**Муниципальное образовательное учреждение МОУ Д/С № 286**

**Г. Волгоград**

Воспитатель I квалификационной категории

Лысенко Ольга Анатольевна

**Планирование интеграции физкультурно-экологической**

**деятельности дошкольников.**

Главной целью физкультурно-экологического воспитания является формирование физической и экологической культуры личности детей, под которой следует понимать совокупность экологического сознания с повышением уровня физической подготовленности.

Была разработана методика проведения НОД по физической культуре, предусматривающая сочетание выполнения физических упражнений с формированием первоначальных знаний и представлений о природе и воспитанием основ экологической культуры.

Физическая культура обладает большими возможностями и преимуществами перед другими видами деятельности, потому что дети любят заниматься разнообразными физическими упражнениями, которые приносят им удовольствие, развивают творчество и мышление. А если еще и в такую форму работы внедрять различные теоретические знания экологического содержания, то данная форма как физкультурно-экологическая деятельность может приносить положительные результаты: С одной стороны, дети получают необходимый уровень знаний а, с другой, будут заниматься любимым видом физических упражнений, укрепляя тем самым свое здоровье.

По мнению М.П.Асташиной, для повышения эмоционального фона целесообразно использовать элементы фольклора и художественного слова – потешки, загадки, пословицы, поговорки, стихи, подобранные в соответствии с темой НОД. Элементы фольклора активизируют двигательную и познавательную деятельность детей, и обеспечивают полноценное физическое, умственное и эстетическое развитие.

Одним из существенных условий реализации физкультурно-экологической работы является осуществление комплексного воздействия на сознательную, эмоционально-чувственную и деятельную сферы личности ребенка.

Реализация интегрированного подхода возможна при соблюдении ряда педагогических условий. Одним из таких условий является обеспечение целостности педагогического процесса на основе согласования содержания образовательных программ по физическому и экологическому образованию дошкольников.

Используемые интегрированные формы работы, соответствуют решению образовательных задач, ориентированы на личностный подход к ребенку, адекватны возрастным (анатомо-физиологическим и психическим) особенностям дошкольников, частично изменяя традиционную систему образования и воспитания.

Немаловажным является организация физкультурно-оздоровительной работы так, чтобы в ее процессе развивались не только двигательные умения, навыки и физические качества, но и положительное отношение к здоровому образу жизни.

Исходя из вышесказанного, вытекает **основная цель** – воспитание здорового, жизнерадостного ребенка, гармонически и физически развитого, воспитание у него экологической образованности и культуры, формирование нравственно-эмоциональных установок и принципов, необходимого запаса знаний в процессе занятий физической культуры.

**Календарно-тематическое планирование.**

**Вторая младшая группа.**

**Сентябрь. Тема: «Осень»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи**  **(интеграция)** | **Вводная часть** | **О.Р.У.** | **О.В.Д.** | **Подвижная игра** | **Заключительная часть** |
| Упражнять детей в беге, в различных видах ходьбы. Продолжать развивать координацию движений, упражнять в прыжках.  ***(*Здоровье, социализация, коммуникация, музыка, познание**) | ***Ходьба*** всей группой в одном направлении с остановкой на сигнал «стоп» повторить 2-3 раза.  **Легкий бег** врассыпную – «полетели листочки на ветру».  Построение в круг с помощью воспитателя. | **«Сильный дождь».** И.п. – о.с., руки за спиной. Вытянуть правую руку вперед, ладонью вверх, и.п. То же левой рукой.  **«Деревья качаются от ветра».** И.п. – о.с .Поднять руки вверх, наклоны вправо-влево.  **«Прыгаем через лужи».** И.п. – стоя. Прыжки с ноги на ногу.  **«Дует ветер».** Дыхательное упражнение. Вдох носом, задержать дыхание на 1-2 сек., выдохнуть через рот со звуком «у-у-у». | **Подвижная игра. Огород**  **Цель**: развивать координацию движений, умение действовать по команде.  **Подвижная игра.**  **Сорви яблоко**  **Цель**: обучать прыжкам. | **«Солнышко и дождик»**  **Цель*:*** учить детей ходить и бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга, приучать их действовать по сигналу воспитателя. | ***Ходьба по кругу, затем дети ложатся на ковёр и отдыхают под спокойную музыку.*** |

**Октябрь. Тема: «Птицы»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи**  **(интеграция)** | **Вводная часть** | **О.Р.У.** | **О.В.Д.** | **Подвижная игра** | **Заключительная часть** |
| Упражнять детей в беге, в различных видах ходьбы. Продолжать развивать внимание, способность подражать.  ***(*Здоровье, социализация, коммуникация, музыка, познание**) | **Ходьба** по кругу друг за другом.  **Ходьба на носках** с подниманием и опусканием рук через стороны.  **«Птички летают»** - легкий бег врассыпную. | **«Крылья».** И.п. – о.с. Махи прямыми руками в стороны, вниз.  И.п.: стать прямо, ноги слегка расставлены. Наклониться вперед - вниз, сгибая колени ,коснуться руками пола, сказать: «**Клю-клю».**  **«Спрятались от кошки».** И.п.– лежа на спине. Подтянуть ноги к груди, обхватить колени руками, наклонить голову – сгруппироваться.  **«Клювики».** И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Повороты головы вправо-влево. | **Подвижная игра:**  **Птицы и автомобиль**  **Цель***:* развивать внимания, умение быстро бегать*.*  **Подвижная игра: Птичка**  **Цель**: развивать внимание, умение быстро бегать. | **«Вороны и собака»**  ***Цель:*** научить детей подражать движениям и звукам птиц, двигаться, не мешая друг другу. | **Воронята.**  ***Цель:***Развивать способность к подражанию, внимание*.* |

**Ноябрь. Тема: «На птицеферме»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи**  **(интеграция)** | **Вводная часть** | **О.Р.У.** | **О.В.Д.** | **Подвижная игра** | **Заключительная часть** |
| Упражнять детей в беге, в различных видах ходьбы. Учить ходьбе по канату боком, ходьбе с перешагиванием через предметы, ходьбе по скамье со спрыгиванием. Продолжать развивать внимание, способность подражать.  ***(*Здоровье, социализация, коммуникация, музыка, познание**) | **Ходьба** по кругу друг за другом.  **«Петушок**»: ходьба с высоким поднима­нием колен и взма­хом рук в стороны.  Построение в круг.  **«Цыплята греют лапки».** И.П.- о.с., руки за спиной. Прыжки на месте в чередовании.  **«Догони хвостик».** И.п. – о.с. Прыжки на двух ногах вокруг себя. | **«Утка ищет корм».** И.П.- ноги на ш.п., руки в стороны. Наклон вперед, руки отвести назад  **«Цыплята клюют**». И .п:.о.с.Присесть, постучать по полу, и.п.  **«Гуси вытянули шеи».** И.п.: сидя на полу на коленях. Поднять голову вверх, потянуться. | **«Пойдем за петушком».**  Ходьба боком по канату-веревке приставными шагами, руки на поясе.  Ходьба с перешагиванием через кубики, высоко поднимая колени.  Ходьба по гимнастической скамейке, размахивая руками, в конце спрыгнуть. | **«Курочка – хохлатка»**  ***Цель:*** упражнять детей быстро реагировать на сигнал воспитателя; упражнять детей в ходьбе. | Спокойная ходьба по кругу.  Дыхательные упражнения. |

