|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **МКДОУ Коноваловский детский сад** План физкультурно - оздоровительной работы в старшей группе ( по Пензулаевой Л.И «Физическая культура в детском саду» для занятий с детьми 5-6 лет . Старшая группа. Соответствует ФГОС. Издательство МОЗАИКА-СИНТЕЗ, Москва,2014 ; Воспитатель Складчикова И.А. Образовательная область «Физическое развитие»  Старшая группа | | | | | | |
| Коммуникация ОО ПО ФГОС : «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие»,  «Художественно-эстетическое развитее» | | | | | | |
| **Сентябрь** «Я и детский сад» | | | | | | |
| № п/п  Тема недели | Задачи | Утренняя гимнастика  ОРУ | I часть | II часть  ОВД  ( с усложнением) | III часть  Подвижные игры | ОВД на улице |
| Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, врассыпную, перестроение в колонну по 2 в движении  3-4 Построение с одну шеренгу, перестроение в колонну по одному, в движении | | | | | | |
| 1 неделя"  «Наша группа» | Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча. | ОРУ без предмета  (3-15) | Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы.  Прыжки на двух ногах в с продвижением вперед, энергично отталкиваясь от пола.  Перебрасывание мяча друг другу. | Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, руки за головой.  Прыжки на двух нога с продвижением вперед.  Броски мяча о пол между шеренгами одной рукой и ловля его двумя руками после отскока о пол. | «У кого мяч?»,  «Мышеловка» | Игр.упр.  «Быстро в колонну»,  «пингвины»,  «Не промахнись»,  «По мостику».  «Ловишки» |
| 2 неделя  "Друзья» | Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе и беге на носках; развивать координацию движения в прыжках в высоту и ловкость в бросании мяча вверх . | ОРУ с мячом  (3-19) | Прыжки на двух ногах «Достань до предмета».  Броски малого мяча вверх двумя реками.  Бег в среднем темпе до 1.5 мин. | Прыжки в высоту с места «достань до предмета».  Броски мяча вверх и ловля его двумя руками, с хлопком в ладоши.  Ползание на четвереньках между предметами. | «Фигуры», | Игр.упр.  «»Передай мяч»,  «Не задень»,  «мы веселые ребята»,  «найди и промолчи» |
| 3 неделя  "Будем вежливы» | Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге 1 мин. 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. | ОРУ без предметов  (3-22) | Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.  Равновесие- ходьба по канату боком приставным шагом.  Броски мяча вверх двумя руками и ловля его, и ловля его с хлопком. | Перебрасывание мяча друг другу в шеренге расстояние 2 м. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени.  Равновесие – ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове. | «удочка» | Игр.упр.  «Не попадись»,  «мяч о стенку»,  «Быстро возьми» |
| 4 неделя  "Наши  добрые дела» | Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу педагога; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его края. | ОРУ с гимнастической палкой  (3-25) | Пролезание в обруч боком, не задевая за верхний край, в плотной группировке.  Равновесие- ходьба , перешагивание через препятствие – бруски или кубики, сохраняя правильную осанку.  Прыжки на двух ногах с мешочком , зажатым между колен, как пингвины. | Пролезание в обруч прямо и боком в группировке.  Равновесие- ходьба , перешагивая через бруски, с мешочком на голове.  Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. | «Мы веселые ребята» | Веселые старты «Шире круг» |
| Работа с воспитателями | 1 Информационная папка раскладушка «Здоровый ребенок –это…»  2Консультация «Детские игры –классики»  3 Индивидуальная работа с воспитателями по созданию физкультурно-оздоровительной среды в группе  4рекомендации по изготовлению спортивного оборудования «султанчики» | | | | | |
| Работа с родителями | 1 Консультация «Роль семьи в физическом воспитании ребенка»  2 Пака – раскладушка «Веселый тренинг»  3 Консультация «Роль подвижной игры в развитии основных движений у детей дошкольного возраста»  4 Индивидуальные беседы с родителями | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Образовательная область «Физическое развитие»  Старшая группа | | | | | | |
