****

**Содержание Программы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание** | **Стр.** |
| 1. **Пояснительная записка**
 | 3 |
| 1. **Возрастные особенности детей от 4 до 5 лет**
 | 4 |
| 1. **Целевые ориентиры**
 | 6 |
| 1. **Содержание образования ОО «Физическое развитие»**
 | 8 |
| * 1. Объём образовательной нагрузки
 | 9 |
| * 1. Физическая культура
 | 9 |
| * + 1. Физкультурно-оздоровительная работа
 | 26 |
| 1. **Развивающая предметно-пространственная среда**
 | 35 |
| 1. **Расписание ОД**
 | 36 |
| 1. **Годовое комплексно-тематическое планирование**
 | 37 |
| 1. **Список методической литературы**
 | 39 |

1. **Пояснительная записка**

Рабочая программа разработана в соответствии с основной образовательной программой дошкольного образования МБДОУ д/с «Светлячок» г. Чаплыгина, с учетом Федерального Государственного Образовательного Стандарта дошкольного образования (ФГОС ДО).

Данная рабочая программа воспитателей средней группы разработана на основе следующих нормативных документов:

* Федеральный Закон «Об Образовании в РФ» от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ;
* Постановление от 15 мая 2013г. № 26 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству содержания и режима работы дошкольных образовательных организаций»;
* Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. №1155 «Об утверждении Федерального Государственного Образовательного Стандарта дошкольного образования»;
* Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. №1014 «Об утверждении порядка и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам дошкольного образования »;
* Основная образовательная программа МБДОУ д/с «Светлячок» г. Чаплыгина;
* Устав МБДОУ д/с «Светлячок» г. Чаплыгина;
* Положение о рабочей программе педагогов МБДОУ д/с «Светлячок» г. Чаплыгина.

1. **Возрастные особенности от 4 до 5лет**

Дети 4—5 лет все еще не осознают социальные нормы и правила поведения, однако у них уже начинают складываться обобщенные представления о том, как надо и не надо себя вести. Как правило, к пяти годам дети без напоминания взрослого здороваются и прощаются, говорят «спасибо» и «пожалуйста», не перебивают взрослого, вежливо обращаются к нему. Кроме того, они могут по собственной инициативе убирать игрушки, выполнять простые трудовые обязанности, доводить дело до конца. В этом возрасте у детей появляются представления о том, как положено себя вести девочкам и как — мальчикам. Дети хорошо выделяют несоответствие нормам и правилам не только в поведении другого, но и в своем собственном. Таким образом, поведение ребенка 4—5 лет не столь импульсивно и непосредственно, как в 3—4 года, хотя в некоторых ситуациях ему все еще требуется напоминание взрослого или сверстников о необходимости придерживаться тех или иных норм и правил.

В этом возрасте детьми хорошо освоен алгоритм процессов умывания, одевания, купания, прима пищи, уборки помещения. Дошкольники знают и используют по назначению атрибуты, сопровождающие эти процессы: мыло, полотенце, носовой платок, салфетку, столовые приборы. Уровень освоения культурно-гигиенических навыков таков, что дети свободно переносят их в сюжетно-ролевую игру.

К 4—5 годам ребенок способен элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания.

Дети имеют дифференцированное представление о собственной гендерной принадлежности, аргументируют ее по ряду признаков («Я мальчик, я ношу брючки, а не платьица, у меня короткая прическа»). К пяти годам дети имеют представления об особенностях наиболее распространенных мужских и женских профессий, о видах отдыха, специфике поведения в общении с другими людьми, об отдельных женских и мужских качествах.

К четырем годам основные трудности в поведении и общении ребенка с окружающими, которые были связаны с кризисом трех лет (упрямство, строптивость, конфликтность и др.), постепенно уходят в прошлое, и любознательный ребенок активно осваивает окружающий его мир предметов и вещей, мир человеческих отношений. Лучше всего это удается детям в игре. Дети 4—5 лет продолжают проигрывать действия с предметами, но теперь внешняя последовательность этих действий уже соответствует реальной действительности: ребенок сначала режет хлеб и только потом ставит его на стол перед куклами (в раннем и в самом начале дошкольного возраста последовательность действий не имела для игры такого значения). В игре дети называют свои роли, понимают условность принятых ролей. Происходит разделение игровых и реальных взаимоотношений. В 4—5 лет сверстники становятся для ребенка более привлекательными и предпочитаемыми партнерами по игре, чем взрослый.

В возрасте от 4 до 5 лет продолжается усвоение детьми общепринятых сенсорных эталонов, овладение способами их использования и совершенствование обследования предметов. К пяти годам дети, как правило, уже хорошо владеют представлениями об основных цветах, геометрических формах и отношениях величин. Ребенок уже может произвольно наблюдать, рассматривать и искать предметы в окружающем его пространстве. Восприятие в этом возрасте постепенно становится осмысленным, целенаправленным и анализирующим.

В среднем дошкольном возрасте связь мышления и действий сохраняется, но уже не является такой непосредственной, как раньше. Во многих случаях не требуется практического манипулирования с объектом, но во всех случаях ребенку необходимо отчетливо воспринимать и наглядно представлять этот объект. Внимание становится все более устойчивым, в отличие от возраста трех лет (если ребенок пошел за мячом, то уже не будет отвлекаться на другие интересные предметы). Важным показателем развития внимания является то, что к пяти годам появляется действие по правилу — первый необходимый элемент произвольного внимания. Именно в этом возрасте дети начинают активно играть в игры с правилами: настольные (лото, детское домино) и подвижные (прятки, салочки). В среднем дошкольном возрасте интенсивно развивается память ребенка. В 5 лет он может запомнить уже 5—6 предметов (из 10—15), изображенных на предъявляемых ему картинках.

