимнастических скамейках
	2-я часть: Основные виды движений	1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной. 2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперёд. 3. Переброска мячей в шеренгах.	1. Прыжки в длину с разбега. 2. Броски мяча о пол друг другу в парах. 3. Ползание на четвереньках – «Кто быстрее до кубика»	1. Метание мешочков на дальность – «Кто дальше бросит». 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. 3. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через предметы. 4. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд («Кто быстрее до предмета»)	1. Бросание мяча в шеренгах. 2. Прыжки в длину с разбега. 3. Равновесие – ходьба на носках между предметами с мешочком на голове (5-6 предметов; расстояние между ними 40 см)
	Подвижные игры	«Хитрая лиса»	«Мышеловка»	«Затейники»	«Салки с ленточкой»
	Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному
Физкультурное развлечение «Если хочешь быть здоров»					

Май

Обязательная часть содержания	Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку.	Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге враспынную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазанье на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в
-------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

					прыжках.
№ недели		1	2	3	4
№ НОД		1-2 (25-26)	4-5 (28-29)	7-8 (31-32)	10-11 (34-35)
НОД в зале	1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному, по сигналу перестроение в пары по ходу движения (без остановки); бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному; ходьба со сменой темпа движения по сигналу; ходьба и бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу ходьба по кругу, бег по кругу с поворотом в другую сторону в движении (без остановки); ходьба и бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному; ходьба с выполнением заданий по сигналу; ходьба и бег врассыпную.
	ОРУ	с обручем	с мячом (большой диаметр)	без предметов	с гимнастическо й палкой
	2-я часть: Основные виды движений	1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, передавая мяч перед собой и за спиной на каждый шаг. В конце скамейки сойти, не прыгая. 2. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперёд (дистанция 10 м). 3. Броски малого мяча о стену и ловля его после отскока, с дополнительным заданием.	1. Прыжки в длину с места. 2. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперёд шагом (дистанция 6-10 м). 3. Пролезание в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола и не касаясь верхнего края обруча.	1. Метание мешочков на дальность. 2. Равновесие - ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову. 3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.	1. Лазанье по гимнастическо й стенке с переходом на другой пролёт, ходьба по рейке (четвёртая рейка) и спуск вниз. 2. Равновесие - ходьба по гимнастическо й скамейке, перешагивая через кубики (расстояние между ними два шага ребёнка) - руки за головой или на пояс. 3. Прыжки на двух ногах между кеглями (5-6 шт.; расстояние между ними 40 см), поставленными в две линии (руки произвольно).
	Подвижны е игры	«Совушка»	«Горелки»	«Воробы и кошка»	«Охотники и утки»
	Малоподви жные игры	«Великаны и гномы»	«Летает – не летает»	Ходьба в колонне по одному	«Летает – не летает»
Физкультурное развлечение «День семьи»					

Тематический модуль
«Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни»

Тема недели	№ недели	Основные направления работы	Тема НОД
СЕНТЯБРЬ			
День знаний!	1	Сохранение и укрепление здоровья детей. Становление ценности здорового образа жизни	Беседа «Наши верные друзья». Цель: расширять представления о здоровом образе жизни Т.А Шорыгина «Беседы о здоровье».
Осень	2	Сохранение и укрепление здоровья детей Воспитание культурно - гигиенических навыков Становление ценности здорового образа жизни	Беседа «Соблюдаем режим дня». Цель: формировать представления о правильном чередовании различных видов занятий и отдыха
Осень	3	Сохранение и укрепление здоровья детей Становление ценности здорового образа жизни	Общение «О правильном питании и пользе витаминов». Беседа «Овощи и фрукты – полезные продукты» Цель: закрепление представлений о пользе для здоровья человека овощей и фруктов, познакомить с приготовлением салата.
Осень	4	Сохранение и укрепление здоровья детей Становление ценности здорового образа жизни	Беседа «Не боимся мы дождей и осенних хмурых дней!». Цель: формировать представления об активном отдыхе, значении двигательной активности в любое время года
ОКТАБРЬ			
Мой город, моя страна, моя планета	1	Воспитание культурно - гигиенических навыков Становление ценности здорового образа жизни	Беседа «Я человек». Цель: продолжать формировать представления о человеке как одном из живых существ на планете
Мой город, моя страна, моя планета	2	Сохранение и укрепление здоровья детей Становление ценности здорового образа жизни	Общение «О правильном питании и пользе витаминов». Беседа «Растения вокруг нас. Деревья и кустарники». Цель: расширять представления детей об использовании плодов шиповника, смородины, рябины для укрепления здоровья и профилактики заболеваний
День народного единства	3	Сохранение и укрепление здоровья детей	Беседа «Я и другие люди», «Общение с другими людьми».

