**Тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц | Тема | Форма работы | Программное содержание | Оборудование |
| Сентябрь | **«**Это Я» | Приветствие  Игра «девочки и мальчики» | Расширять представления о себе. Уточнять и обобщать знания детей о строении тела человека, различных его функциях. Активизировать словарь детей (голова, руки, ноги, колени, плечи, животик, шея). Воспитывать бережное отношение к себе, своему организму. Закреплять навык общения детей друг с другом и с взрослыми | Музыкальное сопровождение |
| Сентябрь | Палочка-выручалочка | Игра «Совушка»;  «Кто скорее» | Побуждать детей выполнять разнообразные движения и упражнения с гимнастической палкой. Развивать ловкость, быстроту реакции. | Гимнастическая палка |
| Сентябрь | Народные игры | Игра «Жмурки»  Упражнение с обручем | Развивать умение бегать в рассыпную не наталкиваясь друг на друга, развивать ловкость, равновесие. Создавать положительное отношение к физкультуре. Формировать умение пользоваться спортивным инвентарем. | Обручи на каждого ребенка |
| Сентябрь | Народные игры | Игра «Гуси-лебеди»  «Горелки» | Развивать ориентацию, координацию движений, умение играть вместе, сообща, согласно тексту. Вызывать у детей положительные эмоции. | Маска-шапочка для водящего |
| Октябрь | Волшебный шнурок | Игра «Мышеловка» | Побуждать детей выполнять прыжки через короткую скакалку, длинную скакалку. Развивать внимательность, ловкость при беге. | скакалки |
| Октябрь | Основные движения | Спортивное упражнение «Ходьба» | Закреплять умение ходить на носках руки за голову, на пятках, на наружных сторонах ног, с высоким подниманием колена, приставным шагом вправо и влево. |  |
| Октябрь | Покататься я хочу | Игра «Пожарные на ученье» | Использовать знакомые движения в игровых операциях; формировать умение действовать по подража­нию. Воспитание навыков правильного поведения; интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями. | Гимнастическая скамейка. |
| Октябрь | Основные движения | Упражнения в равновесии.  Игра «Мельница» (ОП) | Развивать чувство равновесия, тренировать вестибулярный аппарат, способствовать полноценному развитию. | Гимнастическая скамейка, набивные мячи, мешочки с песком. |
| Ноябрь | Мой веселый звонкий мяч | Игра «Вышибалы»  «Брось мяч» | Вызвать у детей интерес и желание выполнять работу с мячом (перебрасывать мяч друг другу разными способами, отбивать мяч на месте, прокатывать мяч одной (двумя)руками, подбрасывание мяча максимальное количество раз). | Мячи на каждого ребенка |
| Ноябрь | Мой веселый звонкий мяч | Игра «Сбей мяч»  «Школа мяча» | Развивать умение бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками, одной рукой. Формировать умение метать предметы на дальность с расстояния 3-4 м. | Мячи по количеству детей |
| Ноябрь | Лента красная-атласная | Ритмическая гимнастика с лентами  Игра «С кочки на кочку» | Развивать ловкость, выносливость, закреплять навыки прыжков в длину. Развивать умение выполнять упражнение с лентами, в беге | Ленточки на каждого ребенка. Флажки, коврики (кочки) |
| Ноябрь | эстафеты | Игра «Дорожка препятствий» | Продолжать развивать умение детей прыгать на двух ногах с продвижением вперёд; совершенствовать навыки пролезания под дугами; совершенствовать координацию движений. | Гимнастические дуги |
| Ноябрь | Строевые упражнения | Упражнение «Перекат»; «Кувырок»  Игра «Хитрая лиса» | Развивать координацию движений и укреплять мышцы спины, обеспечить детям психологический и социальный комфорт. | Маты, маска шапочка – лисы. |
| Декабрь | Ритмическая гимнастика | «С мягкой игрушкой»  п/игра «Елочки-пенечки» | Развивать умение сохранять равновесие, укреплять мышцы рук и ног. Формировать умение согласовывать движения с музыкальным сопровождением. | Запись музыки «Волшебная страна»  Музыкальное сопровождение |
| Декабрь | Спортивный марафон | Игра «Кошки-мышки»  «Перелет птиц» | Развивать умение изменять**направление в движении.** Бег в чередовании с ходьбой. Бег с преодолением препятствий | Спортивный инвентарь |
| Декабрь | Скоро праздник «Новый год» | Гимнастика «Как на тоненький ледок»  Игра «Лохматый пес» | Нормализировать эмоционально — волевые процессы с помощью движений под музыку; закреплять и совершенствовать навыки основных видов движений;  Развивать умение передвигаться по площадке, быстроту реакции. | Игрушка собачка |
| Декабрь | Скоро праздник «Новый год» | Игровое упражнение «Соберем снежки»  Игра «Кот и мыши» | Развитие физических качеств: ловкости, скорости координации движений. Повышение физической подготовленности | Корзина, снежки. |
| Январь | Зимнее путешествие колобка | Гимнастика для стоп  Игра «Сделай фигуру» | Активизировать имеющие знания и умения детей; Формировать представление о ценности здоровья; желание вести здоровый образ жизни; Способствовать закаливанию детского организма. | Дорожки здоровья |