| Коммуникация ОО ПО ФГОС : «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие»,  «Художественно-эстетическое развитее» | | | | | | |
| **Октябрь** «Осень» | | | | | | |
| № п/п  Тема недели | Задачи | Утренняя гимнастика  ОРУ | I часть | II часть  ОВД  ( с усложнением) | III часть  Подвижные игры | ОВД на улице |
| Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну по 2, 3.  3-4 Построение в шеренгу, повороты направо, налево, кругом. | | | | | | |
| 1 неделя"  «Осень» | Упражнять детей в беге продолжительностью 1 мин., в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча. Повторить ходьбу с высоким поднимание колен; знакомить с элементами баскетбола, ведение мяча. | ОРУ без предметов  (3-28) | Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.  Прыжки на двух ногах, через короткий шнур.  Броски мяча двумя руками от груди друг другу. | Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через предметы.  Прыжки на двух через шнур слева направо и продвигаясь вперед.  Передача мяча двумя руками от груди. | «перелет птиц»,  «Найди и промолчи» | Игры –эстафеты  ( прыжки , бег, катание на самокатах, с мячом) |
| 2 неделя  «Грибы» | Разучить повороты по сигналу педагога во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий ; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча. | ОРУ с гимнастической палкой  (3-30) | Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги,  Броски мяча друг другу двумя руками из-за головы.  Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. | Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги.  Перебрасывание мяча друг другу, стоя в шеренге, двумя руками от груди.  Ползание на четвереньках с переползанием через препятствие | « Не оставайся на полу»,  «У кого мяч?» | Игр.упр.  «Проведи мяч»,  «Мяч водящему»,  «Не попадись» |
| 3 неделя  "Овощи» | Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии, в ходьбе с перешагиванием через препятствия, непрерывном беге продолжительностью 1 мин.; познакомить с игрой в бадминтон; повторить упражнения в прыжках. | ОРУ с малым мячом  (3-33) | Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой.  Лазание – подлезание под дугу прямо и боком в группировке.  Равновесие – ходьба с перешагиванием через набивные мячи. | Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2.5 м.  Ползание на четвереньках между предметами.  Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. | «Улочка»,  «Сбор урожая» | Игр.упр.  «Пас друг другу»,  «Отбей волан»,  «Будь ловким» |
| 4 неделя  "Фрукты | Упражнять в ходьбе парами; повторить лазание в обруч; упражнять в равновесии и прыжках.  Развивать выносливость в беге продолжительностью 1 мин.; Разучить игру «Пасадка» картофеля», упражнять в прыжках, развивать выносливость | ОРУ с обручем  (3-36) | Ползание – пролезание в обруч боком, не касаясь руками пола, в группировке.  Ходьба по гимнастической скамейке, на середине перешагнуть через предмет и пройти дальше.  Прыжки на двух ногах на мат высотой 20 см. | Ползание на четвереньках с преодолением препятствий.  Ходьба по гимнастической скамейке на середине присесть и хлопнуть в ладоши.  Прыжки на препятствие высотой 20 см | «Гуси-лебеди»,  «Съедобное – несъедобное» | Игр.упр.  «Посадка картофеля»,  «Затейники»,  «Попади в карзину»,  «Ловишка- перебежки» |
| Работа с воспитателями | 1 Информационная папка раскладушка «Дети в детском саду»  2Консультация «Физкультура в детском саду»  3 Индивидуальная работа с воспитателями по созданию физкультурно-оздоровительной среды в группе  4рекомендации по изготовлению спортивного оборудования «султанчики» | | | | | |
| Работа с родителя-ми | 1 Консультация «Сдоровьесберегающие технологии»  2 Анкетирование «Выявление отношения к ЗОЖ»  3 Консультация «Роль подвижной игры в развитии основных движений у детей дошкольного возраста»  4 Индивидуальные беседы с родителями | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Образовательная область «Физическое развитие»  Подготовительная группа | | | | | | |
| Коммуникация ОО ПО ФГОС : «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие»,  «Художественно-эстетическое развитее» | | | | | | |
| **Ноябрь** «Кто нас окружает» | | | | | | |
