

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 8 г. Льгова»

РАССМОТРЕНА

Протокол педагогического совета

№ _____

от «___» _____ 2023г.

УТВЕРЖДЕНА

приказ по

МБДОУ «Детский сад №8 г. Льгова»

№ _____

от «___» августа 2023г.

И .о. Заведующего _____ Е. Н. Моргунова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

инструктора по физической культуре ДОУ для детей от 2 до 7 лет составлена на основе образовательной программы дошкольного образования муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №8 г. Льгова»

на 2023-2024 учебный год.

Составил:

Инструктор по физической культуре

Звягинцева С.Е.

Льгов 2023

Курская область

Содержание

№	Наименование разделов	Стр.
1.	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	3
	Обязательная часть	3
	Пояснительная записка	3
	Цели и задачи реализации Программы	4
	Принципы и подходы к формированию Программы	5
	Значимые для разработки Программы характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей раннего и дошкольного возраста	8
	Планируемые результаты освоения Программы	15
	Часть, формируемая участниками образовательных отношений	15
	Оценка качества реализации Программы (педагогическая диагностика)	22
2.	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	23
	Обязательная часть	23
	Задачи и содержание образовательной деятельности «Физическое развитие» для детей 2-7 лет	23
	Содержание образовательной деятельности по физическому развитию в группе раннего возраста	23
	Содержание образовательной деятельности по физическому развитию младшей группы	25
	Содержание образовательной деятельности по физическому развитию средней группы	27
	Содержание образовательной деятельности по физическому развитию старшей группы	30
	Содержание образовательной деятельности по физическому развитию подготовительной группы	33
	Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов	38
	Способы и направления поддержки детской инициативы	45
	Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников	46
	Часть, формируемая участниками образовательных отношений	49
	Особенности осуществления образовательного процесса (национально-культурные, демографические, климатические и другие)	49
	Региональный компонент.	51
3.	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	54
	Обязательная часть	54
	Материально-техническое обеспечение Программы. Обеспеченность Программы методическими материалами и средствами обучения и воспитания	54
	Организация режима ДОУ	55
	График освоения основных видов движений и игровых упражнений всех возрастных групп. Тематическое годовое планирование всех возрастных групп	60
	Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий	135
	План развлечений на учебный год	136
4.	ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	137
	Краткая презентация Программы	137
	Список литературы	140
	Перспективное планирование физкультурных занятий	144

Целевой раздел Пояснительная записка

Дошкольное воспитание играет значительную роль в жизни общества, создавая условия для дальнейшего развития человека, а гармоничное развитие невозможно без воспитания. Являясь биологической потребностью человека, движения служат обязательным условием формирования всех систем и функций организма, обогащая новыми ощущениями, понятиями, представлениями. Учить детей движениям не только нужно, но и необходимо.

Физкультурные занятия - самая эффективная школа обучения движениям. С целью укрепления здоровья ребенка и совершенствования организма средствами физической культуры особое внимание следует уделить физкультурно-оздоровительной работе с детьми, которая является одной из главных составляющих дошкольного образования. Успешное решение поставленных задач возможно лишь при условии комплексного использования различных форм и средств физического воспитания. Рабочая программа по реализации образовательной области «Физическое развитие» разработана с учетом инновационной программы «От рождения до школы». Под ред. Н.Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, Э.М.Дорофеевой и парциальной программой физического развития детей

«Малыши – крепыши» под редакцией О.В. Бережнова и В. В. Бойко ФГОС ДО.

Так же в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федерального Закона РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказа Министерства образования и науки РФ от 30.08.2013 № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным образовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;

- Федерального закона от 24.09.2022 № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации» и направлена на выполнение Указов Президента Российской Федерации от 07.05.2018 № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года», от 21.07.2020 № 474

«О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года», от 02.07.2021 № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации», от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».

- Федеральная программа (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 28.12.2022

№ 71847)).

- СП 2.4.3648-20 – Санитарно-эпидемиологические требования – Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и

оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 18.12.2020, регистрационный № 61573), действующим до 1 января 2027 года.

- СанПиН 1.2.3685-21 – Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 29.01.2021, регистрационный № 62296), действующим до 1 марта 2027 года.

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;

- Устава ДОУ.

- Положения об образовательной программе дошкольного образования муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 8 г.Льгова».

Содержание Программы разработано с учетом динамики физического развития детей от раннего дошкольного возраста до поступления в школу.

Содержание Программы представлено в соответствии с тремя основными видами образовательной деятельности по физическому развитию дошкольников:

- создание условий для охраны и укрепления здоровья детей;
- формирование у детей начальных представлений о ЗОЖ;
- приобщение детей к физической культуре. Программа направлена на:

1) обучение и воспитание ребенка дошкольного возраста как гражданина Российской Федерации, формирование основ его гражданской и культурной идентичности на соответствующем его возрасту содержании доступными средствами;

2) создание единого ядра содержания дошкольного образования (далее - ДО), ориентированного на приобщение детей к традиционным духовно-нравственным и социокультурным ценностям русского народа, воспитание подрастающего поколения как знающего и уважающего историю и культуру своей семьи, большой и малой Родины;

3) создание единого федерального образовательного пространства воспитания и обучения детей от рождения до поступления в общеобразовательную организацию, обеспечивающего ребенку и его родителям (законным представителям) равные, качественные условия ДО, вне зависимости от места проживания;

4) приобретение детьми опыта в двигательной деятельности (выполнение упражнений, нацеленных на развитие координации и гибкости, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, крупной и мелкой моторики обеих рук; выполнение основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны));

5) формирование у детей начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами;

б) становление ценностей ЗОЖ, овладение его элементарными нормами и правилами (в двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)

Содержание Программы представлено в соответствии с тремя основными видами образовательной деятельности по физическому развитию дошкольников:

- создание условий для охраны и укрепления здоровья детей;
- формирование у детей начальных представлений о ЗОЖ
- приобщение детей к физической культуре.