В возрасте 4—5 лет преобладает репродуктивное воображение, воссоздающее образы, которые описываются в стихах, рассказах взрослого, встречаются в мультфильмах и т. д. Элементы продуктивного воображения начинают складываться в игре, рисовании, конструировании.

В этом возрасте происходит развитие инициативности и самостоятельности ребенка в общении со взрослыми и сверстниками. Дети продолжают сотрудничать со взрослыми в практических делах (совместные игры, поручения), наряду с этим активно стремятся к интеллектуальному общению, что проявляется в многочисленных вопросах (почему? Зачем? Для чего?), стремлении получить от взрослого новую информацию познавательного характера.

Возможность устанавливать причинно-следственные связи отражается в детских ответах в форме сложноподчиненных предложений. У детей наблюдается потребность в уважении взрослых, их похвале, поэтому на замечания взрослых ребенок пятого года жизни реагирует повышенной обидчивостью. Общение со сверстниками по-прежнему тесно переплетено с другими видами детской деятельности (игрой, трудом, продуктивной деятельностью), однако уже отмечаются и ситуации чистого общения.

Для поддержания сотрудничества, установления отношений в словаре детей появляются слова и выражения, отражающие нравственные представления: слова участия, сочувствия, сострадания. Стремясь привлечь внимание сверстника и удержать его в процессе речевого общения, ребенок учится использовать средства интонационной речевой выразительности: регулировать силу голоса, интонацию, ритм, темп речи в зависимости от ситуации общения. В процессе общения со взрослыми дети используют правила речевого этикета: слова приветствия, прощания, благодарности, вежливой просьбы, утешения, сопереживания и сочувствия. Речь становится более связной и последовательной.

С нарастанием осознанности и произвольности поведения, постепенным усилением роли речи (взрослого и самого ребенка) в управлении поведением ребенка становится возможным решение более сложных задач в области безопасности. Но при этом взрослому следует учитывать несформированность волевых процессов, зависимость поведения ребенка от эмоций, доминирование эгоцентрической позиции в мышлении и поведении.

В художественной и продуктивной деятельности дети эмоционально откликаются на произведения музыкального и изобразительного искусства, художественную литературу, в которых с помощью образных средств переданы различные эмоциональные состояния людей, животных, сказочных персонажей. Дошкольники начинают более целостно воспринимать сюжеты и понимать образы.

Важным показателем развития ребенка-дошкольника является изобразительная деятельность. К четырем годам круг изображаемых детьми предметов довольно широк. В рисунках появляются детали. Замысел детского рисунка может меняться по ходу изображения. Дети владеют простейшими техническими умениями и навыками. Конструирование начинает носить характер продуктивной деятельности: дети замысливают будущую конструкцию и осуществляют поиск способов ее исполнения.

1. **Целевые ориентиры**

 «3.2.3. *При реализации Программы может проводиться оценка индивидуального развития детей.* Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования). Результаты педагогической диагностики (мониторинга) могут использоваться исключительно для решения  образовательных задач.

4.2. Целевые ориентиры дошкольного образования определяются независимо от форм реализации Программы, а также от ее характера, особенностей развития детей и Организации, реализующей Программу.

4.3. Целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Они не являются основой объективной оценки соответствия, установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей. Освоение Программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации воспитанников».

**Выдержки из ФГОС ( Приказ Министерства образования и науки от 17 октября 2013 г. № 1155)**

**Целевые ориентиры образования в младенческом и раннем возрасте:**

* ребенок интересуется окружающими предметами и активно действует с ними; эмоционально вовлечен в действия с игрушками и другими предметами, стремится проявлять настойчивость в достижении результата своих действий;
* использует специфические, культурно фиксированные предметные действия, знает назначение бытовых предметов (ложки, расчески, карандаша и пр.) и умеет пользоваться ими. Владеет простейшими навыками самообслуживания; стремится проявлять самостоятельность в бытовом и игровом поведении;
* владеет активной речью, включенной в общение; может обращаться с вопросами и просьбами, понимает речь взрослых; знает названия окружающих предметов и игрушек;
* стремится к общению со взрослыми и активно подражает им в движениях и действиях; появляются игры, в которых ребенок воспроизводит действия взрослого;
* проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им;
* проявляет интерес к стихам, песням и сказкам, рассматриванию картинки, стремится двигаться под музыку; эмоционально откликается на различные произведения культуры и искусства;
* у ребенка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание и пр.).

**Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:**

* ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности - игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;
* ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;
* ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
* ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, может выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности;
* у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
* ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;
* ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п.; ребенок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.
1. **Содержание образования ОО «Физическое развитие»**

**Раздел ОО «Физическое развитие»**

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

**(Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 N 1155 Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, п. 2.6)**

* 1. **Объём образовательной нагрузки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Виды деятельности** | **Количество в неделю** | **Количество в месяц** | **Количество в год** |
| Физическая культура | 3 раза | 12 | 120 |

* 1. **Физическая культура**

**Задачи:**

1. Развивать умения уверенно и активно выполнять основные элементы техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений, соблюдать правила в подвижных играх и контролировать их выполнение, самостоятельно проводить подвижные игры и упражнения, ориентироваться в пространстве, воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнений, оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.

2. Целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость.

3. Формировать у детей потребность в двигательной активности, интерес к выполнению элементарных правил здорового образа жизни.