| № п/п  Тема недели | Задачи | Утренняя гимнастика  ОРУ | I часть | II часть  ОВД  ( с усложнением) | III часть  Подвижные игры | ОВД на улице |
| Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, повороты направо, налево, кругом.  3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2,3 колонны. | | | | | | |
| 1 неделя"  Наша группа" | Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнять в равновесии, развивать координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах. | ОРУ с мячом  (3-39) | Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, мяч передаем перед собой и за собой,  прыжки на правой и левой ноге продвигаясь вперед,  переброска мяча снизу стоя в шеренге. | Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая мяч.  Прыжки по прямой ( расстояние 2 м.) 2 прыжка на правой, ( на левой) ноге.  Перебрасывание мяча двумя реками из-за головы. | «Пожарные на учении»,  «У медведя во бору» | Игр. Упр.  «Мяч о стену»,  «Поймай мяч»,  «Не задень»,  «Мышеловка»,  «Угадай по голосу» |
| 2 неделя  "Домашние птицы» | Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, в беге врассыпную, между предметами, повторить прыжки, упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в ведении мяча. | ОРУ без предметов  (3-42) | Прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно,  Переползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками.  Ведение мяча , продвигаясь вперед шагом. | Прыжки на правой и левой ноге.  Ползание на четвереньках проталкивая мяч головой.  Ведение мяча в ходьбе. | «не оставайся на полу», | Игр.упр.  «Мяч водящему»,  «По мостику»,  «Ловишки с ленточками» |
| 3 неделя  "Дикие животные» | Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, с беге между предметами, в равновесии.  Развивать выносливость ; в перебрасывании мяча в шеренгах.  Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом. | ОРУ с мячом  ( 3-44) | Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед  Пролезание в обруч прямо и боком.  Ходьба по гимнастической скамейке боком. | Ведение мяча в ходьбе.  Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.  Ходьба на носках между набивными мячами, руки за головой. | «удочка»,  «Ловишка парами»,  «Бездомный заяц! | Спортивный досуг ««Осенний спортивный марафон» |
| 4 неделя  "Лесные птицы» | Повторить ходьбу с выполнением задания , упражнять в равновесии и прыжках.  Закрепить бег с преодолением препятствий; развивать ловкость в играх. | ОРУ на гимнастической скамейке  (3-46) | Подлезание под шнур боком на касаясь руками пола.  Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.  Прыжки на правой и левой ноге до предмета. | Досуг «День матери»  Викторины, игры, соревнования | «Перелет птиц»,  «Птички в гнездышке» | Игр.упр.  «Мяч о стенку»,  «Ловишки – перебежки»,  «Удочка», |
| Работа с воспитателями | 1 изготовление атрибутов к спортивным соревнованиям.  2Консультация «Использование физкультурного оборудования для повышения ДА детей во время прогулки»  3 Индивидуальная работа с воспитателями | | | | | |
| Работа с родителя-ми | 1 Консультация «Формирование культуры здоровья дошкольников»  2 Индивидуальные беседы с родителями | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Образовательная область «Физическое развитие»  Подготовительная группа | | | | | | |
| Коммуникация ОО ПО ФГОС : «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие»,  «Художественно-эстетическое развитее» | | | | | | |
| **Декабрь** «Зима» | | | | | | |
| № п/п  Тема недели | Задачи | Утренняя гимнастика  ОРУ | I часть | II часть  ОВД  ( с усложнением) | III часть  Подвижные игры | ОВД на улице |
| Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в 2-3 звена, колонны, повороты направо, налево, кругом.  3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 2-3 звена. | | | | | | |