Содержание Программы разработано с учетом динамики физического развития детей от младшего дошкольного возраста до поступления в школу.

Цели и задачи по реализации Программы

Цель: охрана и укрепление здоровья ребенка, формирование привычки к ЗОЖ, развитие его физических качеств и совершенствование двигательных навыков на основе индивидуально-дифференцированного подхода.

Задачи:

- ✓ охрана и укрепление здоровья детей, обеспечение их физической и психологической безопасности, эмоционального благополучия;
- ✓ формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей ЗОЖ (гигиенических навыков, приемов закаливания и др.)
- ✓ развитие основных физических качеств ребенка (скорости, гибкости, силы, выносливости, ловкости) и умения рационально их использовать в повседневной жизни;
- ✓ развитие инициативности и ответственности ребенка;
- ✓ воспитание воли, смелости, настойчивости и дисциплинированности;
- ✓ формирование предпосылок учебной деятельности.

Принципы и подходы к формированию Программы

Эффективность решения данных задач зависит от правильного подбора принципов и подходов в воспитании и развитии детей.

Данная программа построена на основе качественного подхода к проблеме развития психики ребенка. Качественный подход постулирует, что психика ребенка обладает качественно другими характеристиками, чем психика взрослого человека, и лишь в процессе онтогенетического развития она начинает обладать характеристиками взрослой особи. Это положение развивается в трудах двух крупнейших психологов XX столетия - Льва Семеновича Выготского и Жана Пиаже.

Возрастной подход (Л.С.Выготский, А.Н.Леонтьев, Д.Б.Эльконин, Л.И.Божович, А.В.Запорожец, Ж.Пиаже) к проблеме развития психики ребенка.

Возрастной подход к развитию психики ребенка учитывает, что психическое развитие на каждом возрастном этапе подчиняется определенным возрастным закономерностям, а также имеет свою специфику, отличную от другого возраста.

Личностный подход (Л.С.Выготский, А.Н.Леонтьев, Л.И.Божович, Д.Б.Эльконин, А.В.Запорожец) к проблеме развития психики ребенка.

Все поведение ребенка определяется непосредственными и широкими социальными мотивами поведения и деятельности. В дошкольном возрасте социальными мотивы поведения развиты еще слабо, а потому в этот возрастной период деятельность мотивируется в основном непосредственными мотивами. Исходя из этого, предлагаемая ребенку деятельность должна быть для него осмысленной, только в этом случае она будет оказывать на него развивающее воздействие.

Исходя из положения, что в основе развития лежит прежде всего эволюция поведения и интересов ребенка, изменение структуры направленности его поведения. Идея о поступательном развитии ребенка главным образом за счет его личностного развития принципиально противоположна господствующим в современной педагогике идеям о приоритете интеллектуального развития.

Начинать решать эти задачи надо в дошкольном возрасте. Известно, что дошкольный возраст — решающий в становлении физического и психического здоровья. Именно в этом возрасте важно сформировать у детей знания и навыки здорового образа жизни, потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом.

Оздоровление детей ведется в ходе непосредственно образовательной деятельности, во время игр, режимных моментов, взаимодействия с семьей.

Для повышения интереса к занятиям физическими упражнениями используют различные варианты занятий: традиционные, игровые, сюжетные, занятия тематические с использованием музыкально - ритмических движений, занятия- путешествия.

Традиционное, классическое занятие физической культурой состоит из трех частей:

- вводная часть, включает упражнения, подготавливающие организм к физической нагрузке — различные виды ходьбы, бег, прыжки, упражнения на развитие равновесия, на профилактику нарушений осанки и т.д.;
- основная часть, целью которой является обучение, закрепление и совершенствование навыков основных движений, развитие физических качеств; в основную часть входят: общеразвивающие упражнения, основные движения, подвижная игра, способствующая закреплению двигательных навыков, дающая возможность повысить эмоциональный тонус детей;
- заключительная часть предполагает проведение упражнений, игр малой подвижности для приведения организма в спокойное состояние.

Также в работе используются нетрадиционные подходы к построению содержания занятий, позволяющие постоянно поддерживать интерес к ним детей, индивидуализировать подход к каждому ребенку, разумно распределять нагрузки, учитывая уровень двигательной активности и полурольевой принцип подбора движений. Нетрадиционность в данном случае предполагает отличие от классической структуры занятия за счет использования новых способов организации детей, нестандартного оборудования, внесения некоторых изменений в традиционную форму построения занятия, оставив неизменным главное:

- на каждом занятии физической культурой должны реализовываться задачи обучения, воспитания и развития ребенка;

- обучение основным движениям должно осуществляться по трем этапам: обучение, закрепление, совершенствование;
- содержание и методика проведения занятия физической культурой должны способствовать достижению тренирующего эффекта, достаточной моторной плотности и развитию физических качеств.