**Декабрь. Тема: «Котята»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи**  **(интеграция)** | **Вводная часть** | **О.Р.У.** | **О.В.Д.** | **Подвижная игра** | **Заключительная часть** |
| Упражнять детей в беге, в различных видах ходьбы. Продолжать развивать умение владения мячом, внимание к звуковым сигналам, способность подражать.  ***(*Здоровье, социализация, коммуникация, музыка**) | **Ходьба** по кругу друг за другом.  **«На мягких лапках».** Ходьба на носочках.  **Бег** с ускорением и замедлением темпа в одном направлении.  **Подпрыгивание** с продвижением вперед. | **«Как у кошечки усы»** И.п. – стоя на четвереньках. Повороты головы вправо, влево.  **«Покажи лапки».** И.п.: стоя на четвереньках. Поочередное поднимание правой и левой руки, ноги.  **«Испугались собаку».** И.п. : стоя на четвереньках. Выгнуть спину со звуком «ш-ш-ш».  **«Киска спит».** И.п.: лежа на спине, ладони прижать к полу. Повернуться на бок, подтянуть ноги к животу, руки под щеку - киска спит, потом просыпается. | **«Котята играют в мяч».**  Перекатывание мяча двумя руками в разных направлениях.  Бросание мяча вдаль и бег за ним.  Подбрасывание мяча вверх с попыткой поймать его. | **«Кошки-мышки».**  **Цель:** упражнять детей быстро реагировать на сигнал воспитателя, развивать двигательную активность. | **Хоровод «Котя, котик, коток.»** |

**Январь. Тема: «Зима»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи**  **(интеграция)** | **Вводная часть** | **О.Р.У.** | **О.В.Д.** | **Подвижная игра** | **Заключительная часть** |
| Упражнять детей в беге, в различных видах ходьбы. Продолжать развивать умение владения мячом, внимание к звуковым сигналам, способность подражать.  ***(*Здоровье, социализация, коммуникация, музыка, познание**) | **Ходьба** по кругу друг за другом.  **Легкие снежинки» -** ходьба на носках.  **«Через сугробы» -** ходьба с высоким подниманием колен.  **«Снежинки полетели» -** легкий бег врассыпную. | **«Поймай снежинку» -** И.п.: о.с. поочередное поднимание рук.  **«Снежный ком»**. И.п. – лежа на спине. Группировка (подтянуть колени к животу, обхватить руками, наклонить голову). Перекаты на спине вперед-назад.  **«С горки на животе**». И.п. – лежа на животе. Руки вперед, ладони вместе, ноги тянуть. Прогнуться, вернуться в и.п.  **«Стряхнем снежок».** И.п. – стоя. Прыжки на одной ноге.  **«Сдуем снег с ладошки ».** Вдох носом, дробный выдох через нос с произнесением звуков «фу-фу-фу». | **«Игра в снежки».**  **Цель:** упражнять в бросании мяча одной рукой в горизонтальную цель. | **«Берегись, заморожу»**  **Цель**: развивать ловкость.  **«Снежная баба»**  **Цель**: развивать двигательную активность. | **«Снежки и ветер»**  **Цель**: развивать двигательные навыки. |

**Февраль. Тема: «Звери в лесу»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи**  **(интеграция)** | **Вводная часть** | **О.Р.У.** | **О.В.Д.** | **Подвижная игра** | **Заключительная часть** |
| Упражнять детей в беге, в различных видах ходьбы прыжков. Продолжать развивать умение проползать под препятствием, внимание к звуковым сигналам, способность подражать.  ***(*Здоровье, социализация, коммуникация, музыка, познание**) | **Ходьба** по кругу друг за другом с остановкой на сигнал.  **«Лисички» -** ходьба на носках.  **«Медведи» -** ходьба, широко расставляя ноги.  **«Зайчики»** - прыжки на двух ногах с продвижением вперед.  **«Осторожно, волк» -** бег врассыпную. | **«Волки ищут добычу»** И.п.: о.с., руки на поясе - повороты головы.  **«Косолапый мишка».** И.п.: ноги врозь, руки в стороны. Раскачиваться из стороны в сторону, приподнимая то одну, то другую ногу.  **«Зайчик»**. И.п**.:** ноги слегка расставить, руки согнуть перед грудью. 3-4 раза сгибать и выпрямлять ноги, потом перейти на подпрыгивание.  **«Ежик свернулся в клубок»**  И.п.: лежа на полу – сгруппироваться, в и.п.  **«Ежики шипят» -** дыхательное упражнение. | **«Звери прячутся в норки».** Проползание под рядом дуг на четвереньках.  **«Змейка».** Хождение змейкой между кеглями. | **Зайки**  ***Цель****:* развивать быстроту.  **Волк – волчок.** | **Зайчики.**  ***Цель****:* обучать прыжкам на месте, создать эмоциональный настрой детей на игру. |

**Март. Тема: «Весна»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи**  **(интеграция)** | **Вводная часть** | **О.Р.У.** | **О.В.Д.** | **Подвижная игра** | **Заключительная часть** |
| Упражнять детей в беге, в различных видах ходьбы, прыжкам. Продолжать развивать умение перешагивать препятствия, держать равновесие.  ***(*Здоровье, социализация, коммуникация, музыка, познание**) | **Ходьба** по кругу друг за другом с изменением направления по сигналу.  **Ходьба** поочередно на носках и на пятках.  **«Подул весенний ветерок».** Легкий бег по кругу.  **«Радуемся солнышку».** Ходьба с высоким подниманием рук через стороны, дыхательное упражнение. | **«Солнечные капельки».** И.п. – о.с., глаза закрыты. Подставляем солнышку лицо, греем носик щечки, горлышко.  **«Погреем руки на солнышке».** И.п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Руки вперед, поворачивать ладони вверх-вниз, сказать «тепло», в и.п.  **«Собираем подснежники».** И.п.: о.с. Приседания.  **«Солнечные зайчики».** Прыжки на месте с поворотами вокруг себя.  **«Весенние цветы»** - дыхательное упражнение. Понюхаем цветочки – глубокий вдох носом, задержка дыхания. Выдох через рот. | **«Перепрыгни через ручей».** Прыжки через 2 лежащие на полу веревки одной ногой вперед.  **«Перешагни через лужи».** Ходьба через препятствия. | **“Берег и река”.** Цель: **развивать внимание, умение прыгать.** | **Игра «Ручеек»** |

**Апрель. Тема: «Насекомые»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи**  **(интеграция)** | **Вводная часть** | **О.Р.У.** | **О.В.Д.** | **Подвижная игра** | **Заключительная часть** |
| Упражнять детей в беге, в различных видах ходьбы, прыжков. Продолжать развивать умение лазать по гимнастической скамейке, метать мешочки с песком в цель, способность подражать.  ***(*Здоровье, социализация, коммуникация, музыка, познание**) | **Ходьба** по кругу друг за другом с изменением положения рук.  **Ходьба** поочередно на носках и на пятках.  **«Кузнечики скачут».** Прыжки с продвижением вперед.  **«Жуки полетели**». Легкий бег в свободном направлении. | **«Улитка».** И.п.- о.с., руки на поясе. Наклон головы вправо, влево, вперед, назад.  **«Бабочки летают»**. И.п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Руки в стороны – летят, руки за спину – крылья отдыхают.  **«Бабочка»**. И.п. – сидя, ноги согнуты в коленях, руки на поясе. Развести колени в стороны, вернуться в и.п.  **«Стрекоза».** И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища, руки в стороны, несколько быстрых взмахов руками, и.п.  **Паутинка»** - дыхательное упражнение. Подуем на паутинку – глубокий вдох через нос, длительный выдох через рот. | **«Ловкие муравьишки».** Лазание по гимнастической скамейке на четвереньках.  **«Кузнечики играют».** Метание мешочков с песком в обруч (расстояние 1,5 – 2 м.) | **«Жуки»**  **Цель:** развивать координацию движений; развивать ориентацию в пространстве; упражнять в ритмичной, выразительной речи.  **«Бабочки и ласточки».**  **Цель***:* развивать умение двигаться красиво, подражать движениям бабочек.  **«Поймай комара».** | **«Мотылек».**  ***Цель****:* развивать умение красиво и плавно двигаться*.* |