| 1 неделя"Зима» | Упражнять детей в умении сохранять в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске, с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча. Упражнять в метании | ОРУ с обручем  (3-49) | Ходьба по наклонной доске, руки в стороны, свободно балансируют.  Прыжки на двух ногах через бруски,  Броски мяча двумя руками из-за головы. | Ходьба по наклонной доске, руки в стороны, переход на гимнастическую скамейку.  Прыжки на двух ногах между набивными мячами.  Переброска мяча друг другу произвольным способом. | «Ловишки с ленточками»,  «Сделай фигуру» | Игр.упр.  «Кто дальше бросит»,  «Не задень»,  «Мороз красный нос», скольжение по ледяным дорожкам.  Метание снежков на дальность. |
| 2 неделя  «Деревья, лес» | Упражнять в ходьбе и беге взявшись за руки., с поворотом в другую сторону, в метании.  Повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мяча. | ОРУ с флажками  (3-51) | Прыжки с ноги на ногу продвигаясь вперед.  Броски мяча вверх и ловля его двумя руками.  Ползание на четвереньках между предметами. | Прыжки попеременно с ноги на ногу продвигаясь вперед.  Ползание на четвереньках толкая мяч головой. Вперед  Прокатывание набивного мяча. | «Не оставайся на полу»,  «Закачалось деревцо»,  «у кого мяч?» | Игр.упр.  «Метко в цель»,  «Кто быстрее до снеговика»,  «Пройди по мостику»  «Мороз красный нос» |
| 3 неделя  «Зимние развлечения» | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную , закреплять умение ловить мяч; развивать ловкость и глазомер;  повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия | ОРУ без предметов  (3-53) | Перебрасывание большого мяча стоя в шеренге.  Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.  Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. | Спортивные соревнования,  Эстафеты, игры. | «Охотники и зайцы»,  «Летает –не летает» | Игр.упр.  «Метко в цель»,  «Смелые воробышки»,  Катание на санках, лыжах ледянках. |
| 4 неделя  Новый Год!» | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу взявшись за руки, врассыпную; лазание на гимнастическую стенку; в в равновесии и прыжках | ОРУ без предметов  (3-55) | Лазание на гимнастическую стенку не пропуская рейки.  Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове.  Прыжки на двух ногах между предметами | Лазание да верха гимнастической стенки разноименным способом, не пропуская рейки.  Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы.  Прыжки на двух ногах между предметами с мешочком зажатым между колен. | «Хитрая лиса»,  «Мы веселые ребята» | Игр.упр.  «По дорожке»  Скольжение на лыжах скользящим шагом,  Упражнения с клюшкой и шайбой,  Скольжение по ледяной дорожке |
| Работа с воспитателями | 1 Информационная папка раскладушка «Здравствуй снег, мороз…»  2Консультация «Физкультура в детском саду»  3рекомендации по изготовлению спортивного оборудования «султанчики» | | | | | |
| Работа с родителя-ми | 1 конкурс рисунков «Выпал беленький снежок»  2 Пака – раскладушка «10 советов родителям»  3 Консультация «Зимние травмы»  4 Индивидуальные беседы с родителями | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Образовательная область «Физическое развитие»  Подготовительная группа | | | | | | |
| Коммуникация ОО ПО ФГОС : «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие»,  «Художественно-эстетическое развитее» | | | | | | |
| **Январь** «Что нас окружает» | | | | | | |
| № п/п  Тема недели | Задачи | Утренняя гимнастика  ОРУ | I часть | II часть  ОВД  ( с усложнением) | III часть  Подвижные игры | ОВД на улице |
| Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3 звена , повороты направо, налево, кругом.  3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 2, 4 звена, повороты направо, налево, кругом. | | | | | | |
| 1неделя"  «Игрушки» | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их. Продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо. | ОРУ с кубиками  (3-59) | Равновесие – ходьба и бег по наклонной доске.  Прыжки на правой и левой ноге между кубиками.  Метание -броски мяча в шеренге | Ходьба по наклонной доске, балансируя руками.  Прыжки на двух ногах между набивными мячами.  Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах | «Медведи и пчелы» | Игр.упр.  «Сбей кеглю»,  «Ловишки парами»,  Передвигаться по лыжне |