		Становление ценности здорового образа жизни	Цель: формировать представления о сходствах и различиях людей, необходимости общаться, договариваться, сочувствовать.
День народного единства	4	Сохранение и укрепление здоровья детей. Становление ценности здорового образа жизни	Общение «Я ребенок. Мой образ жизни». Цель: расширять представления о значении образа жизни для здоровья человека, особенности образа жизни в детском саду, школе и пр.
НОЯБРЬ			
День народного единства	1	Сохранение и укрепление здоровья детей Становление ценности здорового образа жизни	Беседа «Правила первой помощи». Цель: формирование понятий об элементарных способах помощи. Д/ игры и упражнения:
День народного единства	2	Сохранение и укрепление здоровья детей Становление ценности здорового образа жизни Воспитание культурно - гигиенических навыков	Беседа «Здоровый образ жизни в большом городе и селе». Цель: формировать понятия и необходимости заботиться о собственном здоровье, особенно жителям больших городов и пр. И
Новый год	3	Сохранение и укрепление здоровья детей Воспитание культурно - гигиенических навыков	Общение «Бережём своё здоровье, или правила доктора Неболейко». Беседа «Здоровье и болезнь». Цель: уточнять представления о болезненном состоянии человека, раскрыть причину некоторых заболеваний, вызванных несоблюдением санитарно-гигиенических норм
Новый год	4	Сохранение и укрепление здоровья детей Воспитание культурно - гигиенических навыков	Общение «Бережём своё здоровье, или правила доктора Неболейко». Беседа «Кто с закалкой дружит, никогда не тужит». Цель: расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.
ДЕКАБРЬ			
Новый год	1	Сохранение и укрепление здоровья детей Воспитание культурно - гигиенических навыков Становление ценности здорового образа жизни	Беседа «Что я знаю о себе? Мой организм». Цель: продолжать формировать элементарные понятия детей об организме, органах чувств, их значении
Новый год	2	Сохранение и укрепление здоровья детей Воспитание культурно - гигиенических навыков Становление ценности	Беседа «Внутренние органы человека». Цель: продолжать формировать элементарные понятия детей об организме, органах чувств, их значении

		здорового образа жизни	
Новый год	3	Становление ценности здорового образа жизни Воспитание культурно - гигиенических навыков	Беседа «Здоровые зубы». Цель: продолжать формировать представления детей о значении здоровых зубов для здоровья организма, необходимости ухода за зубами и полостью рта
Новый год	4	Сохранение и укрепление здоровья детей Становление ценности здорового образа жизни	Беседа «Сделай компьютер своим другом». Цель: формировать представления детей о вредном воздействии на здоровье компьютера, телевизора.
ЯНВАРЬ			
Зима	1	Сохранение и укрепление здоровья детей Воспитание культурно- гигиенических навыков Становление ценности здорового образа жизни	Беседа «Если я заболел» Цель: формировать умение характеризовать своё самочувствие.
Зима	2	Сохранение и укрепление здоровья детей Становление ценности здорового образа жизни	Беседа «Зимние игры и забавы». Цель: формировать представления об активном отдыхе в любое время года
Зима	3	Сохранение и укрепление здоровья детей Становление ценности здорового образа жизни	Общение «О правильном питании и пользе витаминов». Цель: формировать представление о здоровом питании зимой: употребление молока, фруктов, овощей, лука, чеснока – полезно для здоровья.
Зима	4	Сохранение и укрепление здоровья детей Воспитание культурно- гигиенических навыков Становление ценности здорового образа жизни	Общение «Осторожно, микробы!». Цель: закреплять представления детей о значении для здоровья санитарно-гигиенических мероприятий, формировать о причине некоторых заболеваний – микробах
ФЕВРАЛЬ			
День защитника Отечества	1	Становление ценности здорового образа жизни Воспитание культурно - гигиенических навыков	Беседа «Физкультура и здоровье». Цель: разобрать понятие «физическая культура», формировать представления о двигательных качествах человека, значении физических упражнений для здоровья
День защитника Отечества	2	Становление ценности здорового образа жизни	Общение «Врачи – наши друзья». Цель: продолжать формировать