| Январь | Упражнение в равновесии | Игра «По узенькой дорожке» | Развивать умение перешагивать из круга в круг. Развивать умение удерживать равновесие, координацию движений. | Обручи |
| Январь | Котята учатся прыгать | Игра-упражнение «Просыпаемся»  Дыхательная гимнастика | Упражнять в прыжках на месте, вокруг предметов из кружка в кружок. Формирование правильного дыхания, активизация легочной вентиляции; формирование умения имитировать движения животных. | Музыкальное сопровождение |
| Февраль | Антошка идет в армию» | Игровые упражнения: «Метко в цель», «Десантники», | развивать общую выносливость организма; Закреплять и совершенствовать навыки основных видов движений; Развивать навыки совместных взаимодействий в ходе выполнения движений и упражнений; | Мешочки с песком, мячи, корзина. |
| Февраль | Прогулка по лесу | Игра «Догонялки»  Групповые упражнения с переходом | Совершенствовать умение двигаться в соответствии с текстом, вырабатывать целенаправленный выдох. Развивать умение перестраиваться в колонну по одному, в шеренгу, в круг, равнение в затылок, в колонне, в шеренге. | Мягкая игрушка |
| Февраль | Основные упражнения | Бег  Игра «Я по горенке шла» (ОП) | Закреплять умение бегать не наталкиваясь друг на друга, с высоким подниманием колена, мелким и широким шагом. Развивать координацию движений, укреплять мышцы спины. | Кегли, мячи. |
| Февраль | Надо, надо умываться | Игра «Мое утро»  Закаливающее носовое дыхание | Создать позитивное отношение к культурно-гигиеничес**к**им навыкам**;**усилить личностное отношение к культуре телам; помочь организовать жизненный опыт детей. Воспитывать привычку делать гимнастику. | Музыкальное сопровождение |
| Март | Веселые блинчики | Игра эстафета «Пронеси-не урони»  «Эстафета парами» | Оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребенка; Формировать и закреплять навыки правильной осанки; Совершенствовать двигательные навыки и координацию движений в пространстве; Создавать радостное настроение у детей, развивать ловкость, быстроту; | Мешочки с песком (блинчики)  Мячи набивные  кегли |
| Март | Основные движения | Ползание и лазанье.  Игр «Кто скорее доберется» | Развивать умение ползать на четвереньках змейкой между предметами, переползанием через препятствие, ползание по гимнастической скамейке, пролезание в обруч. | Гимнастическая скамейка, обручи, кегли, гимнастическая дуга. |
| Март | Поиграй с медведем | Импровизированные упражнения для укрепления мышц рук и ног.  П/ игра «У медведя во бору», | Развивать у детей координацию движений, ловкость и быстроту реакции. Воспитывать осознанное отношение к необходимости закаляться, заниматься спортом. | Игрушка медвежонок |
| Март | Поиграй с медведем | Упражнения для развития и укрепления мышц плечевого пояса.  П/игра «Медведь и зайцы» | Развивать и укреплять мышцы плечевого пояса, координацию движений, ловкость. | Маска-шапочка -медведь |
| Апрель | «Айболит и его друзья» | Хороводная игра «Заинька»  Упражнение «Заиньки» | Вызвать у детей желание заботиться о своем здоровье. Обобщить и закрепить элементарные знания и представления о сохранении и укреплении здоровья. | Игрушка-зайка |
| Апрель | «Айболит и его друзья» | Музыкальная игра «Лиса и зайцы»  П/игра «Лиса в норке» | Развитие физических качеств: ловкости, скорости координации движений. Повышение физической подготовленности. Развивать умение выполнять движения согласно тексту, вызывать положительные эмоции у детей. | Музыкальное сопровождение  Игрушки лиса и заяц |
| Апрель | Основные упражнения | Ритмическая зарядка  п/игра «Шишки, желуди, орехи» (ОП) | Тренировать ловкость, физическую выносливость, равновесие, внимательность. Развивать быстроту реакции, ловкость. Воспитывать доброжелательные отношения между детьми. | Музыкальное сопровождение |
| Апрель | Прыгуны | Упражнение «Прыжки»  П\игра «Кто лучше прыгнет?» | Развивать умение прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед, на одной ноге. Развивать координацию движений, ловкость. | Кубики, кегли. |
| Май | Прыгуны | Упражнение для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.  П/игра «с кочки на кочку» | Формировать умение переступать на месте, не отрывая носки ног от пола, делать махи ногами вперед и назад. Укреплять мышцы ног.  Развивать умение прыгать на двух ногах с одного места на другое не теряя равновесия. | Кубики, кегли, набивные мячи. |
| Май | Скоро лето | Игровые упражнения  п/игра «Золотые ворота» | Повторить и закрепить различные виды двигательных упражнений. Воспитывать желание заниматься физкультурой для укрепления здоровья. Создать радостное настроение. | Запись музыки «Скоро лето» |