| 2 неделя  "Транспорт» | Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывание мяча головой. | ОРУ с веревкой  (3-61) | Прыжки в длину с места.  Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч.  Броски мяча вверх | Прыжки в длину с места  Переползание через предметы и подлезание под дугу в группировке.  Перебрасывание мячей друг другу, двумя руками снизу, расстояние между детьми 2.5 м. | «Совушка»,  «таксист» | Игр.упр.  «Кто быстрее»,  «Пробеги не задень»,  Скользящий шаг на лыжах, метание снежков на дальность, скольжение по ледяным дорожкам. |
| 3 неделя  "квартира, мебель» | Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывание мяча друг другу; повторить задание в равновесии.  Закрепить навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; метание на дальность. | ОРУ на гимнастической скамейке  (3-64) | Перебрасывание мячей друг другу.  Пролезание в обруч боком, не касаясь руками пола.  Ходьба с перешагивание через предметами. | Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока его от пола.  Пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола.  Ходьба с перешагивание через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны | «Не оставайся на полу» | Игр.упр.  «Пробеги –не задень»,  «Кто дальше бросит»,  «Мороз красный нос»,  «Змейка»  Игры соревнования. |
| 4 неделя  "обувь, одежда» | Повторить ходьбу и бег по кругу, упражнять в равновесии и прыжках, упражнять в лазании на гимнастическую стенку, не пропуская реек. | ОРУ с обручем  (3-65) | Лазание по гимнастической стенке одноименном способом.  Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги с носку другой.  Прыжки с продвижением вперед ноги врозь ноги вместе.  Ведение мяча в прямом направлении | Лазание на гимнастическую стенку .  Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой.  Прыжки через шнур  Ведение мяча до обозначенного места. | «Хитрая лиса»,  «Кто быстрее обует табуретку» | Игр.упр.  «По местам»,  С горки»  Повороты на лыжах,  спуск с горки на санках, |
| Работа с воспитателями | 1 Информационная папка раскладушка «Здоровый ребенок –это…»  2Консультация «Стадион дома»  3 папка –передвижка «Забавы зимушки-зимы»  4Работа с воспитателями | | | | | |
| Работа с родителя-ми | 1 конкурс зимних построек для ДА детей во время прогулок  2 Пака – раскладушка «Учимся кататься на лыжах»  3 Консультация «Зимние травмы»  4 Индивидуальные беседы с родителями | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Образовательная область «Физическое развитие»  Подготовительная группа | | | | | | |
| Коммуникация ОО ПО ФГОС : «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие»,  «Художественно-эстетическое развитее» | | | | | | |
| **Февраль** «Труд взрослых» | | | | | | |
| № п/п  Тема недели | Задачи | Утренняя гимнастика  ОРУ | I часть | II часть  ОВД  ( с усложнением) | III часть  Подвижные игры | ОВД на улице |
| Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3, колонны, повороты направо, налево, кругом.  3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2, 4 колонны. повороты направо, налево, кругом. | | | | | | |
| 1 неделя"  «Труд помощника воспитателя» | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; в беге продолжительностью 1 мин; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину. | ОРУ с гимнастической палкой  (3-68) | Ходьба по гимнастической скамейке , руки в стороны.  Прыжки через бруски.  Бросание мячей в корзину с расстояния 2 м двумя руками из-за головы | Равновесие- бег по гимнастической скамейке.  Прыжки через бруски правым и левым боком. | «Охотники и зайцы» | Игр.упр.  «Точный пас»,  По дорожке»,  Ходьба скользящим шагом по лыжне,  Игровые упражнения с шайбой и клюшкой, скольжение по ледяной дорожке. |
| 2 неделя  «Труд повара, посуда» | Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивание мяча о землю. | ОРУ с большим мячом  (3-70) | Прыжки в длину с места 50 см.  Отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперед.  Лазание- подлезание под дугу высота 40 см, не касаясь руками пола. | Досуг «День дружбы»  Викторина, соревнования, игры. | «не оставайся на земле» | Игр.упр.  «Кто дальше»,  «Кто быстрее»,  Ходьба на лыжах, метание снежков на дальность, |