**Май. Тема: «Скоро лето»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи**  **(интеграция)** | **Вводная часть** | **О.Р.У.** | **О.В.Д.** | **Подвижная игра** | **Заключительная часть** |
| Упражнять детей в беге, в различных видах ходьбы, прыжкам. Продолжать развивать ловкость, умение держать равновесие, способность подражать.  ***(*Здоровье, социализация, коммуникация, музыка, познание**) | **Ходьба** по кругу друг за другом с изменением положения рук.  **Ходьба** поочередно на носках и на пятках.  **«Гуляем»** - ходьба парами.  **«Нам весело».** Бег по кругу, бег змейкой, с изменением направления. | **«Высокое дерево»**. И.п.: стать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. Поднять руки через стороны вверх, вернуться в и.п.  **«Трава начинает шевелиться».** Поднимаем руки вверх, шевелим пальцами, встаем на носки, вытягивая одновременно позвоночник.  **«Ветерок».** - «Без ног, без рук по свету рыщет, поет да свищет». И.п.: о.с. На счет 1,3 – руки вправо (влево), на счет 2,4 – и.п.  **«На одной ножке».** Прыжки на правой ноге, на левой ноге.  **«Подышим свежим воздухом»** И.п.: О.С. В: поднять руки в стороны, вверх –вдох, в стороны, вниз -выдох | **«Кто поймает рыбку?»**  ***Цель****:* развивать ловкость умение прыгать*.* | **«Солнечные зайчики»**  ***Цель***: развивать ловкость.  **«День и ночь».** | **«Пузырь»**  ***Цель:*** закрепить умение становиться в круг, делать его, то шире, то уже, приучать их согласовывать свои движения с произносимыми словами. |

**Средняя группа**.

**Сентябрь. Тема: «Осень»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи**  **(интеграция)** | **Вводная часть** | **О.Р.У.** | **О.В.Д.** | **Подвижная игра** | **Заключительная часть** |
| Упражнять детей в беге, в различных видах ходьбы. Продолжать развивать умение владеть мячом, ловкость, умение держать равновесие, способность подражать.  ***(*Здоровье, социализация, коммуникация, музыка, познание**) | **Ходьба** друг за другом.  **Ходьба** на носках, на пятках.  **«По опавшим листьям» -** ходьба с высоким подниманием колен.  **«Листья кружатся» -** ходьба с поворотами вокруг себя по сигналу.  **«Подул ветер» -** легкий бег. | **«Собираем урожай».** И.п. о.с. Поднять руки вверх, наклониться, достать до пола, в и.п.  **«Собираем грибы».** И.п. о.с., ноги на ширине плеч, приседания.  **«Наденем резиновые сапожки».** И.п. – лежа на спине, руки вверх. Поднять прямую ногу вверх, дотянуться до ступни.  **«Дождь»**. - И.п. – о.с.: на счет 1-4 – прыжки на двух ногах на месте, на счет 6-8 – ходьба на месте. | **«Идем по тропинке за грибами».** Ходьба по доске шириной 15 см.  **«Поможем белочке собрать грибы».** Бросание мяча друг другу снизу и ловля его. | **«У медведя во бору». Цель:** развитие у детей скорости реакции на словесный сигнал, развитие внимания; упражнять детей в беге. | **«Такой листок - лети ко мне. Цель:** развивать внимание, наблюдательность; упражнять в нахождении листьев по сходству; активизировать словарь. |

**Октябрь. Тема: «Домашние животные»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи**  **(интеграция)** | **Вводная часть** | **О.Р.У.** | **О.В.Д.** | **Подвижная игра** | **Заключительная часть** |
| Упражнять детей в беге, в различных видах ходьбы, прыжкам. Продолжать развивать умение ползать, чувство ритма, ловкость, умение держать равновесие, способность подражать.  ***(*Здоровье, социализация, коммуникация, музыка, познание**) | **Ходьба** по кругу.  **Ходьба** на носках.  **«Лошадка**»: бег и ходьба с высоким подниманием колен. | **«Ласковая киска»** И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки за спиной. Руки развести в стороны, пальцы сжаты в кулак, спину прогнуть назад, вернуться в и.п..  **«Машем хвостиком».** И.п. – стоя на четвереньках. Движение сомкнутых голеней вправо-влево.  **«Игривая лошадка»** И.п.: сидя на полу, ноги вместе, руки в упоре сзади. Поднять правую (левую) ногу, пошевелить пальцами стопы, вернуться в и.п.  **«Веселый ягненок»** И.п.: стоя, ноги вместе, руки на плечах. Прыжки на двух ногах (10 прыжков), чередовать с ходьбой на месте.  **«Корова мычит**» И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть: «му-у-у-у-у», одновременно постукивая пальцами по крыльям носа. | **«Накорми кролика».** Проползание под дугами (высота 50 см.)  **«Кролики радуются».** Прыжки на двух ногах через гимнастические палки.  **«Лошадки».** Ходьба с перешагиванием через кубики. | **«Котята и щенята»**  **Цель:** учить красиво передвигаться на носочках, соединять движение со словами; развивать ловкость.  **«Пастух и стадо» Цель:** закреплять у детей умение играть по правилам игры, упражнять в ходьбе и беге.  **«Мыши и кот» Цель*:*** приучать детей бегать легко, на носках, не наталкиваясь друг на друга; ориентироваться в пространстве, менять движения по сигналу воспитателя.  **«Пес Барбос». Цель:**развивать внимание, ловкость, быстроту*.*  **«Кот и мыши». Цель**:развивать координацию движений*.* | **«Кот на крыше» Цель**: развивать координацию движений; развивать ритмичную, выразительную речь.  **«Кошкин дом» Цель***:* развивать чувство ритма, умение разыгрывать простой знакомый сюжет. |