		Сохранение и укрепление здоровья детей	понятия о разнообразных специальностях врачей, о том, что врач помогает людям стать здоровыми.
День защитника Отечества	3	Становление ценности здорового образа жизни Воспитание культурно - гигиенических навыков	Беседа «На зарядку – становись!». Цель: формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека.
Международный женский день	4	Сохранение и укрепление здоровья детей Становление ценности здорового образа жизни	Общение с детьми на тему «Духовно-нравственное здоровье». Цель: формирование ценностной ориентации на здоровый образ жизни через развитие чувства радости, самостоятельное поведение, идею прощения и пр.
МАРТ			
Международный женский день	1	Становление ценности здорового образа жизни Воспитание культурно - гигиенических навыков	Беседа «Чистота - залог здоровья». Цель: расширять представления о составляющих компонентах здоровья человека. Т.А. Шорыгина «Беседы о
Народная культура и традиции	2	Сохранение и укрепление здоровья детей Становление ценности здорового образа жизни Воспитание культурно - гигиенических навыков	Беседа «Полезные и вредные привычки». Цель: формировать представление детей об ответственности за собственное здоровье
Народная культура и традиции	3	Сохранение и укрепление здоровья детей Воспитание культурно-гигиенических навыков	Беседа «Питание и здоровье». Цель: продолжать формировать понятия детей о полезных и вредных продуктах, необходимости соблюдать санитарно-гигиенические правила при употреблении пищи
Народная культура и традиции	4	Сохранение и укрепление здоровья детей Становление ценности здорового образа жизни Воспитание культурно - гигиенических навыков	Беседа «Пришла весна - ребятишкам не до сна». Цель: расширять представления об ответственности человека за собственное здоровье
АПРЕЛЬ			
Весна	1	Сохранение и укрепление здоровья детей Становление ценности здорового образа жизни Воспитание культурно - гигиенических навыков	Беседа «Весенняя прогулка». Цель: расширять представления о предупреждении простудных заболеваний

Весна	2	Сохранение и укрепление здоровья детей Становление ценности здорового образа жизни	Общение «Воздух вокруг нас ». Цель: закрепление представлений о значении воздуха для жизни человека
День Победы	3	Сохранение и укрепление здоровья детей Становление ценности здорового образа жизни Воспитание культурно - гигиенических навыков	Беседа «Какая бывает вода». Цель: закрепление понятий о значении воды для жизни человека, необходимости употребления чистой воды, очистка воды с помощью фильтра И.М. Новикова «Формирование
День Победы	4	Сохранение и укрепление здоровья детей Становление ценности здорового образа жизни Воспитание культурно - гигиенических навыков	Беседа «Растения вокруг нас. Лекарственные растения». Цель: формировать представления о лекарственных свойствах растений. Познакомить с практическим использованием некоторых лекарственных растений
МАЙ			
День Победы	1	Сохранение и укрепление здоровья детей Становление ценности здорового образа жизни	Беседа «Растения в городе (селе)». Цель: расширять представления о значении растений для жизни человека, познакомить с защитными функциями растений
До свидания, детский сад!	2	Сохранение и укрепление здоровья детей	Беседа «Отдыхаем у воды». Цель: формировать представления детей о мерах предупреждения солнечного удара, ожогов, перегрева на солнце, безопасном для здоровья поведении на берегу водоема
До свидания, детский сад!	3	Сохранение и укрепление здоровья детей	Беседа «На игровой площадке». Цель: уточнять представления детей об источниках опасности для здоровья на игровой площадке
До свидания, детский сад!	4	Сохранение и укрепление здоровья детей Становление ценности здорового образа жизни Воспитание культурно - гигиенических навыков	Беседа «Лето красное – для здоровья время прекрасное». Цель: расширять представления о роли солнечного света, воздуха, воды в жизни человека и влиянии их на здоровье