| 3 неделя  «Труд врача» | Упражнять в ходьбе и беге между предметами; разучивание метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивание через нее. | ОРУ на гимнастич.  Скамейке  (3-72) | Метание мешочка в вертикальную цель правой и левой рукой от плеча с расстояния 2.5 м  Подлезание под палку. Высота 40 см, 2-3 подряд.  Перешагивание через шнур. Высота 40 см | Веселые соревнование  «23 февраля» | «мышеловка» | Игр.упр.  «Точно в круг»,  «Кто дальше»,  «Ловишка»  Метание снежков в цель |
| 4 неделя  «Я и папа» | Упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, на пропуская рейки; упражнять в сохранении равновесии при ходьбе на повышенной площади опоре; повторить задания в прыжках и с мячом. | ОРУ без предметов  (3-73) | Лазание на гимнастическую стенку.  Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс, приставляя пятку одной ноги к носку другой в среднем темпе.  Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед до обозначенного места. отбивание мяча в ходьбе. | Лазание на гимнастическую стенку, ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой.  Прыжки с ноги на ногу между предметами.  Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой. | «гуси –лебеди»,  «третий лишний» | Игр.упр.  «Гонки санок»,  «Не попадись»,  «По мостику»,  «Ловишки –перебежки» |
| Работа с воспитателями | 1 Информационная папка раскладушка «Дарите детям свою любовь и заботу»  2Консультация «Физкультура в детском саду»  3 Индивидуальная работа с воспитателями  4рекомендации по изготовлению спортивного оборудования | | | | | |
| Работа с родителя-ми | 1 Конкурс плакатов « Мой спортивный выходной»  2 Пака – раскладушка «10 советов родителям»  3 Консультация «Зимние травмы»  4 Индивидуальные беседы с родителями | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Образовательная область «Физическое развитие»  Подготовительная группа | | | | | | |
| Коммуникация ОО ПО ФГОС : «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие»,  «Художественно-эстетическое развитее» | | | | | | |
| **Март** «Семья» | | | | | | |
| № п/п  Тема недели | Задачи | Утренняя гимнастика  ОРУ | I часть | II часть  ОВД  ( с усложнением) | III часть  Подвижные игры | ОВД на улице |
| Построение и перестроение : 1-2 Построение в колонну по одному , перестроение в колонну, в 2, 3, звена, в круг  3-4 Построение в шеренгу, перестроение 2, 4 колонны. повороты направо, налево, кругом. | | | | | | |
| 1 неделя"  «Я и мама» | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу. Разучить ходьбу по канату с мешочком на голове. Упражнять в прыжках и перебрасывании мяча , развивать ловкость и глазомер. | ОРУ с мячом  (3-77) | Равновесие- ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове.  Прыжки из обруча в обруч.  Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока об пол. | Равновесие- ходьба по канату приставным шагом с мешочком на голове.  Прыжки на двух ногах через набивные мячи.  Перебрасывание мяча друг другу и ловля его с хлопком | «Пожарные на учении» | Игр.упр.  «Мяч водящему»,  Ведение шайбы, передача шайбы.  «Пас точно на клюшку»,  «Проведи не задень»  «Горелки» |
| 2 неделя  «Семья» | Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять метание мешочка в цель, ползание между предметами. | ОРУ без предмета  (3-79) | Прыжки в высоту с разбега,  Метание мешочка в вертикальную цель.  Ползание на четвереньках между предметами. | Прыжки в высоту с разбега.  Метание мешочка в вертикальную цель.  Ползание на четвереньках по прямой, дистанция 5 м. | «Медведи и пчелы»,  «Карусель» | Развлечение:  «Девочки ми мальчики»  «Ловкие ребята»,»Кто быстрее» |
| 3 неделя  "Здоровье» | Повторить ходьбу со сменой ведущего, со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках. | ОРУ с кубиками  (3-81) | Лазание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни.  Равновесие -Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом.  Прыжки вправо, влево через шнур. | Лазание по гимнастической скамейке .  Ходьба по гимнастической скамейке.  Прыжки вправо, влево через шнур. | «Стоп»,  «Удочка» | Игр.упр.  «Канатоходец»,  «Удочка»,  «Быстро передай»,  «Угадай по голосу» |