Наряду с общепедагогическими принципами (сознательности и активности, наглядности, доступности и др.) имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания.

- Принцип оздоровительной направленности, согласно которому инструктор по физической культуре несёт ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.

- Принцип разностороннего и гармоничного развития личности, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально- нравственного и художественно-эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.

- Принцип гуманизации и демократизации, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно- оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств, методов физического развития и видов спорта, принципа комфортности в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.

- Принцип индивидуализации позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию, учитывая индивидуальные особенности каждого ребёнка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя принцип возрастной адекватности физических упражнений.

- Принцип постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередования нагрузок и отдыха, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.

- Принцип единства с семьёй, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, развития двигательных навыков.

Рабочая Программа:

- строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;

- основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;

- предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;

- предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра;
- допускает варьирование образовательного процесса в зависимости от региональных особенностей.

Содержательную основу Программы составляют целесообразные способы и нормы физической активности, направленные на развитие природных качеств и способностей ребенка. Это является неперенным условием физической подготовленности дошкольника к жизни, оптимизации его физического состояния.

Главное средство достижения цели – это овладение дошкольниками основными двигательными навыками и умениями: лазание, ходьба, бег, прыжки, метание и др. Под этим понимается совокупность потребностей, мотивов, знаний, оптимальный уровень здоровья и развития двигательных способностей, нормальное физическое развитие, умение осуществлять двигательную, физкультурно- оздоровительную деятельность.

Принятая в Программе методология позволяет придать процессу физического развития ребенка целостность и системность, создать условия для построения непрерывной образовательной траектории при переходе от предыдущего уровня образования к следующему, полноценно проживая каждый возрастной период.

Значимые для разработки Программы характеристики, в том числе, характеристики особенностей развития детей раннего и дошкольного возраста.

У ребенка с 2 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества. Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогом посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему. За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки.

За первый год жизни рост ребенка увеличивается примерно на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным. Масса тела ребенка на первом году жизни утраивается по сравнению с массой при рождении. После года отмечаются прибавки на каждом году жизни по 2 – 2,5 кг. К 6 -7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка. Костная система ребенка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности костной системы требуют внимания педагогов к подбору физических упражнений, мебели, одежды и обуви в соответствии с функциональными и возрастными возможностями ребенка. Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2 – 3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S – образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений. В

дошкольном детстве происходит формирование свода стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. Важно также подобрать ребенку соответствующую обувь.

В младшем возрасте у ребенка мышцы-сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому часто его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т.д. К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5 – 4 кг к 7 годам.

Характеристика физического развития детей четвертого года жизни

В младшем дошкольного возрасте происходит физическое развитие детского организма, совершенствуются все физиологические функции и процессы. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), средние антропометрические показатели к четырем годам следующие: мальчики весят 16,3 кг при росте 102,4 см, а девочки весят 15,9 кг при росте 100,7 см. При этом главный показатель нормы – комфорт и хорошее самочувствие ребенка.

По сравнению с ранним возрастом, движения детей четвертого года жизни становятся более разнообразными и координированными. Они активно двигаются часто упражняются в ходьбе, беге, прыжках, ползании и лазании, катании, бросании и ловле предметов.

Однако большинство детей не в полной мере согласуют движения рук и ног в процессе ходьбы и бега. Дети в этом возрасте часто опускают голову и плечи, смотрят голову и плечи, смотрят себе под ноги, походка остается еще тяжелой. В то же время ходьба становится более уверенной: уменьшаются раскачивания и повороты плеч в сторону шага, свободнее становятся движения рук. Малыши очень любят ходить и бегать враспынную, по кругу, за воспитателем, но их бег еще не равномерен, движения рук не энергичны.

Дети данного возраста с удовольствием подпрыгивают на месте, вверх, доставая предмет, подвешенный выше поднятых рук; перепрыгивают из обруча в обруч; продвигаются вперед прыжками; прыгают в длину с места и спрыгивают с небольшой высоты. При этом малыши прыгают тяжело, на всю ступню и неуверенно спрыгивают с высоты (как правило, на прямые ноги).

Дети 3-4 лет в самостоятельности деятельности широко используют разные виды ползания: на четвереньках, опираясь на колени и ладони, колени и предплечья. Движения ползания достаточно уверенные. Лазание по лесенке, стремянке, гимнастической стенке требует от детей большого напряжения: они передвигаются медленно и в произвольном темпе, используя приставной шаг.

Упражнения в бросании и ловле мяча, предметов вдаль, в горизонтальную цель, друг другу становятся у детей все более координированными. К четырем годам появляется подготовительная фаза движений бросания: отведение руки вниз, назад и в сторону и т. д. Однако замах рукой еще слабый, между замахом и броском отмечается длительная пауза. У малышек остается неуверенность в бросании и ловле мяча и разных предметов: они напрягают руки и плечи, сжимают крепко пальцы или, наоборот, широко их расставляют.

На четвертом году жизни у детей формируются элементарные навыки

совместной игровой и двигательной деятельности. В самостоятельной деятельности дети начинают все больше использовать разные упражнения в ходьбе, беге, прыжках, бросание и ловле мяча, ползании и лазании. Обладая определенным запасом движений, дети еще не способны заботиться о результатах своих действий, они поглощены самим процессом. Наряду с этим движения детей постепенно приобретают все более акцентрированный характер. Они уже способны выполнять различные движения по своему усмотрению и по указанию воспитателя. Малыши начинают и заканчивают движение в соответствии с музыкой или по сигналу, ритмично ходят и бегают под музыку.