4. Развивать умения самостоятельно и правильно совершать процессы умывания, мытья рук; самостоятельно следить за своим внешним видом; вести себя за столом во время еды; самостоятельно одеваться и раздеваться, ухаживать за своими вещами (вещами личного пользования).

**Содержание образовательной деятельности**

*Двигательная деятельность. Порядковые упражнения*. Построение в колонну по одному по росту. Перестроения из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего, самостоятельное перестроение в звенья на ходу по зрительным ориентирам. Повороты переступанием в движении и на месте направо, налево и кругом на месте.

*Общеразвивающие упражнения.* Традиционные четырехчастные общеразвивающие упражнения с четким сохранением разных

исходных положений в разном темпе (медленном, среднем, быстром), выполнение упражнений с напряжением, с разными

предметами с одновременными и поочередными движениями рук и ног, махами, вращениями рук; наклоны вперед, не сгибая ноги в коленях, наклоны (вправо, влево), повороты.

*Основные движения.* Представления о зависимости хорошего результата в упражнении от правильного выполнения главных элементов техники: в беге — активного толчка и выноса маховой ноги; в прыжках — энергичного толчка и маха руками вперед — вверх; в метании — исходного положения, замаха; в лазании — чередующегося шага при подъеме на гимнастическую стенку одноименным способом.

*Подводящие упражнения. Ходьба* с сохранением правильной осанки, заданного темпа (быстрого, умеренного, медленного).

*Бег.* Бег с энергичным отталкиванием мягким приземлением и сохранением равновесия. Виды бега: в колонне по одному и парами, соразмеряя свои движения с движениями партнера, «змейкой» между предметами, со сменой ведущего и темпа, между линиями, с высоким подниманием колен; со старта из разных исходных позиций (стоя, стоя на коленях и др.); на скорость (15 — 20 м, 2 — 3 раза), в медленном темпе (до 2 мин), со средней скоростью 40 — 60 м (3 — 4 раза); челночный бег (5 × 3 = 15), ведение колонны. *Бросание, ловля, метание.* Ловля мяча с расстояния 1,5 м, отбивание его об пол не менее 5 раз подряд. Правильные исходные положения при метании. *Ползание, лазание.* Ползание разными способами; пролезание между рейками лестницы, поставленной боком; ползание с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазание по гимнастической стенке, подъем чередующимся шагом, не пропуская реек, перелезание с одного пролета лестницы на другой вправо, влево, не пропуская реек. *Прыжки.* Прыжки на двух ногах с поворотами кругом, со сменой ног; ноги вместе —ноги врозь; с хлопками над головой, за спиной; прыжки с продвижением вперед, вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево); прыжки в глубину (спрыгивание с высоты 25 см); прыжки через предметы высотой 5 — 10 см; прыжки в длину с места; вверх с места (вспрыгивание на высоту 15 — 20 см).

Сохранение равновесия после вращений или в заданных положениях: стоя на одной ноге, на приподнятой поверхности.

*Подвижные игры:* правила; функции водящего. Игры с элементами соревнования. Подвижные игры и игровые упражнения

на развитие крупной и мелкой моторики рук, быстроты реакции, скоростно-силовых качеств, координации, гибкости, равновесия. *Спортивные упражнения.* Ходьба на лыжах — скользящий шаг, повороты на месте, подъемы на гору ступающим шагом и полуелочкой, правила надевания и переноса лыж под рукой. Плавание — погружение в воду с головой, попеременные движения ног, игры в воде. Скольжение по ледяным дорожкам на двух ногах самостоятельное. Катание на санках (подъем с санками на горку, скатывание с горки, торможение при спуске; катание на санках друг друга). Катание на двух- и трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, «змейкой», с поворотами. *Ритмические движения*: танцевальные позиции (исходные положения); элементы народных танцев; разный ритм и темп движений; элементы простейшего перестроения по музыкальному сигналу, ритмичные движения в соответствии с характером и темпом музыки.

*Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами.*

Представления об элементарных правилах здорового образа жизни, важности их соблюдения для здоровья человека; о вредных привычках, приводящих к болезням; об опасных и безопасных ситуациях для здоровья, а также как их предупредить. Основные умения и навыки личной гигиены (умывание, одевание, купание, навыки еды, уборки помещения и др.), содействующие поддержанию, укреплению и сохранению здоровья, элементарные знания о режиме дня, о ситуациях, угрожающих здоровью. Основные алгоритмы выполнения культурно-гигиенических процедур.

В формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

**Достижения ребенка (планируемые результаты)**

•В двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость.

•Уверенно и активно выполняет основные движения, основные элементы общеразвивающих, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве, хорошо развита крупная и мелкая моторика рук.

•Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности.

•Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность.

•Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна.

•Ребенок проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх.

•С интересом стремится узнать о факторах, обеспечивающих здоровье, с удовольствием слушает рассказы и сказки, стихи о здоровом образе жизни, любит рассуждать на эту тему, задает вопросы, делает выводы.

•Может элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания.

•Стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации.

•Умеет в угрожающих здоровью ситуациях позвать на помощь взрослого.