| 4 неделя  «Цветы» | Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии. | ОРУ с обручем  (3-83) | Лазание под дугу боком.  Метание мешочка в горизонтальную цель.  Равновесие – ходьба на носках между набивными мячами. | Ползание под дугу на четвереньках  Метание мешочка в горизонтальную цель.  Равновесие – ходьба на носках через набивными мячами. | «Не оставайся на полу»,  «Удочка»,  «кто быстрей соберет ромошку» | Игр.упр.  «Прокати – на сбей»,  «Пробеги на задень»,  «Наши алые цветки» |
| Работа с воспитателями | 1 Информационная папка раскладушка «Физические упражнения»  2Консультация «Физкультурный уголок в группе»  3 Индивидуальная работа с воспитателями.  4рекомендации по изготовлению нестандартного спортивного оборудования | | | | | |
| Работа с родителя-ми | 1 Консультация «Роль семьи в физическом воспитании ребенка»  2 Пака – раскладушка «Пессимизм и здоровье»  3 Консультация «Роль подвижной игры в развитии основных движений у детей дошкольного возраста»  4 Индивидуальные беседы с родителями | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Образовательная область «Физическое развитие»  Подготовительная группа | | | | | | |
| Коммуникация ОО ПО ФГОС : «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие»,  «Художественно-эстетическое развитее» | | | | | | |
| **Апрель** «Весна» | | | | | | |
| № п/п  Тема недели | Задачи | Утренняя гимнастика  ОРУ | I часть | II часть  ОВД  ( с усложнением) | III часть  Подвижные игры | ОВД на улице |
| Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3, колонны, повороты направо, налево, кругом.  3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2, 4 колонны. повороты направо, налево, кругом. | | | | | | |
| 1 неделя"  «Весна» | Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании | ОРУ с гимн. палкой  (3-86) | Ходьба по гимнастической скамейке.  Прыжки через бруски  Броски мяча друг другу и ловля его двумя руками. | Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой и за собой  Прыжки на двух ногах с продвижением вперед с преодолением препятствий через бруски  Броски мяча вверх и ловля его двумя руками | «Медведь и пчелы» | Досуг  «В гостях у сказочного героя»  Эстафеты, игры |
| 2 неделя  «Водичка -водичка» | Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обруча. | ОРУ с короткой скакалкой  (3-88) | Прыжки через короткую скакалку.  Прокатывание обручей друг другу.  Пролезание в обруч прямо и боком. | Прыжки через короткую скакалку на месте , вращая ее.  Прокатывание обручей друг другу стоя в шеренге.  Пролезание в обруч прямо и боком. | «Стой»  «Плавает или тонет»- с мячом | Игр.упр.  «Пройди не задень»,  «Догони обруч»,  Перебрось –поймай».  «Кто быстрее до флажка»,  «кто ушел?» |
| 3 неделя  «Аквариум» | Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде педагога.  Повторить метание в вертикальную цель, развивать ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия. | ОРУ с мячом  (3-90) | Метание мешочка в вертикальную цель.  Ползание по прямой, переползание через скамейку.  Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы | Метание мешочка в вертикальную цель.  Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях.  Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой | «Лебедь , рак, и щука»,  «карусель» | Игр.упр.  «Космонавтом стать хочу»,  «Кто быстрее»,  «Мяч в круг» |
| 4 неделя  «Песок и камни» | Упражнять в ходьбе и беге между предметами.  Закрепить навыки лазанья по гимнастической стенке; упражнять в сохранении равновесия и прыжках. | ОРУ без предметов  (3-92) | Лазание по гимнастической стенке произвольным способом.  Прыжки через короткую скакалку.  Равновесие- ходьба по канату боком приставным шагом | Лазание по гимнастической стенке произвольным способом.  Прыжки перепрыгивание через шнур влево, в право  Равновесие- ходьба на носках между набивными мячами. | «Рыбки и щука»,  «Горелки» | Игр.упр.  «Сбей кеглю»,  «Пробеги – не задень»,  «С кочки на кочку» |
| Работа с воспитателями | 1 Информационная папка раскладушка «Птичьи забавы»  2Консультация «Физкультура в детском саду»  3 Индивидуальная работа с воспитателями.  4рекомендации по изготовлению книжек малышек о спорте | | | | | |