Детям младшего дошкольного возраста свойственна подражательная деятельность. Это объясняется тем, что накопленный ребенком двигательный опыт позволяет ему управлять своими движениями, ориентируясь на образец. Формирование двигательных навыков и умений продолжается на основе подражания действиям знакомых образов. Дети более сознательно следят за показом движений педагога, стараясь выслушивать все его пояснения.

Сюжеты подвижных игр становятся более разнообразными. Однако основными их содержанием продолжает оставаться воспроизведение действий животных, птиц, движения транспортных средств различных видов, предметной деятельности людей («Кот и мыши», «Поезд», «Наседка и цыплята», «Автомобиль», «Лошадки» и др.).

У детей четвертого года жизни происходит развертывание разных видов деятельности, что способствует значительному увеличению двигательной активности в течение дня. На занятиях по физическому развитию показатели двигательной активности детей 3-4 лет колеблются от 850 до 1370 движений в зависимости от состояния здоровья, а также индивидуальных возможностей (функциональных и двигательных).

Характеристика физического развития детей пятого года жизни

На пятом году жизни происходит дальнейшее развитие детского организма, совершенствуются все физиологические функции и процессы. По данным ВОЗ, средние антропометрические показатели к пяти годам следующие: мальчики весят 18,6 кг при росте 109, 0 см, а девочки весят 17,9 кг при росте 107, 6см.

У детей интенсивно развиваются моторные функции. Их движения носят преднамеренный и целеустремленный характер. Детям интересны наиболее сложные движения и двигательные задания, ловкости и точности выполнения. Они владеют в общих чертах всеми видами основных движений, которые становятся более координированными.

Достаточно хорошо освоены разные виды ходьбы. У детей оформляется структура бега, отмечается устойчивая фаза полета. Однако беговой шаг остается еще недостаточно равномерным, скорость невысока, отталкивание не сильное, полет короткий. Дальность прыжка еще ограничена слабостью мышц, связок, суставов ног, недостаточным умением концентрировать свои усилия.

При метании предмета еще недостаточно проявляются слитность замаха и броска, но в результате развития координации движений и глазомера дети приобретают способность регулировать направление полета и силу броска.

От 4 до 5 лет у детей формируются навыки ходьбы на лыжах, катания

на санках, скольжения на ледяных дорожках, езды на велосипеде и самокате. Дети пытаются соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, стараясь не отставать от впереди идущего, быть ведущим в колонне, ориентироваться в пространстве.

На пятом году жизни у детей возникает большая потребность в двигательных импровизациях под музыку. Растущее двигательное воображение детей является одним из важных стимулов увеличения двигательной активности за счет хорошо освоенных способов действий с использованием разных пособий (под музыкальное сопровождение).

Достаточно высокая двигательная активность детей проявляется в подвижных играх, которые позволяют формировать ответственность за выполнение правил и достижение определенного результата. Дети берутся за выполнение любой двигательной задачи, но часто не соразмеряют свои силы, не учитывают реальные возможности. Для большинства детей 4-5 лет характерно недостаточно четкое и правильное выполнение двигательных заданий, что обусловлено неустойчивостью волевых усилий по преодолению трудностей.

Внимание детей приобретает все более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое, осязательное восприятие. Они уже способны различать разные виды движений, представляют себе их смысл, назначение, овладевают умением выделять наиболее существенные элементы, выполнять их в соответствии с образцом. Это дает возможность педагогу приступать к процессу обучения технике основных видов движений.

Происходит развертывание разных видов детской деятельности, что способствует значительному увеличению двигательной активности детей в течение дня. На занятиях по физическому развитию разного типа показатели активности детей 4-5 лет могут колебаться от 1100 до 1700 движений в зависимости от состояния здоровья, функциональных и двигательных возможностей.

Характеристика физического развития детей шестого года жизни

На шестом году жизни совершенствуется физическое развитие детей: стабилизируются физиологические функции и процессы, укрепляется нервная система. По данным ВОЗ, средние антропометрические показатели к шести годам следующие: мальчики весят 20,9 кг при росте 115,5 см, вес девочек составляет 20,2 кг при росте 114,7 см. При этом главный показатель нормы – комфорт и хорошее самочувствие ребенка.

Детям 5-6 лет свойственна высокая потребность в движениях. Двигательная потребность в движениях. Двигательная активность становится все более целенаправленной, зависимой от эмоционального состояния и мотивов деятельности. Дети овладевают сложными видами движений и различными способами их выполнения, а также некоторыми элементами техники.

Во время ходьбы у большинства детей наблюдаются согласованные движения рук и ног, уверенный широкий шаг и хорошая ориентировка в пространстве. Бег пятилетнего ребенка отличается хорошей координацией движений, прямолинейностью, возрастающей равномерностью и стремительностью. К шести годам бег становится правильным: поза непринужденная, голова приподнята, плечи не разворачиваются, движения рук и ног хорошо согласованы. Дети уже владеют разными способами бега.

Дошкольники 5-6 лет упражняются в разных видах прыжков (в длину с места, в высоту и в длину с разбега, вверх). Значительно улучшается

согласованность и энергичность движений рук и ног при отталкивании, увеличивается фаза полета и дальность прыжка.