**Перспективно-тематическое планирование**

**Вид деятельности: физическая культура**

|  |
| --- |
| **Сентябрь**  |
| **Неделя** | **Название темы** | **Цель** | **Источник методической литературы** |
| 1-ая неделя  | Занятие 1 | Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании. | Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа. С. 19 |
| Занятие 2 | Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании. | С. 20 |
| Занятие 3 | Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и врассыпную; в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками. | С. 21 |
| 2-ая неделя  | Занятие 4 | Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча. | С. 21 |
| Занятие 5 | Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча. | С. 23 |
| Занятие 6 | Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, на носках; учить катать обруч друг другу; упражнять в прыжках. | С. 23 |
| 3-я неделя  | Занятие 7 | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур. | С. 24 |
|  | Занятие 8 | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур . | С. 26 |
|  | Занятие 9 | Упражнять в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам площадки; повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками; упражнять в прыжках, развивая точность приземления. | С. 26 |
| 4-ая неделя | Занятие 10 | Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. | С. 26 |
| **Октябрь** |
| 1-ая неделя | Занятие 13 | Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед. | С.30 |
| Занятие 14 | Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед. | С. 32 |
| Занятие 15 | Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры. | С. 32 |
| 2-ая неделя | Занятие 16 | Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения. | С.33 |
| Занятие 17 | Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения. | С.34 |
| Занятие 18 | Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу. | С.34 |
| 3-я неделя | Занятие 19 | Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу. | С.35 |
| Занятие 20 | Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу. | С.35 |
| Занятие 21 | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке; в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперед. | С.36 |
| 4-ая неделя | Занятие 22 | Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге врассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры. | С.36 |
| Занятие 23 | Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге врассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры. | С.37 |
| Занятие 24 | Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер. | С.38 |
|  **Ноябрь** |  |
| 1-ая неделя | Занятие 25 | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. | С.39 |
| Занятие 26 | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. | С.40 |
| Занятие 27 | Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьбе и беге «змейкой» между предметами; сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры. Повторить упражнение в прыжках. | С.40 |
| 2-ая неделя | Занятие 28 | Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча. | С.41 |
| Занятие 29 | Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча. | С.42 |
| Занятие 30 | Повторить ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагиванием; упражнение в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении. | С.43 |
| 3-я неделя | Занятие 31 | Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках | С.43 |
| Занятие 32 | Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках | С.44 |
| Занятие 33 | Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением. | С.45 |
| 4-ая неделя | Занятие 34 | Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия. | С.45 |
| Занятие 35 | Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия. | С.46 |
| Занятие 36 | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках. | С.46 |
| **Декабрь** |
| 1-ая неделя | Занятие 1 | Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие. | С. 48 |
| Занятие 2 | Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие. | С.49 |
| Занятие 3 | Упражнять в ходьбе и беге между сооружениями из снега; в умении действовать по сигналу воспитателя. | С.49 |
| 2-ая неделя | Занятие 4 | Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами. | С.50 |
| Занятие 5 | Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами. | С.51 |
| Занятие 6 | Учить детей брать лыжи и переносить их на плече к месту занятий; упражнять в ходьбе ступающим шагом. | С.51 |
| 3-я неделя | Занятие 7 | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках. | С.52 |
| Занятие 8 | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках. | С.54 |
| Занятие 9 | Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; упражнять в метании на дальность снежков, развивая силу броска. | С.54 |
| 4-ая неделя | Занятие 10 | Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии. | С.54 |
| Занятие 11 | Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии. | С.56 |
| Занятие 12 | Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом. | С.56 |
| **Январь** |
| 2-ая неделя | Занятие 13 | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках. | С.57 |
| Занятие 14 | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках. | С.58 |
| Занятие 15 | Продолжать учить детей передвигаться на лыжах скользящим шагом; повторить игровые упражнения. | С.59 |
| 3-ая неделя | Занятие 16 | Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу. | С.59 |
| Занятие 17 | Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу. | С.60 |
| Занятие 18 | Закреплять навык скользящего шага, упражнять в беге и прыжках вокруг снежной бабы. | С.60 |
| Занятие 19 | Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом. | С.61 |
|  | Занятие 20 | Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом. | С.62 |
| Занятие 21 | Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия в метании снежков на дальность. | С.62 |
| 4-я неделя | Занятие 22 | Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур. | С.63 |
| Занятие 23 | Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур. | С.64 |
| Занятие 24 | Повторение занятия 21 | С.62 |
| **Февраль** |
| 1-ая неделя | Занятие 25 | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках. | С.65 |
| Занятие 26 | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках. | С.66 |
| Занятие 27 | Повторить метание снежков в цель, игровые задания на санках. | С.67 |
| 2-ая неделя | Занятие 28 | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. | С.67 |
| Занятие 29 | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. | С.68 |
| Занятие 30 | Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками. | С.68 |
| 3-я неделя | Занятие 31 | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках. | С.69 |
| Занятие 32 | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках. | С.70 |
| Занятие 33 | Упражнять детей в метании снежков на дальность, катании на санках с горки. | С. 70 |
| 4-ая неделя | Занятие 34 |  Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами. | С.70 |
| Занятие 35 | Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами. | С.71 |
| Занятие 36 | Развивать ловкость и глазомер при метании снежков; повторить игровые упражнения. | С. 72 |
| **Март** |
| 1-ая неделя  | Занятие 1 | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках. | С. 72 |
| Занятие 2 | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках. | С.73 |
| Занятие 3 | Развивать ловкость и глазомер при метании в цель; упражнять в беге; закреплять умение действовать по сигналу воспитателя. | С.73 |
| 2-ая неделя  | Занятие 4 | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную. | С.74 |
| Занятие 5 | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную. | С.75 |
| Занятие 6 | Упражнять детей в ходьбе, чередуя с прыжками, в ходьбе с изменением направления движения, в беге в медленном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой. | С.76 |
| 3-я неделя  | Занятие 7 | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке. | С.76 |
| Занятие 8 | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке. | С.77 |
| Занятие 9 | Упражнять детей в беге на выносливость; в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на одной ноге (правой и левой, попеременно). | С.77 |
| 4-ая неделя | Занятие 10 | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках. | С.78 |
| Занятие 11 | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках. | С.79 |
| Занятие 12 | Упражнять детей в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторить упражнения с мячом, в равновесии и прыжках. | С.79 |
| **Апрель** |
| 1-ая неделя | Занятие 13 | Упражнять детей В ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания В равновесии и прыжках. | С.80 |
| Занятие 14 | Упражнять детей В ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания В равновесии и прыжках. | С.81 |
| Занятие 15 | Упражнять детей в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне в прокатывании обручей; повторить упражнения с мячами. | С.82 |
| 2-ая неделя | Занятие 16 | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места. | С.82 |
| Занятие 17 | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места. | С.83 |
| Занятие 18 | Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в прыжках и подлезании: упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры. | С.84 |
| 3=я неделя | Занятие 19 | Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках. | С.84 |
| Занятие 20 | Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках. | С.85 |
| Занятие 21 | Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя; в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер. | С.85 |
| 4-я неделя | Занятие 22 | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках. | С.86 |
| Занятие 23 | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках. | С.87 |
| Занятие 24 | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в равновесии; перебрасывании мяча. | С.87 |
| **Май** |
| 1-ая неделя | Занятие 25 | Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места. | С.88 |
| Занятие 26 | Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места. | С.89 |
| Занятие 27 | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; повторить игровые упражнения с мячом. | С.89 |
| 2-ая неделя | Занятие 28 | Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом. | С.89 |
| Занятие 29 | Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом. | С.90 |
| Занятие 30 | Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; ходьбе и бегу по кругу; повторить задания с бегом и прыжками. | С.90 |
| 3-я неделя | Занятие 31 | Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель. | С.91 |
| Занятие 32 | Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель. | С.92 |
| Занятие 33 | Упражнять детей в ходьбе и беге парами; закреплять прыжки через короткую скакалку, умение перестраиваться по ходу движения. | С.92 |
| 4-ая неделя | Занятие 34 | Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках. | С.92 |
| Занятие 35 | Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках. | С.35 |
| Занятие 36 | Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения, в подбрасывании и ловле мяча; повторить игры с мячом, прыжками и бегом. | С.93 |