| Работа с родителя-ми | 1 Кон курс «Рецепт на здоровье»  2 Пака – раскладушка «Умные или счастливые»  3 Консультация «Четыре заповеди мудрого родителя»  4 Индивидуальные беседы с родителями | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Образовательная область «Физическое развитие»  Подготовительная группа | | | | | | |
| Коммуникация ОО ПО ФГОС : «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие»,  «Художественно-эстетическое развитее» | | | | | | |
| **Май** «Познай мир» | | | | | | |
| № п/п  Тема недели | Задачи | Утренняя гимнастика  ОРУ | I часть | II часть  ОВД  ( с усложнением) | III часть  Подвижные игры | ОВД на улице |
| Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2,4, колонны, повороты направо, налево, кругом.  3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 2, 4 колонны. повороты направо, налево, кругом. | | | | | | |
| 1 неделя"  «Дорожная безопасность» | Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде педагога.  Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом. | ОРУ без предметов  (3-94) | Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи.  Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед.  Броски мяча о стену и ловля его двумя руками. | Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, боком приставным шагом.  Прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед.  Броски мяча о стену и ловля его двумя руками. | «Мышеловка»,  «Что изменилось?»»Воробышки и автомобиль» | Игр.упр.  «Проведи мяч»,  «Пас другу»,  «Отбей волан»,  «Гуси - лебеди»,  «Красный, желтый, зеленый» |
| 2 неделя  «Пожарная безопасность» | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучит прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча. | ОРУ с флажками  (3-96) | Прыжки в длину с разбега.  Перебрасывание мяча друг другу.  Ползание на ладонях и ступнях «По- медвежьи» | Досуг  «День Победы», соревнования,  викторина,  игры | «не оставайся на полу»,  «Пожарные на учения» | Игр.упр.  «Прокати не урони»,  «Кто быстрее»,  «Забрось в кольцо»,  «Совушка» |
| 3 неделя  «Насекомые» | 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. | ОБУ с мячом  (3-98) | Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя.  Лазанье – пролезание в обруч правым и левам боком.  Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. | Броски мяча о пол и ловля его двумя.  Лазанье – пролезание в обруч правым и левам боком не опираясь о пол руками  Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. | «Поймай бабочку» | Игр.упр.  «Кто быстрее»,  «Ловкие ребята»,  «Мышеловка» |
| 4 неделя  «Мой город» | Повторить ходьбу и бег с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами. | ОРУ с обручем  (3-100) | Ползание по гимнастической скамейке на животе.  Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.  Прыжки на двух ногах между кеглями. | Ползание по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь руками.  Ходьба с перешагиванием через бруски.  Прыжки на првой и левой ноге попеременно между кеглями. | «Караси и щука»,  «Не оставайся на земле» | Досуг  «Мой город»  Викторина, игры, эстафеты |
| Работа с воспитателями | 1 Информационная папка раскладушка «Классики»  2Консультация «Организация режима дня и оздоровительно- воспитательной работы»  3 Индивидуальная работа с воспитателями. | | | | | |
| Работа с родителя-ми | 1 Конкурс рисунков детей и родителей «Безопасность детей летом, или что можно, а что нельзя»  2 Пака – раскладушка «Безопасность детей на улице»  3 Консультация «Всем без исключения о правилах движения»  4 Индивидуальные беседы с родителями | | | | | |

Литература:

1 Пензулаева Л.И «Физическая культура в детском саду» для занятий с детьми 3-4 лет . Младшая группа. Соответствует ФГОС. Издательство МОЗАИКА-СИНТЕЗ, Москва,2014

2 Пензулаева Л.И «Физическая культура в детском саду» для занятий с детьми 4-5 лет . Средняя группа. Соответствует ФГОС. Издательство МОЗАИКА-СИНТЕЗ, Москва,2014

3 Пензулаева Л.И «Физическая культура в детском саду» для занятий с детьми 5-6 лет . Старшая группа. Соответствует ФГОС. Издательство МОЗАИКА-СИНТЕЗ, Москва,2014

4 Пензулаева Л.И «Физическая культура в детском саду» для занятий с детьми 6-7 лет . Подготовительная группа. Соответствует ФГОС. Издательство МОЗАИКА-СИНТЕЗ, Москва,2014