Старшие дошкольники владеют всеми способами катания, бросания и ловли, метания в цель и вдаль. Значительно улучшают навыки владения мячом: свободно его бросают и ловят, передают и перебрасывают друг другу двумя руками, снизу, от груди, сверху, а также двумя руками с отскоком от земли. У детей совершенствуются навыки ведения мяча правой и левой рукой.

На шестом году жизни значительно улучшаются показатели ловкости. Дети овладевают более сложными координационными движениями (прыжки на батуте, ходьба и бег по наклонным бумам), быстро приспосабливаются к изменяющимся ситуациям, сохраняют устойчивое положение тела в различных вариантах игр и упражнений.

Объем двигательной активности детей 5-6 лет за время пребывания в детском саду колеблется от 13000 до 14500 движений (по шагомеру). Продолжительность двигательной активности детей составляет в среднем 4 часа, интенсивность достигает 50 движений в минуту.

Характеристика физического развития детей седьмого года жизни

На седьмом году жизни происходит дальнейшее развитие детского организма: стабилизируются все физиологические функции и процессы, совершенствуется нервная система, повышается двигательная культура. По данным ВОЗ, средние антропологические показатели к семи годам следующие: мальчики весят 23,0 кг при росте 121,7 см, а девочки весят 22,7 кг при росте 121,6 см. При этом главный показатель нормы- комфорт и хорошее самочувствие ребенка.

Движения детей 6-7 лет становятся более осмысленными, мотивированными и целенаправленными. Старшие дошкольники осознанно упражняются в различных действиях, пытаются ставить двигательную задачу, выбирая разные способы ее решения. В процессе выполнения двигательных заданий проявляются скоростные, скоростно-силовые качества, гибкость, ловкость и выносливость.

К семи годам улучшается гибкость, возрастает амплитуда движений, отмечается высокая подвижность суставов за счет эластичности мышц и связок. Отмечаются высокие темпы прироста показателей, характеризующих быстроту движений и времени двигательной реакции, скорости однократных движений, частоты повторяющихся движений. Значителен прирост физической работоспособности и выносливости.

Дети способны к продолжительной двигательной деятельности низкой и средней интенсивности, готовы к незначительным статичным нагрузкам. На основе совершенствования разных видов движений и физических качеств у детей происходит преобразование моторной сферы. Им доступно произвольное регулирование двигательной активности, стремление достичь положительного результата, а также осознанное отношение к качеству выполнения упражнений. В результате успешного достижения цели и преодоления трудностей дети способны получать «мышечную радость» и удовлетворение. Им свойствен широкий круг специальных знаний, умений, анализировать свои действия, изменять и перестраивать их в зависимости от ситуации и получаемого результата. Все это содействует увеличению двигательной активности детей, проявляется их инициативы, выдержки, настойчивости, решительности и смелости. В то же время у старших дошкольников появляется умение самостоятельно пользоваться приобретенным двигательным опытом в различных условиях (в лесу, в парке,

на спортивной площадке) и ситуациях (на прогулке, экскурсии, в путешествии).

Объем двигательной активности детей 6-7 лет за время пребывания в детском саду колеблется от 13000 до 15500 движений (по шагомеру). Продолжительность двигательной активности и составляет в среднем 4,5 и более часов, интенсивность достигает 65 движений в минуту.

Однако дети все еще быстро устают, «истощаются» и при перегрузках возникает охранительное торможение. Поэтому одним из основных условий эффективности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста является учет их возрастных особенностей. Таким образом, познание особенностей психофизического развития, формирования двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребенка возможности правильно двигаться, т. е. заложить у него основы физической культуры. Важную роль здесь, об этом нельзя забывать, играют воспитание и обучение.

Особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию движений и физической культуре детей в ходе непосредственно образовательной деятельности по физической культуре. Причём, в каждом возрастном периоде непосредственно образовательная деятельность имеют разную направленность:

- Маленьким детям они должны доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучить приёмам элементарной страховки

- В среднем возрасте – развить физические качества (прежде всего выносливость и силу)

- В старших группах – сформировать потребность в движении, развивать двигательные способности и самостоятельность и т.д.

Поэтому в Программе используются разнообразные варианты проведения непосредственно образовательной деятельности:

1. Непосредственно образовательная деятельность по традиционной схеме.
2. Непосредственно образовательная деятельность, состоящая из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности.
3. Ритмическая гимнастика, пальчиковая гимнастика.
4. Соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей.
5. Сюжетно - игровая непосредственно образовательная деятельность. Различные виды непосредственно образовательной деятельности (использование тренажеров и спортивных комплексов).

Планируемые результаты освоения Программы

Дошкольный возраст является базисным в формировании физического здоровья и культурных навыков, обеспечивающих его совершенствование, укрепление и сохранение в будущем.

Системные особенности дошкольного образования (необязательность уровня дошкольного образования, отсутствие возможности вменения ребенку какой-либо ответственности за результат и т.п.) обуславливают необходимость определения результатов освоения Программы в виде целевых ориентиров физического развития. Последние представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребенка в данном

направлении образования и развития ребенка. Они разработаны в соответствии с основными положениями ФГОС ДО и учитывают его требования к освоению образовательной области «Физическое развитие».