**Ноябрь. Тема: «Звери»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи**  **(интеграция)** | **Вводная часть** | **О.Р.У.** | **О.В.Д.** | **Подвижная игра** | **Заключительная часть** |
| Упражнять детей в беге, в различных видах ходьбы, прыжкам. Продолжать развивать ловкость, ориентацию в пространстве, умение держать равновесие, способность подражать.  ***(*Здоровье, социализация, коммуникация, музыка, познание**) | **Ходьба** по кругу  «**Вол**к»: бег широким шагом.  «**Медведь»**: ходьба на внешней стороне стопы.  **«Лиса крадется**»: ходьба мягкая, плавная, с носка на всю ступню  **«Белка**»: прыжки в приседе с продвижением вперед.  **«Волк бежит рысцой».**  **«Змея ползёт».** Ходьба змейкой. | **«Лапки лисички».** И.п. ноги на ширине ступни. 1 - вынести руки вперёд, 2- 3 покрутить кистями, 4 опустить.  **«Белка в дупле».** И.п. ноги на ширине ступни, руки внизу. 1- подняться на носки, руки вверх, 2- и.п.  **«Бобры рубят дрова».** И.п. ноги на ширине плеч, руки в замке. 1- поднять руки вверх над головой, 2- наклон вперёд.  **«А у ёжика грибы».** И.п. стоя ноги на ширине ступни, руки опущены. 1- присесть, руки на пол, 2- встать, и.п  **Лисенок любит гулять на лужайке**». И.п.: стоя на четвереньках. Ползание на четвереньках вперед-назад. | **«За морковкой в огород, Зайка прыгает вперёд».** Прыжки из обруча в обруч.  ***«*Мишка косолапый по лесу гуляет».** Ползание по скамейке на четвереньках. | **«Охота на зайцев» Цель:** развивать внимание, ловкость, быстрый бег.  **«Зайцы и волк» Цель:** приучать детей внимательно слушать воспитателя, выполнять прыжки и другие действия в соответствии с текстом; учить ориентироваться в пространстве, находить своё место. | **Кто где живет»**  **Цель**: учить группировать растения по их строению; развивать внимание, память, ориентацию в пространстве. |

**Декабрь. Тема: «Птицы»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи**  **(интеграция)** | **Вводная часть** | **О.Р.У.** | **О.В.Д.** | **Подвижная игра** | **Заключительная часть** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Упражнять детей в беге, в различных видах ходьбы, прыжков. Продолжать развивать ловкость, координацию движений, умение действовать по сигналу, способность подражать.  ***(*Здоровье, социализация, коммуникация, музыка, познание**) | **Ходьба,** на сигнал «воробьи» остановиться, сказать: «Чик-чирик».  **«Цыпленок**»: ходьба на пятках с ритмичными движениями рук в стороны.  **«Птички летают».** Легкий бег врассыпную. | **Утка машет крыльями».** И.П.- ноги на ш.с. Поднять прямые руки в стороны, опустить плавно.  **«Снегири»** И.П; ноги врозь, руки в стороны. На 1-3 махи руками в стороны, 4- и.п.  **«Птичка с хвостиком».** И.п. – лежа на животе, руки согнуты в локтях в упоре около плеч, ноги вместе. Выпрямляя руки, поднять голову, грудь. Одну ногу согнуть, тянуть к голове.  **«Ласточка».** И.п. – лежа на животе, ноги вместе, руки согнуты в локтях. Выпрямляя руки поднять голову, грудь, прогнуться, носки ног тянуть. Прогибаясь, согнуть ноги в коленях, тянуть к голове.  **«Раненый воробышек»** - прыжки на одной ноге. | **«Воробушки и автомобиль»**  **Цель*:*** приучать детей бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, начинать движение и менять его по сигналу воспитателя, находить своё место.  **«Птички летают»**  **Цель:** учить детей спрыгивать с невысоких предметов, бегать врассыпную, действовать только по сигналу.  **«Куры в огороде»**  **Цель*:*** развивать координацию движений, быстроту реакции; упражнять в беге, приседании и подлезании. | **«Утка и селезень»**  Цель: знакомить с русскими народными играми; развивать быстроту движения.  **«Гуси – гуси»**  **Цель:** развитие у детей координации движений, быстроты реакции, умения играть в команде.  **«Зимующие и перелетные птицы»**  **Цель:** развивать двигательные навыки; закреплять представление о поведении птиц зимой.  **«Птички в гнёздышках»**  ***Цель:*** учить детей ходить и бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга; приучать их быстро действовать по сигналу воспитателя, помогать друг другу.  **Воробушки**  ***Цель****:* развивать быстроту, ловкость*.* | **«Голубь»**  **Цель:** развивать координацию движений, ориентацию в пространстве; упражнять в произношении звуков. |

**Январь. Тема: «Зима»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи**  **(интеграция)** | **Вводная часть** | **О.Р.У.** | **О.В.Д.** | **Подвижная игра** | **Заключительная часть** |
| Упражнять детей в беге, в различных видах ходьбы, прыжкам. Продолжать развивать ловкость, умение владеть мячом, способность подражать.  ***(*Здоровье, социализация, коммуникация, музыка, познание**) | **«Легкие снежинки».** Ходьба на носках, руки на поясе.  **«По ледяной дорожке».** Ходьба на пятках, руки к плечам.  **«Через сугробы».** Ходьба с высоким подниманием колена.  **«Метет метелица».** Бег в среднем темпе. | **«Погреем плечики».**И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. Обхватить кистями рук противоположные плечи, сказать «Ох», в и.п.  **«Погреем ножки».** И.п.: ноги слегка расставлены. Поднять правое (левое) колено, хлопнуть по нему, сказать «Хлоп».  **«Выгляни в окошко»**. И.п. – сидя, руки согнуты в локтях, ладонями вместе, прижаты друг к другу, локти вниз. Разведение согнутых рук в стороны.  **«Горка».** И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в колени, руки вдоль туловища. Поднять таз вверх, вернуться в и.п.  **«Погреем ноги»** И.П.: ноги вместе, руки внизу. На 1-2 ногу вперед ,хлопок под ногой/3-4/ другой ногой. | **«Перепрыгиваем сугробы».** Прыжки через 2-3 бруска (высота 5-10 см.)  **«Поймай снежок».** Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. | **«Зайка беленький сидит» Цель*:*** приучать детей слушать текст и выполнять движения с текстом; учить их подпрыгивать, хлопать в ладоши, убегать, услышав последние слова текста; доставить детям радость.  **«Снежинки и ветер» Цель*:*** развитие воображения детей, внимательности, умения играть в коллективе; упражнять в беге, делать повороты вокруг себя, в приседании. | Спокойная ходьба по залу. |

**Февраль. Тема: «Зоопарк»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи**  **(интеграция)** | **Вводная часть** | **О.Р.У.** | **О.В.Д.** | **Подвижная игра** | **Заключительная часть** |
| Упражнять детей в беге, в различных видах ходьбы, прыжкам. Продолжать развивать ловкость, быстроту реакции, способность подражать.  ***(*Здоровье, социализация, коммуникация, музыка, познание**) | **«Звери гуляют».** Ходьба со сменой темпа.  **«Зебры».** Ходьба, высоко поднимая колени.  **«Белые медведи»**. Ходьба на четвереньках, ноги прямые, одновременно переставлять правую руку и правую ногу, потом левые.  **«Тигр и лев**»: бег широким прыжковым шагом | **«Птички летают».** И.п. о.с. Поднять руки через стороны, вернуться в и.п.  **«Зубастый волк».** И.п.: сед с прямыми ногами, руки вперед, ладони вместе. На счет 1-2 правая рука вверх, левая вниз, на счет 3-4 в и.п.  **«Жираф**». И.п. – стоя на четвереньках. Поднять вверх правую руку, пальцы сомкнуты, большой палец вверх, ладонь поворачивается вправо-влево. То же левой рукой.  **«Кенгуру».** И.п. – о.с. Прыжки на двух ногах, подтягивая колени к животу.  **«Зайчики».** Прыжки на месте. | **«Крокодил».** Ползание с опорой на кисти рук и ног.  **«Попугаи на ветках».** Ходьба по канату.  **«Обезьянки».** Лазание по гимнастической стенке произвольным способом. | **«Хитрая лиса».** Упражнять в беге, развивать ловкость, быстроту реакции.  **«Обезьянки и слон».** Упражнять в беге и ползании. | Спокойная ходьба, ходьба «змейкой». |