* + 1. **Физкультурно-оздоровительная работа**

**Подвижные игры**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Месяц**  | **Неделя**  | **Название**  | **Источник методической литературы**  |
| **Сентябрь**  | I | «Найди свой цвет», «Воробышки и кот», «По ровненькой дорожке» | Картотека подвижных игр. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 112 С. |
| II |  «Найди себе пару», «Огуречик, огуречик…», «Жмурки» |
| III | «У медведя во бору», «Пробеги тихо», «Зайцы и волк» |
| IV | «Автомобили», «У медведя во бору», «Найди себе пару» |
| **Октябрь**  | I | «Кот и мыши», «Догони мяч», «Найди себе пару» |
| II | «Трамвай», «Цветные автомобили», «Кот и мыши» |
| III | «Ловишки», «Огуречик, огуречик…», «Автомобили» |
| IV | «Лошадки», «У медведя во бору», «Ловишки» |
| **Ноябрь**  | I | «Кролики», «Трамвай», «Огуречик, огуречик…» |
| II | «Лиса и куры», «Самолеты», «Лошадки» |
| III | «Лошадки», «Ловишки», «Найди себе пару» |
| IV | «Кот и мыши», «У медведя во бору», «Лиса и куры» |
| **Декабрь**  | I | «Кролики», «Самолеты», «Найди себе пару» |
| II | «Зайцы и волк», «Птички и кошки», «У медведя во бору» |
| III | «Самолеты», «Найди себе пару» |
| IV | «Лиса и куры», «Автомобили», «Найди и промолчи» |
| **Январь**  | II | «Кролики», «Зайцы и волк», «Найди себе пару» |
| III | «Зайцы и волк», «У медведя во бору», «Цветные автомобили» |
| IV | «Кот и мыши», «У медведя во бору», «Лошадки» |
| **Февраль**  | I | «Котята и щенята», «У медведя во бору», «Трамвай» |
| II | «Воробышки и автомобиль», «Пузырь», «Зайка» |
| III | « У медведя во бору», «Кролики», «Самолеты» |
| IV | «Перелет птиц», «Кот и мыши, «Зайка» |
| **Март**  | I | «Зайка беленький», «Самолеты», «Котята и щенята» |  |
| II | «Бездомный заяц», «Зайка беленький», «Кролики» |
| III | «Самолеты», «Пробеги тихо», «Лиса и куры» |
| IV | «Охотники и зайцы», «Найдем зайку», «Найди пару» |
| **Апрель**  | I | «Пробеги тихо», «Угадай, кто позвал», «У медведя во бору» |
| II | «Совушка», «Воробышки и автомобиль», «Найдем воробышка» |
| III | «Догони пару», «Совушка», «Бездомный заяц» |
| IV | «Птичка и кошка», «Догони пару», «У медведя во бору» |
| **Май**  | I | «Котята и щенята», «Совушка», «Огуречик, огуречик…» |
| II | «Удочка», «Котята и щенята», «Лошадки» |
| III | «Найдем зайца», «Пробеги тихо», «Кто ушел?» |
| IV | «Угадай, кто позвал?», «У медведя во бору», «Самолеты» |