Целевые ориентиры физического развития представлены для двух этапов развития дошкольников:

- на этапе завершения раннего образования (к 3 годам), в виде примерной характеристики общего развития детей на момент начала освоения Программы;

- на этапе завершения дошкольного образования (к 7 годам), в виде планируемых результатов освоения Программы:

Целевые ориентиры на этапе завершения раннего образования	Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования
<p>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.</p> <p>Ребенок владеет простейшими навыками самообслуживания; стремится</p>	<p>Ребенок имеет представление о ценности здоровья; сформировано желание вести ЗОЖ.</p> <p>Ребенок имеет представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.</p>
<p>проявлять самостоятельность в бытовых игровом поведении.</p> <p>Ребенок стремится к общению с взрослыми и активно подражает им в движениях и действиях; появляются игры, в которых ребенок воспроизводит действия взрослого.</p> <p>Ребенок проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им.</p> <p>Ребенок стремится двигаться под музыку; эмоционально откликается на различные произведения культуры и искусства.</p> <p>У ребенка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движения (бег, лазание, перешагивание и пр.)</p>	<p>Ребенок знаком с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма; имеет представление о необходимости закаливания.</p> <p>У ребенка наблюдается повышение выносливости к осуществлению динамической работы за счет упорядочения характера мышечной активности.</p> <p>у ребенка повышаются способности к предварительному программированию как пространственных, так и временных параметров движения; после выполнения движений ребенок способен самостоятельно подключиться к анализу полученных результатов и установлению необходимых корректировок.</p> <p>Ребенок при соответствующих условиях может быстро достигать высокого результата в точности выполнения сложных движений.</p> <p>Ребенок может создавать условия для двигательной деятельности непосредственно в образовательной деятельности (НОД) и в повседневной жизни, организовывать не только собственную двигательную активность, но и подвижные игры, физические упражнения со своими сверстниками, с более младшими</p>

	<p>дошкольниками. На основе приобретенного опыта и знаний детям становится доступным проведение утренней гимнастики со всей группой детей, творческое включение двигательных действий в сюжетно- ролевые игры.</p> <p>Ребенок умеет выполнять движения в соответствии со средствами музыкальной выразительности; дети могут создавать разнообразные вариации движений в зависимости от выбранного образа</p>
--	--

Целевые ориентиры помогут определить, в каком направлении вести физическое развитие детей, как спроектировать индивидуальный образовательный маршрут для каждого ребенка.

Результатом дошкольного физкультурного воспитания должны стать - высокий уровень здоровья ребенка и формирование фундамента физической культуры будущего взрослого человека, включающее в себя:

- эмоционально-положительное отношение детей к физическим упражнениям и играм, к закаливающим процедурам и действию оздоровительных сил природы, к правилам личной гигиены соблюдению режима дня;
- начальные знания, познавательные интересы и способности детей в области физической культуры;
- начальные навыки школы естественных движений общеразвивающего характера, основ музыкально-ритмической грамоты, правильной осанки, умения ориентироваться в пространстве, участвовать в коллективных действиях (играх, танцах, праздниках) проявлять культуру поведения, самостоятельность, организованность и дисциплинированность;
- навыки самообслуживания и ухода за инвентарем для занятий.

Физическая культура – не только средство развития собственно физических качеств ребенка и укрепления его здоровья, но и важный компонент и средство духовного, нравственного, эстетического воспитания дошкольника. Важнейшая роль в физическом воспитании ребенка, по-прежнему принадлежит воспитателям и инструкторам. Именно их умение методически правильно организовать и провести занятия, нестандартные подходы к выбору форм и средств их проведения, инновационные технологии – важнейшие компоненты развития интереса к занятиям, формирования у ребенка необходимых привычек, двигательных умений и навыков.

Часть, формируемая участниками образовательных процессов

Часть Программы, формируемая участниками образовательного процесса, отражает:

- 1) видовое разнообразие учреждений, наличие приоритетных направлений деятельности, в том числе по обеспечению равных стартовых возможностей для обучения детей в общеобразовательных учреждениях, по проведению санитарно-гигиенических, профилактических и оздоровительных мероприятий и процедур, по физическому, социально-личностному, познавательно-речевому, художественно-эстетическому развитию детей...

Содержание образовательной области «Здоровье» направлено на достижение целей охраны здоровья детей и формирования основы культуры здоровья через решение следующих задач:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно-гигиенических навыков;
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Планируемые итоговые результаты освоения детьми основной общеобразовательной программы дошкольного образования должны описывать интегративные качества ребенка, которые он может приобрести в результате освоения программы: физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками. У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни; любознательный, активный. Интересуется новым, неизвестным в окружающем мире (мире предметов и вещей, мире отношений и своем внутреннем мире). Задает вопросы взрослому, любит экспериментировать. Способен самостоятельно действовать (в повседневной жизни, в различных видах детской деятельности). В случаях затруднений обращается за помощью к взрослому. Принимает живое, заинтересованное участие в образовательном процессе; эмоционально отзывчив. Откликается на эмоции близких людей и друзей. Сопереживает персонажам сказок, историй, рассказов. Эмоционально реагирует на произведения изобразительного искусства, музыкальные и художественные произведения, мир природы; овладевший средствами общения и способами взаимодействия с взрослыми и сверстниками. Ребенок адекватно использует вербальные и невербальные средства общения, владеет диалогической речью и конструктивными способами взаимодействия с детьми и взрослыми (договаривается, обменивается предметами, распределяет действия при сотрудничестве). Способен изменять стиль общения с взрослым или сверстником, в зависимости от ситуации; способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдающий элементарные общепринятые нормы и правила поведения. Поведение ребенка преимущественно определяется не сиюминутными желаниями и потребностями, а требованиями со стороны взрослых и первичными ценностными представлениями о том «что такое хорошо и что такое плохо». Ребенок способен планировать свои действия, направленные на достижение конкретной цели. Соблюдает правила поведения на улице (дорожные правила), в общественных местах (транспорте, магазине, поликлинике, театре и др.); способный решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту. Ребенок может применять самостоятельно усвоенные знания и способы деятельности для решения новых задач (проблем), поставленных как взрослым, так и им самим; в зависимости от ситуации может преобразовывать способы решения задач (проблем). Ребенок способен предложить собственный замысел и воплотить его в рисунке, постройке, рассказе и др.; имеющий первичные представления о себе, семье, обществе, государстве, мире и природе. Ребенок имеет представление о себе, собственной принадлежности и принадлежности других людей к определенному полу; о составе семьи, родственных отношениях и взаимосвязях, распределении семейных обязанностей, семейных традициях; об обществе, его культурных ценностях; о государстве и принадлежности к нему; о мире; овладевший универсальными предпосылками учебной