**Март. Тема: «Весна»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи**  **(интеграция)** | **Вводная часть** | **О.Р.У.** | **О.В.Д.** | **Подвижная игра** | **Заключительная часть** |
| Упражнять детей в беге, в различных видах ходьбы, прыжкам, лазанию по гимнастической стенке. Развивать быстроту реакции.  ***(*Здоровье, социализация, коммуникация, музыка, познание**) | **«Идем по лесной тропинке».** Ходьба гимнастическим шагом.  **«Обходим проталины».** Ходьба на носках, руки к плечам.  **«Легкий ветерок».** Легкий бег на носках.  **«Дышим свежим воздухом».** Спокойная ходьба с выполнением упражнений на дыхание. | **«К солнышку»** И.п.: ноги на ширине плеч. Подняться на носках, руки вверх, в и. п.  **«Солнце встает».** И.п. – сидя по-турецки, руки вдоль туловища. Поднять руки через стороны вверх, посмотреть на руки, вдох. Опустить руки, выдох.  **«Радуга»**. И.п. – сидя по-турецки, руки в стороны ладонями кверху. Наклон в правую сторону, коснуться ладонью левой руки ладони правой, и.п. То же в другую сторону. | **«Прыжки через ручеек».** Прыжки через две веревки, лежащие параллельно, (расстояние 30-40 см.), двумя ногами.  **«Птицы прилетели».** Лазание по гимнастической стенке. | **«Найди свое дерево».**  **«Солнышко».** | Спокойная ходьба, дыхательные упражнения. |

**Апрель. Тема: «Насекомые»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи**  **(интеграция)** | **Вводная часть** | **О.Р.У.** | **О.В.Д.** | **Подвижная игра** | **Заключительная часть** |
| Упражнять детей в беге, в различных видах ходьбы, прыжкам. Продолжать развивать ловкость, умение лазать по гимнастической стенке, метать мешочки с песком в цель. способность подражать.  ***(*Здоровье, социализация, коммуникация, музыка, познание**) | **«Муравьишки идут».** Ходьба гимнастическим шагом.  **«Жуки ползут».** Ползание на четвереньках с опорой на ладони.  **«Кузнечики прыгают».** Прыжки с продвижением вперед.  **«Бабочки летают».** Легкий бег на носках со взмахами рук. | **«Бабочки машут крыльями».** И.п. ноги слегка расставлены. Поднять руки в стороны, помахать ими , и.п.  **«Домик улитки».** И.П.- о.с., руки опущены. Поднимать и опускать плечи  **«Жуки сели на цветы».** И.п.: ноги слегка расставлены. Присесть, руки положить на колени, опустить голову. И.п.  **«Гусеничка».** И.п. – лежа на спине, руки прижаты к туловищу. Ползание на спине без помощи рук и ног.  **«Скорпиончик».** И.п. – лежа на животе, руки в упоре около плеч. Выпрямляя руки, поднять голову, грудь. Согнуть ноги, тянуть к голове. | **«Ловкие муравьишки».** Лазание по гимнастической стенке, перелезание с одного пролета на другой вправо и влево.  **«Кузнечики играют».** Метание мешочков с песком в обруч. | **«Пчелки и ласточка». Цель:** развивать ловкость, быстроту реакции.  **«Пчелки и медведь». Цель**:развивать ловкость*.* | **«Песенка стрекозы». Цель:** развивать координацию движений; упражнять в ритмичной, выразительной речи. |

**Май. Тема: «Скоро лето»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи**  **(интеграция)** | **Вводная часть** | **О.Р.У.** | **О.В.Д.** | **Подвижная игра** | **Заключительная часть** |
| Упражнять детей в беге, в различных видах ходьбы, прыжкам. Продолжать развивать ловкость, умение держать равновесие, способность подражать.  ***(*Здоровье, социализация, коммуникация, музыка, познание**) | **Ходьба** по кругу  **«Высокая трава».** Ходьба с высоким подниманием колен. | **Кто за деревом»**. И.п.: стать прямо, ноги слегка расставить, руки на поясе. Повернуться вправо (влево), вернуться в и.п.  «**Кто под деревом**». И.п. стать прямо, ноги слегка расставить, руки на поясе. Наклоняясь, присесть, сказать: «Сели», вернуться в и.п.  **«Кувыркаемся в траве»** - И.п. – лежа на спине. Перекаты вперед-назад. С бока на бок.  **Елочка»** И.П- о.с.На 1-2-руки в стороны-Вверх,3-4-вниз. | **«Цветочки распускаются».** Упражнения на гимнастической стенке (уголок, «птичка на ветке», мостик). | **«По ровненькой дорожке» Цель:** развивать у детей согласованность движения рук и ног; приучать ходить свободно в колонне по одному; развивать чувство равновесия, ориентировке в пространстве.  **«Вейся, венок» Цель*:*** учить детей водить хоровод; упражнять в беге **«** | Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями. |

**Старшая группа.**

**Сентябрь. «На огороде»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи**  **(интеграция)** | **Вводная часть** | **О.Р.У.**  **(Без предметов)** | **О.В.Д.** | **Подвижная игра** | **Заключительная часть** |
| Учить детей прыжкам в высоту правильно отталкиваясь и приземляясь; упражнять в подлезании, развивать меткость и глазомер при метании в горизонтальную цель. Способствовать развитию быстроты, ловкости, внимания, воспитывать упорство в достижении цели.  **(Здоровье, социализация, коммуникация, художественное творчество, познание.**) | На огород мы пойдём  И овощей там наберём  **Ходьба в колонне.**  Дорога коротка, узка,  Идём, ступая мы с носка  **Ходьба на носках руки на поясе.**  И по бордюру мы идём,  И приседаем мы на нём.  **Ходьба боком приставным шагом с приседанием.**  Потом обходим деревца  **Ходьба «змейкой» между предметами.**  И пробежимся мы слегка  **Бег «змейкой»**  Снова вместе мы идём,  У огорода отдохнём.  **Ходьба в колонне, перестроение в 3 колонны** | **1 «Посреди двора золотая голова» «Подсолнух»**  И.п. о.с.руки внизу. В: 1-2 руки через стороны вверх, подняться на носки, 2 – и.п. 7 раз.  **2 «За кудрявую косу её из норки я тащу*» «Редиска»***  И.п. стоя на коленях. В: 1 наклон вперёд руки вперёд 2 –и.п. 7 раз.  **3 «Круглый бок, жёлтый бок, сидит на грядке колобок» «Репка»**  И.п. сед с прямыми ногами, руки вперёд. В: 1- поворот вправо (влево) 2 – и.п. 8 раз.  **4 «И зелен и густ на грядке вырос куст….» *«Картошка»***  И.п. лёжа на спине. В: 1 – поднять прямые ноги слегка от пола 2 –и.п.  **5 «Лоскуток на лоскутке – зелёные заплатки….» *«Капуста»***  И.п. лежа на животе, руки впереди  В: 1-2 – поднять руки и ноги от пола, прогнуться 3-4 –и.п. 7 раз.  **6 «Сидит девица в темнице, а коса на улице» *«Морковь»***  И.п. лежа на спине.  В: стойка на лопатках.  **7 «Огородное пугало»**  И.п. о.с.  В: прыжки на двух ногах на месте размахивая руками вперёд – назад.  2 – 3 раза. | **«На огороде овощи собирали и картошку в корзину бросали»**  1 Метание мешочков с песком в горизонтальную цель.  **«Чтоб подсолнух нам сорвать под него мы подлезали».**  2 Подлезание под дугу правым и левым боком.  **«Пугало пугали, прыжком до его головы доставали»**  3 Прыжки вверх с разбега «Достань до предмета»  **Эстафеты.**  1 «Передай тыкву»  2 «Посади и собери картофель»  3 «Рассортируй овощи»  4 «Репка» | **«Репка»**  (Репка, репонька, расти крепенька. Не мала, не велика, до мышиного хвоста.)  **«Кто скорее соберет?» Цель**: учить группировать овощи и фрукты; воспитывать быстроту реакции на слова, выдержку и дисциплинированность. | Много овощей собрали  И немного мы устали.  Мы походим отдохнём  И опять гулять пойдём.  **Ходьба в колонне по одному с выполнением движений для рук.** |

