**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 пойдёмИ 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 впередиВ: 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 собралиИ 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, большоеИ 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 поясеВ: 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 гулялиКолосья 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 лесокБудь внимателен дружок***Ходьба в колонне по одному.***Мы по мостику пойдёмНа тот берег попадём.***Ходьба по гимнастической скамейке.***Через кочки мы шагаемВыше ноги поднимаем.***Ходьба с высоким подниманием колен.***Лес дремучий, ниже веткиИспугались наши детки.На коленях поскорейЭтот путь преодолей.***Ходьба на четвереньках.***Будем медленно идтиДождь 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 спозаранкуНе забудьте про осанку***Ходьба в колонне по одному с прямой спиной.***По тропинке мы идемПеред нами водоём.Пробирайся осторожно,Замочить здесь ноги можно.***Ходьба боком приставным шагом.***Дальше по лесу шагаемИ медведя мы встречаемРуки за спину кладёмПо – медвежьи мы идём.***Ходьба на внешней стороне стопы.***Впереди из – за кустаСмотрит хитрая лисаМы лисицу обхитримНа носочках пробежим.***Бег на носках.***Мы пришли с тобой дружокВ 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 посиделиВзвились 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, идёмДо 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 лужаПо мосту пройти нам нужноБоком, боком, не спешаМы шагаем чуть дыша.**Ходьба по скамейке боком приставным шагом.**Не шумим и не поём Словно мышки мы идёмНа носочках мы идёмНе шумим и не поём.**Ходьба на носках.**Будем медленно идтиДождь 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>