деятельности - умениями работать по правилу и по образцу, слушать взрослого и выполнять его инструкции; овладевший необходимыми умениями и навыками. У ребенка сформированы умения и навыки, необходимые для осуществления различных видов детской деятельности.

1. Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников (далее - Требования) представляют собой систему необходимых условий, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психологического здоровья обучающихся, воспитанников.

2. Образовательное учреждение создает условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья обучающихся, воспитанников.

3. Требования сформированы с учетом факторов, оказывающих влияние на состояние здоровья обучающихся, воспитанников: социальные, экономические и экологические условия окружающей действительности; факторы риска, имеющие место в образовательных учреждениях, которые приводят к ухудшению здоровья обучающихся, воспитанников; фактор значительного временного разрыва между воздействием и негативным популяционным сдвигом в здоровье обучающихся, воспитанников и всего населения страны в целом; система знаний, установок, правил поведения, привычек, формируемых у обучающихся, воспитанников в процессе обучения; особенности отношения обучающихся, воспитанников к своему здоровью, существенно отличающиеся от таковых у взрослых, связанные с отсутствием у них опыта "нездоровья" (за исключением детей с хроническими заболеваниями), неспособностью прогнозировать последствия своего отношения к здоровью, невосприимчивостью деятельности, связанной с укреплением здоровья и профилактикой его нарушений, как актуальной и значимой.

4. Настоящие Требования включают восемь групп требований:

1) целостность системы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся, воспитанников;

2) соответствие инфраструктуры образовательного учреждения условиям здоровьесбережения обучающихся, воспитанников;

3) рациональная организация образовательного процесса;

4) организация физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательном учреждении;

5) организация системы просветительской и методической работы с участниками образовательного процесса по вопросам здорового и безопасного образа жизни; организация профилактики употребления психоактивных веществ обучающимися, воспитанниками;

6) комплексное сопровождение системы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся, воспитанников;

7) организация профилактики употребления психоактивных веществ обучающимися, воспитанниками;

8) мониторинг сформированности культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся, воспитанников.

5. Требования к целостности системы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся, воспитанников включают:

1) системность деятельности по вопросам здоровьесбережения (отражение в основной образовательной программе образовательного

учреждения, уставе и локальных актах образовательного учреждения направлений деятельности, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, безопасный образ жизни обучающихся, воспитанников);

2) взаимодействие образовательного учреждения с органами исполнительной власти, правоохранительными органами, научными учреждениями, учреждениями дополнительного образования детей, культуры, физической культуры и спорта, здравоохранения и другими заинтересованными организациями по вопросам охраны и укрепления здоровья, безопасного образа жизни обучающихся, воспитанников;

3) преемственность и непрерывность обучения здоровому и безопасному образу жизни (здоровью) на различных ступенях, уровнях образования;

4) комплексный подход в оказании психолого-педагогической, медико-социальной поддержки различных групп обучающихся, воспитанников;

5) непрерывность отслеживания сформированности здорового и безопасного образа жизни обучающихся, воспитанников.

6. Требования к соответствию инфраструктуры образовательного учреждения условиям здоровьесбережения обучающихся, воспитанников включают:

1) соответствие состояния и содержания территории, здания и помещений, а также и их оборудования (для водоснабжения, канализации, вентиляции, освещения) требованиям санитарных правил, требованиям пожарной безопасности, требованиям безопасности дорожного движения;

2) наличие и необходимое оснащение помещений для питания обучающихся, воспитанников, а также для хранения и приготовления пищи в соответствии с требованиями санитарных правил;

3) оснащение учебных кабинетов, спортивных сооружений необходимым оборудованием и инвентарем в соответствии с требованиями санитарных правил для освоения основных и дополнительных образовательных программ;

4) обеспечение учебных кабинетов, спортивных залов и других помещений для пребывания обучающихся, воспитанников естественной и искусственной освещенностью, воздушно-тепловым режимом в соответствии с требованиями санитарных правил;

5) оснащение в соответствии с требованиями санитарных правил помещений для работы медицинского персонала оборудованием для проведения профилактических осмотров, профилактических мероприятий различной направленности, иммунизации, первичной диагностики заболеваний, оказания первой медицинской помощи;