**Октябрь. «Как рождается хлеб».**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи**  **(интеграция)** | **Вводная часть** | **О.Р.У.**  **(Без предметов)** | **О.В.Д.** | **Подвижная игра** | **Заключительная часть** |
| Учить детей бегу боковым галопом, упражнять в равновесии, ползании, прыжках. Развивать моторику, координацию в упражнениях с мячом. Активизировать знания детей о том, как рождается хлеб.  **(Здоровье, социализация, коммуникация, музыка, художественное творчество, познание.**) | Построение в колонну, проверка осанки и равнения.  Мы едем на машине на поле золотое  **Ходьба дробным шагом друг за другом.**  Где колоски все встали жёлтою стеною.  **Ходьба на носках руки вверх.**  Машина, стоп! Конец пути. Дальше нужно пешком пройти.  **Ходьба обычная.**  Вот дождик начался, все побежали.  **Лёгкий бег в колонне.**  Тропинкой узкою петляли.  **Ходьба «змейкой»**  По мостику мы боком шли.  **Ходьба боком приставным шагом.**  Опять бежали.  **Бег боковым галопом.**  И пришли. На поле светлое, большое  И золотое – золотое.  **Ходьба в колонне, перестроение в 3 колонны** | **1 «Нива» - Не море, а волнуется.**  И.п. стоя, ноги врозь, руки вверх.  В: 1- наклон вправо (влево) 2 – и.п.  **2 «Пшеница»**  И.п. сидя ноги вместе, руки внизу.  В: 1- руки вперёд; 2- руки вверх; 3 – вперёд; 4- и.п. 8 раз.  **3 «Рожь»**  И.п. сидя, ноги врозь, руки на поясе  В: 1 – наклон вперёд, коснуться пальцами носков ног; 2 – и.п. 7 раз.  **4 «Сноп» Лежит мужичок в золотом кафтане. Не поднимешь – не встанет.**  И.п. стоя на четвереньках.  В: 1 перейти в упор стоя на носках и ладонях; 2 – и.п. 7 раз.  **5 «Комбайн» Он идёт волну сечёт – их трубы зерно течёт.**  И.п. лёжа на спине, руки вдоль туловища. В: 1-7 – движения ногами – «ножницы» 8 – и.п. 2-3р.  **6 « Мельница»**  И.п. стоя ноги врозь, руки в стороны. В: поочерёдное касание пола между ног правой и левой рукой.  **7 «Тестомешалка» Тестомешалка стучит, тесто месит.**  И.п. о.с. В: прыжки на двух ногах поворачиваясь вокруг себя. В чередовании с ходьбой на месте. 2р. | **«В жёлтом море корабль плывёт».**  **Комбайн.**  1 Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе.  **«Землю пашет , плуг за собой тащит» Трактор.**  2 Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.  **«Щука – вертуха хвостом хлестала, колосья прыгать заставляла» Косилка.**  3 Прыжки на двух ногах через бруски.  \*  1 Ходьба по канату прямо.  2 Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.  3 Отбивание мяча об пол одной рукой стоя на месте. | **«Соберём зерно в колос»** | По полю долго мы гуляли  Колосья дружно собирали.  А теперь пора домой  В детский садик наш родной.  **Спокойная ходьба в колонне по одному.** |

**Ноябрь. «Прогулка по осеннему лесу»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи**  **(интеграция)** | **Вводная часть** | **О.Р.У.** | **О.В.Д.** | **Подвижная игра** | **Заключительная часть** |
| Упражнять детей в беге, в различных видах ходьбы. Продолжать учить ходьбе боком приставным шагом по гимнастической скамейке, упражнять в прыжках, развивать ловкость, глазомер, координацию в упражнениях с мячом.  ***(*Здоровье, социализация, коммуникация, музыка**) | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения.  Мы идём во лесок  Будь внимателен дружок  ***Ходьба в колонне по одному.***  Мы по мостику пойдём  На тот берег попадём.  ***Ходьба по гимнастической скамейке.***  Через кочки мы шагаем  Выше ноги поднимаем.  ***Ходьба с высоким подниманием колен.***  Лес дремучий, ниже ветки  Испугались наши детки.  На коленях поскорей  Этот путь преодолей.  ***Ходьба на четвереньках.***  Будем медленно идти  Дождь застигнет нас в пути.  ***Легкий бег, ходьба, построение в 2 колонны.*** | **С осенними листочками под музыку.** | 1 Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через кубики.  2 Прыжки на двух ногах через шнуры.  3 Перебрасывание мяча друг другу снизу двумя руками.  1 Ходьба по гимнастической скамейке на середине присесть, встать и пройти дальше.  2 Прыжки на двух ногах через шнуры правым и левым боком.  3 Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди | **«Найди свой цвет»**  (с кленовыми листочками разного цвета) | Долго мы в лесу гуляли и немножечко устали.  Мы сейчас отдохнём и опять гулять пойдём.  ***Ходьба по кругу, затем дети ложатся на ковёр и отдыхают под спокойную музыку.*** |