**Утренняя гимнастика**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Месяц**  | **Неделя**  | **Тема**  | **Источник методической литературы**  |
| **Сентябрь**  | 1-ая, 2-ая недели | Комплекс «Мы – весёлые игрушки» | Рабочая программа воспитателя: ежедневное планирование по программе «Детство». Средняя группа. Н. Н. Гладышева, Ю. Б. Сержантова, с.311 |
| 3-я, 4-ая недели | Комплекс «Мои любимые книжки» | С. 312 |
| **Октябрь**  | 1-ая, 2-ая недели | Комплекс «Маленькие мышата» | С.313 |
| 3-я, 4-ая недели | Комплекс «К нам пришёл доктор Пилюлькин» | С.314 |
| **Ноябрь**  | 1-ая, 2-ая недели | Комплекс «Путешествие в осенний лес» | С.315 |
| 3-я, 4-ая недели | Комплекс «В гости к Ёжику» | С.316 |
| **Декабрь**  | 2-ая неделя | Комплекс «Зима пришла» | С.318 |
| 3-я, 4-ая недели | Комплекс «В лес за ёлкой» | С.319 |
| **Январь**  | 1-ая, 2-ая недели | Комплекс «Весёлые кегли» | С.321 |
| 3-я, 4-ая недели | Комплекс «Любопытные козлята» | С.322 |
| **Февраль**  | 1-ая, 2-ая недели | Комплекс «В гости к Снеговику» | С.323 |
| 3-я, 4-ая недели | Комплекс «Лётчики» | С.324 |
| **Март**  | 1-ая, 2-ая недели | Комплекс «В гости к солнышку» | С.325 |
| 3-я, 4-ая недели | Комплекс «Колобок» | С.326 |
| **Апрель**  | 1-ая, 2-ая недели | Комплекс «Весна в лесу» | С.327 |
| 3-я, 4-ая недели | Комплекс «Весёлые воробышки» | С.329 |
| **Май**  | 1-ая, 2-ая недели | Комплекс «Волшебное колесо» | С.330 |
| 3-я, 4-ая недели | Комплекс « Вперёд, на пляж» | С.331 |

**Гимнастика после сна**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Месяц**  | **Неделя**  | **Название**  | **Источник методической литературы** |
| Сентябрь  | 1-ая, 2-ая недели | «Котята» | Картотека гимнастики после сна для детей 4-7 лет |
|  | 3-я, 4-ая недели | «История про лисёнка» |  |
| Октябрь  | 1-ая, 2-ая недели | «Зоопарк» |  |
|  | 3-я, 4-ая недели | «Осень» |  |
| Ноябрь  | 1-ая, 2-ая недели | «Спортсмены» |  |
|  | 3-я, 4-ая недели | «Моряки» |  |
| Декабрь  | 1-ая, 2-ая недели | «Зима» |  |
|  | 3-я, 4-ая недели | «Шофёр» |  |
| Январь  | 2-ая неделя | «Буратино» |  |
|  | 3-я, 4-ая недели | «Ветерок» |  |
| Февраль  | 1-ая, 2-ая недели | «Путешествие снежинок» ч. 1 |  |
|  | 3-я, 4-ая недели | «Путешествие снежинок» ч. 2 |  |
| Март  | 1-ая, 2-ая недели | «Весна» |  |
|  | 3-я, 4-ая недели | «Пробуждение солнышка» |  |
| Апрель  | 1-ая, 2-ая недели | «Дождик» |  |
|  | 3-я, 4-ая недели | «Птицы» |  |
| Май  | 1-ая, 2-ая недели | «Насекомые» |  |
|  | 3-я, 4-ая недели | «Прогулка» |  |

**Дыхательная гимнастика**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяц**  | **Название**  | **Источник методической дитератцры** |
| **Сентябрь**  | «Весёлые шаги», «Птица», «Часики» | Картотека дыхательной гимнастики для детей от 4 до 6 лет  |
| **Октябрь**  | «Выдох-вдох», «Душистая роза», «Насос» |  |
| **Ноябрь** | «Танец живота», «Упрямая свеча», «Паровоз» |  |
| **Декабрь** | «Свеча», «Дышим по-разному», «Гуси летят» |  |
| **Январь**  | «Носик и ротик поучим дышать», «Узнай по запаху» |  |
| **Февраль** | «Поиграем животиками», «Часики», «Лыжник» |  |
| **Март** | «Трубач», «Петух», «Вырасти большой» |  |
| **Апрель** | «Каша кипит», «Паровоз», «Летят мячи» |  |
| **Май** | «На турнике», «Насос», «Регулировщик» |  |

 **Система закаливающих мероприятий**

|  |  |
| --- | --- |
| **№** | **Оздоровительные мероприятия** |
| 1 | Утренний прием детей на воздухе |
| 2 | Контрастное обливание ног |
| 3 | Дыхательная гимнастика |
| 4 | Ходьба по дорожке Здоровья |
| 5 | Точечный массаж |
| 6 | Умывание прохладной водой |
| 7 | Полоскание горла раствором морской соли |
| 8 | Полоскание горла кипяченой водой комнатной температуры |
| 9 | Прогулка 2 раза в день |
| 10 | Коррекционная гимнастика |
| 11 | Сон с доступом свежего воздуха |
| 12 | Соблюдение воздушного режим |
| 13 | Проветривание помещений |
| 14 | Световой режим |

**Пальчиковая гимнастика**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяц**  | **Название**  | **Источник методической литературы** |
| Сентябрь  | 1. Вышел дождик на прогулку.
2. Осенние листья.