**Декабрь. «Лесные звери в осеннем лесу».**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи**  **(интеграция)** | **Вводная часть** | **О.Р.У.** | **О.В.Д.** | **Подвижная игра** | **Заключительная часть** |
| Упражнять детей в беге на носках. Закреплять умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, упражнять в ползании и прыжках.  ***(*Здоровье, социализация, коммуникация, художественное творчество, познание.**) | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения.  В лес идём мы спозаранку  Не забудьте про осанку  ***Ходьба в колонне по одному с прямой спиной.***  По тропинке мы идем  Перед нами водоём.  Пробирайся осторожно,  Замочить здесь ноги можно.  ***Ходьба боком приставным шагом.***  Дальше по лесу шагаем  И медведя мы встречаем  Руки за спину кладём  По – медвежьи мы идём.  ***Ходьба на внешней стороне стопы.***  Впереди из – за куста  Смотрит хитрая лиса  Мы лисицу обхитрим  На носочках пробежим.  ***Бег на носках.***  Мы пришли с тобой дружок  В осенний красочный лесок  ***Ходьба, перестроение в 3 колонны.*** | **1 «Лось»**  И.п. ноги слегка расставить руки внизу. В: 1 – руки через стороны вверх, скрестить над головой, пальцы врозь 2 – и.п.  **2 «Белка срывает шишки»**  И.п. ноги врозь, руки на пояс.  В:1 – поворот вправо (влево) руки вперед, кисти в кулак 2 – и.п.  **3 «Медведь готовит берлогу»**  И.п. то же. В: 1 – наклон вперёд провести пальцами по полу 2 – и.п. 8 раз.  **4 «Волк»**  И.п. сидя ноги прямые, руки впереди, ладони вместе.  В: 1 – развести руки вверх – вниз 2 – соединить, хлопок в ладоши.  **5 «Ёжик съёжился, свернулся**  **Развернулся, потянулся»**  И.п. лежа на спине, руки вверх. В: 1 – сгруппироваться, голову поднять к коленям 2 – и.п. 7 раз.  **6 «Хвост пушистый краса,**  **А зовут её…» Лиса.**  И.п. стоя на четвереньках. В: энергичные повороты таза вправо – влево.  **7 «Через поле напрямик**  **Скачет белый воротник» Заяц.**  И.п. о.с. руки на поясе.  В: прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой. 2р. | 1 Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой.  2 Ползание по скамейке на ладонях и ступнях.  3 Прыжки на двух ногах между кеглями.  \*  1 Ходьба по рейке гимнастической скамейке.  2 Ползание по скамейке на ладонях и ступнях.  3 Прыжки на правой (левой) ноге между кеглями. | **«Охотник и звери»** | Мы в лесу осеннем целый день гуляли.  И животных диких много повидали.  А теперь пора настала возвращаться нам домой.  До свиданья лес осенний мы придём сюда зимой.  ***Ходьба в колонне по одному.*** |

**Январь. «Зимние забавы».**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи**  **(интеграция)** | **Вводная часть** | **О.Р.У.** | **О.В.Д.** | **Подвижная игра** | **Заключительная часть** |
| Упражнять детей в разных видах ходьбы и бега, сохранении равновесия. Учить перелезать через предметы, катать мяч друг другу.  ***(*Здоровье, социализация, коммуникация, познание.**) | **«По льду»** ходьба на носках по кругу.  **«Через сугробы»** ходьба с высоким подниманием колен.  **«Нужно снег стряхнуть»** ходьба с захлестыванием голени, руки на поясе.  **«Через снежный туннель»** ходьба в полном приседе.  **«Снежинки по ветру летят»** легкий бег на носках с поворотами вокруг себя. | **«Падает легкий снег»** И.п. о.с. Поднять руки в стороны, круговое вращение кистями рук, медленно опускать, вращая кистями.  **«Ледяная горка»** И.п.: сидя, пор сзади. Поднять таз и бедра, прогнуться в спине, вернуться в и.п.  **«Игра в снежки»** И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. 1- присесть, коснуться пола (взяли снежок), 2- И.п., 3- отвести правую руку вверх – назад - вперёд (бросили снежок), 4- и.п.  **«Валяемся в снегу»** И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища.1- поворот направо, коснуться левой ногой пола, правая нога прямая, 2- и.п., 3- то же в левую сторону.  **«Прыгаем в снег»** И.п.: стоя на коленях, руки вверх.1-2- сесть на пятки с глубоким наклоном вперед, одновременно опуская руки, отвести их назад.3-4- и.п.  **«Радуемся зиме» И.п.:** стоя, ноги вместе, руки опущены. 1- прыжком ноги врозь, руки вверх. хлопок над головой, 2- и.п. | **«Кто быстрее через сугроб?»** Перелезание через мягкие модули.  **«Лепим снеговика»** Катание друг другу набивного мяча.  **«Фигуристы»** После бега, прыжков, кружения сделать «ласточку». | **«Оленьи упряжки»**  **Цель:** развивать умение действовать по сигналу, увертливость в беге; знакомить с бытом народов Севера.  **«Льдинки, ветер и мороз»** | **Дыхательное упражнение «Дуем на снежинки»**  Спокойная ходьба по залу. |

**Февраль. «Домашние животные»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи**  **(интеграция)** | **Вводная часть** | **О.Р.У.** | **О.В.Д.** | **Подвижная игра** | **Заключительная часть** |
| Упражнять детей в беге, в различных видах ходьбы. Продолжать учить ходьбе по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен, ползанию по скамейке, развивать ловкость, координацию движений  ***(*Здоровье, социализация, коммуникация, музыка, познание**) | **«Кошка»** Ходьба на носках, руки согнуты в локтях, кисти рук перед грудью.  **«Коза»** Ходьба на пятках.  **«Лошадка»** Бег и ходьба с высоким подниманием колен.  **«Собачка**»: бег с остановками и резкими поворотами головы и туловища в стороны. | **«Корова»** И.п.: о.с. На счет 1-2 поднять плечи вверх (вдох), 3-4 опустить плечи с длительным выдохом, сказать «му-у-у»  **«Бычок»** Повороты головы вправо- влево.  **«Верная собака»** И.п.: ноги на ширине плеч, руки на плечах. 1 -свести локти перед грудью. 2 -вернуться в и.п.. 3 - отвести локти максимально назад. 4 - в и.п.  **«Подлезаем под забор».** И.п.: стоя на четвереньках. Согнуть руки в локтях, ягодицами сесть на ноги, медленно, опустив голову, имитировать продвижение под забором. Подняться на вытянутых руках – и.п.  **«Ленивый поросенок».** И.п.: лежа на спине, руки на полу над головой. Повернуться на бок (поочередно), руки скрестить на груди, вернуться в и.п.  **«Кролик»** Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг себя. | **«Котята»** Ползание по скамейке на четвереньках вперед и назад.  **«Лошадки»** Ходьба по скамейке, на каждый шаг высоко поднимать ногу вперед *и* делать под ней хлопок.  **«Ослики»** Ходьба по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. | **«Лохматый пёс» Цель**: учить детей двигаться в соответствии с текстом, быстро менять направление движения, бегать, стараясь не попадаться ловящему и не толкаясь. | **Подвижная игра «Чьи дети?»** Дети стоят в кругу, в центре круга водящий с мячом. Он кидает мяч одному из детей и называет детёныша животного. Ребёнок ловит и называет животное. |

**Март. «Перелётные птицы».**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи**  **(интеграция)** | **Вводная часть** | **О.Р.У.** | **О.В.Д.** | **Подвижная игра** | **Заключительная часть** |
| Упражнять детей в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры, в пролезании в обруч прямо и боком; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках с высоты. Закреплять понятие «перелётные птицы», уточнить представление о них.  ***(*Здоровье, социализация, коммуникация, познание.**) | Построение в шеренгу.  Поздней осенью многие птицы собираются в стаи и готовятся улететь в тёплые края. Давайте сейчас изобразим некоторых птиц.  Ходьба в колонне по одному.  ***Ласточки –*** ходьба на носках.  ***Гуси –*** ходьба на пятках.  ***Утки –*** ходьба на внешней стороне стопы.  ***Птицы разбегаются перед взлётом и машут крыльями* -** бег на носках со взмахом рук.  Ходьба в колонне, построение в 3 колонны. | А чтобы птицам легче было лететь, нужно хорошо подготовиться и укрепить свои крылья.  **1 «Хлопки крыльями впереди»**  И.п. ноги слегка расставлены, руки внизу. В: 1 – руки через стороны вперёд, хлопок в ладоши 2 – и.п. 7 р.  **2 «Хлопки сбоку»**  И.п. ноги врозь, руки внизу.  В: 1 – поворот вправо (влево) хлопок в ладоши впереди 2 – и.п.  **3 «Хлопни за ногой»**  И.п. ноги врозь, руки в стороны.  В: 1 – наклон вперёд – вниз, хлопнуть в ладоши за правой (левой) ногой 2 – и.п. 8 раз.  **4 «Хлопни под ногой»**  И.п. сидя, руки упор сзади.  В: 1 – поднять правую (левую) прямую ногу, хлопнуть в ладоши под ногой 2 – и.п. 8 раз.  **5 «Приготовиться к полёту»**  И.п. о.с. руки на поясе.  В: 1 – подняться на носки 2 - перекатиться на пятки.  **6 «Потренируем ноги»**  И.п. то же. В: прыжки на двух ногах меняя положение ног врозь – вместе в чередовании с ходьбой.  **7 Упр. на дыхание.**  И.п. ноги слегка расставить.  1-2 вдох; 3-8 тянем долго а-а-а. | 1 Ходьба по гимнастической скамейке на середине повернуться кругом и пройти дальше.  2 Пролезание через 2 обруча прямо.  3 Прыжки с высоты на полусогнутые ноги.  \*  1 Ходьба по гимнастической скамейке на середине перешагнуть через мяч.  2 Пролезание в обруч правым и левым боком.  3 Прыжки с высоты. | **«Перелёт птиц»** | Птицы прилетали, крыльями махали.  Сели посидели  Взвились полетели.  Прилетели птички – птички невелички.  ***Ходьба со взмахом рук.*** |

**Апрель. «Насекомые»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи**  **(интеграция)** | **Вводная часть** | **О.Р.У.** | **О.В.Д.** | **Подвижная игра** | **Заключительная часть** |
| Упражнять детей в беге, в различных видах ходьбы. Продолжать упражнять в прыжках из обруча в обруч, ползании на четвереньках между препятствий.  ***(*Здоровье, социализация, коммуникация, музыка, познание**) | **Стрекозы тянутся к солнышку** Ходьба на носочках  **«Стрекозы гуляют по полянке» »** Ходьба врассыпную по залу  **«Стрекозы полетели над полянкой»** Легкий бег  **«Бабочки летают по всей полянке» »** Легкий бег с взмахами рук.  **«Жуки»** Ползание на четвереньках животом вверх с опорой на ступни и ладони  **«Устали стрекозы и сели на цветы»** бег с приседаниями по команде. | **«Муха качается на паутинке***».* Руками опираться о бедро, покачиваться вперед-назад.  **«Жуки болтают лапками».** Болтать руками и ногами в прыжке.  **«Кузнечики разминают ноги».** Подъём ног поочерёдно, сгибая в колене и вытягивая вперёд. Руки на поясе.  **«Кузнечик».** И.п. – лежа на животе, руки согнуты в локтях, упор около плеч Поднять правую (левую) прямую ногу вверх, опустить.  **«Паучок»**. И.п. – сидя, ноги согнуты в коленях, руки – в упор сзади. Приподнять таз, сделать несколько шагов вперед-назад, передвигая руки и ноги.  **«Червячки разминают свое тельце».** Лежа на полу. Руки за головой. Поворачивать ноги, согнутые в коленях вправо и влево.  **«Прыгает кузнечик».** Прыжки в приседе. | **«Ползание стрекоз»** на четвереньках между цветочками (поточно)  **«Прыжки стрекоз»** с цветка на цветок (в обручах) поточно. | **Бабочки, лягушки и цапли» Цель:** развивать двигательную активность, внимание. | **«Жуки улетели»** бег по залу врассыпную, ходьба.  Дыхательное упражнение **«Подуй на крылышки»** |

**Май. «В деревне»**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи**  **(интеграция)** | **Вводная часть** | **О.Р.У.**  **(Что увидел я в колхозе?)** | **О.В.Д.** | **Подвижная игра** | **Заключительная часть** | |
| Учить детей ведению мяча с продвижением вперёд, упражнять в ползании и прыжках. Развивать фантазию, творческое воображение.  **(Здоровье, социализация, коммуникация, музыка, художественное творчество, познание.**) | Мы идём, идём, идём  До деревни дойдём.  **Ходьба в колонне.**  Ты дружней, дружней шагай, ноги выше поднимай  Все преграды на дороге Не боясь, переступай.  **Ходьба, высоко поднимая колени.**  Впереди большая лужа  По мосту пройти нам нужно  Боком, боком, не спеша  Мы шагаем чуть дыша.  **Ходьба по скамейке боком приставным шагом.**  Не шумим и не поём  Словно мышки мы идём  На носочках мы идём  Не шумим и не поём.  **Ходьба на носках.**  Будем медленно идти  Дождь застигнет нас в пути.  **Бег в колонне по одному со сменой ведущего. Ходьба, построение в 3 колонны.** | **1 Видел, как кладут стога.**  **А стога под облака. Раз, два, три - потянись повыше ты.**  И.п. о.с, руки у плеч. В: 1 – подняться на носки, руки вверх 2 – и.п.  **2 Видел я, как травы косят.**  И.п. стоя, ноги врозь, руки внизу.  В: повороты вправо (влево) с движениями рук. 8 раз.  **3 Вот колодец, там вода и вкусна и холодна. Низко кланяется ей**  **деревянный журавель.**  И.п. то же, руки на поясе.  В: 1 – наклон вперёд, коснуться руками пола 2 – и.п. 8 раз.  **4 На пригорке мельница**  **Кружится и вертится.**  И.п. ноги слегка расставить, руки внизу. В: 1-4 круговые движения рук вперёд в боковой плоскости 5-8 назад. По 3раза.  **5 Вот какая рыба там,**  **Попадала в сети к на.м.**  И.п. лежа на животе руки впереди.  В: 1-2 поднять руки и ноги от пола, прогнуться, 3- 4 и.п. 7 раз.  **6 Вот по полю скачут кони –**  **Даже ветер не догонит.**  И.п. о.с. руки за спиной. В: 1- поднять правую (левую) ногу 2-и.п.  **7Ра, два, три. Раз, два, три – вот весёлые прыжки.**  Прыжки на двух ногах на месте. | 1 Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени.  2 Прыжки на правой и левой ноге до обозначенного места.  3 Ведение мяча с продвижением вперёд.  \*  1 Ползание на четвереньках, подталкивая головой мяч.  2 Прыжки на правой и левой ноге между предметами.  3 Ведение мяча с продвижением вперёд. | **Игра - эстафета «Вытяни репку»** | Хорошо в деревне жить,  За грибами в лес ходить!  Но приехал паровоз и меня домой увёз.  **Ходьба в колонне имитируя движения поезда.** |

**Используемая литература и интернет ресурсы:**

1. Сидорова Т.В. Физкультурно-экологическая работа в дошкольных учреждениях: Методическое пособие / АГПИ им. А.П.Гайдара – Арзамас: АГПИ, 2006
2. Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду. М Мозаика-синтез 2009
3. Картушина М.Ю. Сценарии оздоровительных досугов для детей 6-7 лет.М 2004
4. Картушина М.Ю. Быть здоровыми хотим
5. Картушина М.Ю. Логоритмика для малышей
6. Подольская Е.И. Необычные физкультурные занятия для дошкольников. Волгоград.
7. Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. М «Владос» 2003

<http://nsportal.ru/detskii-sad/fizkultura/gimnastika-probuzhdeniya>

<http://mbdou75.ts9.ru/fiz.htm>