 3. Компот.  4. Апельсин  | Нищева Н. В. Картотека подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики, с.51-52 №124 - 127 |
| Октябрь  | 1. Игра с массажными мячиками «Слива».
2. В магазине.
3. Гонки.
4. Корзина с овощами.
 | №128№129№131№132 |
| Ноябрь  | 1. Грибы.
2. Гномики-прачки.
3. Аленка-маленка.
4. Я перчатку надеваю
 | 133134135136 |
| Декабрь  | 1. Игрушки.
2. Снежинки
3. Елочка.
4. Подарки
 | 137164165166 |
| Январь  | 1. Новые кроссовки.
2. Кормушка.
3. Снегири
 | 141167169 |
| Февраль  | 1. Упражнение с массажными мячиками «Веселые ножки».
2. Упр. с маленькими пластмас. крышками «Ходилочка».
3. Снежок
4. Тапки.
 | 144145162147 |
| Март  | 1. Букет для мамочки.
2. Круглый год.
3. Наша квартира.
4. Семья.
 | 183149150151 |
| Апрель  | 1. Кап, кап…
2. Дрозд-дроздок.
3. Повар.
4. Птички
 | 175176155168 |
|  | 1. Что принес нам почтальон?
2. Как у нас семья большая
3. Ласточка
4. Речные рыбы
 | 174177182187 |

 **Зрительная гимнастика и двигательная гимнастика**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Месяц**  | **Название зрительной гимнастики** | **Название двигательной гимнастики** | **Источник методической литературы** |
| Сентябрь  | Стручки гороха | Огород  | Зрительная гимнастика для детей 2 – 7 лет / авт. сост. Е. А. Чевычелова. С. 16 |
| Октябрь  | Кошечка  | Козел  | С. 17 |
| Ноябрь  | Еж  | Белка | С.18 |
| Декабрь  | Паровоз  | Буратино | С.19 |
| Январь  | Мастерица  | Ботинки  | С.20 |
| Февраль  | Чашка | Кошка | С.21 |
| Март  | Гусыня  | Лебеди  | С. 22 |
| Апрель  | Светофор  | Самолет  | С. 23 |
| Май | Тополь  | Лесная полянка  | С. 24 |

**Физкультурные досуги и развлечения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Название** | **Источник методической литературы**  |
| Сентябрь | «Путешествие в страну здоровья» |  |
| Октябрь | «Стоит только захотеть, станешь сильным, как медведь» |  |
| Ноябрь | «Путешествие в осенний лес» | Взаимодействие детского сада с семьей в физк.-озд. деятельности дошкольников. Т. В. Гулидова, Н. А. Осипова. С. 14 |
| Декабрь | «Вот зима, кругом бело» |  |
| Январь | «Сказочные человечки» | Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях по программа «Остров здоровья». Е. Ю. Александрова, с.132 |
| Февраль | «Зимние забавы» |  |
| Март | «Теремок» | «Остров здоровья». Е. Ю. Александрова, с.135 |
| Апрель | «Космические приключения» | Взаимодействие детского сада с семьей в физк.-озд. деятельности дошкольников. Т. В. Гулидова, Н. А. Осипова. С. 30 |
| Май  | «Сильным, ловким вырастай!» |  |

**Дни здоровья**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Название**  | **Источник методической литературы**  |
| Октябрь | «Цирк приехал»» | Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях по программа «Остров здоровья». Е. Ю. Александрова, с.144 |
| Февраль | «Мы растем здоровыми» | Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях по программа «Остров здоровья». Е. Ю. Александрова, С. 142 |
| Май  | «Мама, папа, я – спортивная семья» | Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях по программе «Остров здоровья». Е. Ю. Александрова, С. 137 |

**Физкультурные праздники**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Название**  | **Источник методической литературы**  |
|  |  |  |
|  |  |  |

1. **Развивающая предметно-пространственная среда**

В соответствии с комплексно-тематическим принципом планирования образовательного процесса в группе созданы следующие центры развития детей:

* Центр двигательной активности
* Центр сюжетно-ролевой игры
* Центр развивающих игр
* Центр дидактических игр
* Центр театрализованной деятельности
* Центр познавательно-исследовательской деятельности
* Центр книги
* Центр художественного творчества
* Центр трудовой деятельности
* Центр безопасности дорожного движения
* Центр музыкальной деятельности
* Центр информационный
* Центр краеведение

Техническое обеспечение: ноутбук, музыкальный центр.

1. **Расписание ОД**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Дни недели** | **Виды ОД** | **Время**  |
| **Понедельник**  | 1.ОБЖ/ФЦКМ | 9.00 - 9.20  |
| 2. Физическая культура | 10.20 – 10.40 |
| **Вторник**  | 1. Музыка | 9.00 - 9.20 |
| 2. Лепка/Аппликация | 9.30- 9.50 |
| **Среда** | 1.ФЭМП | 9.00 - 9.20 |
| 2. Физическая культура | 9.30 – 9.50 |
| **Четверг** | 1.Развитие речи (1-3 неделя)/Восприятие худ. литературы (4 неделя) | 9.00 - 9.20 |
| 2. Музыка | 9.55 – 10.15 |
| **Пятница** | 1.Рисование/конструирование | 9.00 - 9.20 |
| 2. Физическая культура | * 1. – 9.50
 |

1. **Годовое комплексно-тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Тема** | **Итоговые мероприятия**  |
| ***Сентябрь*** |  |
| 1 | Вместе весело играть, танцевать и рисовать  | 1. Презентация альбома с фотографиями о лете.
 |
| 2 | Наши старшие друзья и наставники  | 1. Досуг «Будет музыка звучать, будет ложечка звучать»
 |
| 3 | Какой я? Что я знаю о себе? | 1. «Праздник игрушек» (выставка детских рисунков)
 |
| 4 | Волшебница осень  | 1. Праздник «Осень в гости к нам пришла!»
 |
| ***Октябрь*** |  |
| 1 | Наши друзья - животные | 1. Проект «Животные наших лесов»
 |
| 2 | Мой дом, мой город | 1. Коллаж «Мой город - Чаплыгин»
 |
| 3 | Удивительный предметный мир | 1. Развлечение «Чемодан игрушек»
 |
| 4 | Труд взрослых. Профессии | 1. Проект «Профессии моих родителей»
 |
| ***Ноябрь*** |  |
| 1 | Поздняя осень | 1. Досуг «Осень, осень листья последние сбросила»
 |
| 2 | Семья и семейные традиции | 1. «День рождения Мишутки»
 |
| 3 | Наши добрые дела (дружба, помощь, забота, внимание) | 1. Альбом с фотографиями «Наши добрые дела» о помощи работникам детского сада
 |
| 4 | Зеленые друзья (мир комнатных растений) | 1. Проект «Зелёные друзья – комнатные растения»
 |
| ***Декабрь*** |  |
| 1 | Мальчики и девочки | 1. Проект «Детский сад»
 |
| 2 | Зимушка-зима | 1. Досуг «Ой ты, зимушка-зима!»
 |
| 3 | Народное творчество, культура и традиции | 1. Развлечение «Экскурсия в город Припевайск»
 |
| 4 | Новогодние чудеса | 1. Праздник «Новый год у ворот!»
 |
| ***Январь*** |  |
| 2 | Играй-отдыхай! (неделя игры, каникулы) | 1. «Как медведь и воробей польку танцевали» (музыкальная игра-забава)
 |
| 3 | Юные волшебники (неделя творчества) | 1. «Вечер загадок»
 |
| 4 | Почемучки (неделя познания) | 1. Проект «Из чего сделаны предметы?»
 |
| ***Февраль*** |  |
| 1 | Зимние забавы, зимние виды спорта | 1. Проект «Зимние виды спорта»
 |
| 2 | Волшебные слова и поступки (культура общения, этикет, эмоции) | 1. Досуг «Мы нисколько не скучаем, в игры разные играем»
 |
| 3 | Наши мужчины – защитники Отечества! | 1. Праздник «Наши папы – защитники России!»
 |
| 4 | Будь осторожен! (ОБЖ) | 1. Выставка детского творчества «Будь осторожен!»
 |
| ***Март*** |  |
| 1 | О любимых мамах и бабушках | 1. Праздник «8 марта»
 |
| 2 | Помогаем взрослым | 1. Конкурсная программа «Верные друзья – мама, папа, я!»
 |
| 3 | Искусство и культура  | 1. Досуг «Музыкальные забавы»
 |
| 4 | Удивительный и волшебный мир книг | 1. Выставка «Наши любимые книжки»
 |
| ***Апрель*** |  |
| 1 | Растем здоровыми, активными, жизнерадостными  | 1. Досуг «У нас в гостях Айболит!»
 |
| 2 | Весна-красна! | 1. Музыкальная игра-ситуация «Весна стучится в окна!
 |
| 3 | Пернатые соседи и друзья | 1. Проект «Птицы – наши друзья»
 |
| 4 | Дорожная грамота | 1. Развлечение «Красный, желтый, зелёный»
 |
| ***Май*** |  |
| 1 | Моя страна, моя Родина | 1. Социальная акция «Открытка для ветерана»
 |
| 2 | Путешествие в страну загадок, чудес, открытий, экспериментов | 1. Музыкальное развлечение «Мы пришли в зоопарк»
 |
| 3 | Путешествия по экологической тропе | 1. Экскурсия в парк.
 |
| 4 | Водоем и его обитатели, аквариум | 1. Проект «Кто живет в реке?»
 |

1. **Список методической литературы**
2. Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения: модели программ, рекомендации, разработки занятий / авт.-сост. М. А. Павлова, М. В. Лысогорская, канд. психол. наук. – Волгоград : Учитель, 2014. – 186 с.
3. Зрительная гимнастика для детей 2 – 7 лет / авт. сост. Е. А. Чевычелова. – Волгоград :Учитель, 2013. – 123 с.
4. Календарные мероприятия в дошкольном образовательном учреждении: конспекты занятий, тематические викторины, игры для детей 5 – 7 лет / авт.-сост. Ю. А. Вакуленко. – Волгоград: Учитель, 2009. – 222 с.
5. Картотека дыхательной гимнастики для детей от 4 до 6 лет.
6. Картотека гимнастики после сна для детей 4-7 лет
7. Картотека подвижных игр,
8. Нищева Н. В. Картотека подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики. Изд. 2-е, дополненное. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010. – 80 с. (Кабинет логопеда.)
9. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях по программа «Остров здоровья» / авт.- сост. Е. Ю. Александрова. – Волгоград: Учитель, 2006. – 151 с.
10. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2014. – 112 с.
11. Рабочая программа воспитателя: ежедневное планирование по программе «Детство». Средняя группа: / авт.- сост. Н. Н. Гладышева, Ю. Б. Сержантова. – Волгоград: Учитель, 2014. – 341 с.