6) наличие в учебных помещениях здоровьесберегающего оборудования, используемого в профилактических целях, информационного оборудования по безопасности жизнедеятельности в соответствии с требованиями санитарных правил;

7) наличие в образовательном учреждении квалифицированных специалистов, обеспечивающих проведение оздоровительной работы с обучающимися, воспитанниками (медицинские работники, учителя (преподаватели) физической культуры, логопеды, психологи, педагоги дополнительного образования, социальные педагоги, тьюторы);

8) сформированность культуры здоровья педагогических и научно-

педагогических работников образовательного учреждения (наличие знаний и умений по вопросам использования здоровьесберегающих методов и технологий; здоровьесберегающий стиль общения; образ жизни и наличие ответственного отношения к собственному здоровью).

7. Требования к рациональной организации образовательного процесса содержат:

1) включение в основную общеобразовательную программу разделов по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, включение в основную профессиональную образовательную программу учебных модулей по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни;

2) реализацию дополнительных образовательных программ, ориентированных на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни, которые могут быть реализованы как в урочной (аудиторной), так и во внеурочной (внеаудиторной) деятельности;

3) наличие и реализацию проектов (целевая программа, программа экспериментальной работы) спортивно-оздоровительной направленности;

4) соблюдение санитарных норм, предъявляемых к организации образовательного процесса (объем нагрузки по реализации основных и дополнительных образовательных программ, время на самостоятельную учебную работу, время отдыха, удовлетворение потребностей обучающихся в двигательной активности), в том числе при введении в образовательный процесс педагогических инноваций;

5) использование форм, методов обучения и воспитания, педагогических технологий, адекватных возрастным возможностям и особенностям обучающихся, воспитанников;

6) использование в образовательном процессе здоровьесберегающих приемов, методов, форм, технологий;

7) соблюдение норм двигательной активности при организации образовательного процесса в соответствии с требованиями санитарных правил;

8) соблюдение здоровьесберегающего режима обучения и воспитания, в том числе при использовании технических средств обучения, информационно-коммуникационных технологий, в соответствии с требованиями санитарных правил;

9) учет индивидуальных особенностей развития обучающихся, воспитанников при организации образовательного процесса;

10) обеспечение благоприятных психологических условий образовательной среды (демократичность и оптимальная интенсивность образовательной среды, благоприятный эмоционально-психологический климат, содействие формированию у обучающихся адекватной самооценки, познавательной мотивации).

8. Требования к организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательном учреждении включают:

1) организацию физкультурно-оздоровительной работы с обучающимися, воспитанниками всех групп здоровья;

2) организацию занятий по лечебной физкультуре для обучающихся, воспитанников в соответствии с медицинскими показаниями по результатам медицинского профилактического осмотра;

3) выполнение комплекса упражнений во время регламентированных перерывов для снижения нервно-эмоционального напряжения, утомления зрительного анализатора, устранения влияния гиподинамии, гипокинезии, а также предотвращения развития познотонического утомления;

4) организацию динамических пауз (динамических перемен), физкультминуток на уроках, занятиях, способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности;

5) организацию работы спортивных секций, кружков, клубов и создание условий, соблюдение режима их (секций, кружков, клубов) работы в соответствии с требованиями санитарных правил;

6) организацию воспитательной, внеурочной (внеаудиторной) деятельности физкультурно-оздоровительной направленности на каждой ступени общего образования и в системе профессионального образования;

7) организацию физкультурных и спортивных мероприятий с обучающимися, воспитанниками по видам спорта и комплексных мероприятий (спартакиад, универсиад, олимпиад, соревнований, дней спорта, дней здоровья);

8) обеспечение участия обучающихся, воспитанников в региональных, межрегиональных, всероссийских физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях.

9. Требования к организации системы просветительской и методической работы с участниками образовательного процесса по вопросам здорового и безопасного образа жизни включают:

1) организацию взаимодействия образовательного учреждения с организациями (учреждениями) физической культуры и спорта, туризма, культуры, здравоохранения, гражданской обороны, защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций, правоохранительными органами по проведению физкультурных мероприятий, спортивных мероприятий, мероприятий по формированию безопасного образа жизни, занятий по профилактике вредных привычек, массовых мероприятий здоровьесберегающей направленности;

2) организацию взаимодействия образовательного учреждения с общественностью по вопросам сохранения и укрепления здоровья обучающихся, воспитанников, профилактики у них вредных привычек, формирования безопасного образа жизни;

3) наличие в фонде информационно-библиотечного центра (библиотеки, медиатеки) образовательного учреждения детской, научно-публицистической, научно-методической литературы, периодических изданий, информационных ресурсов по вопросам здоровья, здоровьесбережения, ведения здорового образа жизни, занятий физической культурой и массовым спортом, организации подвижных игр, выбора оптимальной двигательной нагрузки;

4) наличие и периодическое обновление информации, посвященной проблемам сохранения здоровья, организации и ведения здорового образа жизни на различных информационных носителях, информационных стендах и (или) на сайте образовательного учреждения;

5) наличие и реализацию плана методических мероприятий, повышения квалификации педагогических и научно-педагогических работников по различным вопросам возрастной психологии и физиологии,

развития человека, его здоровья, факторов, положительно и отрицательно влияющих на здоровье и безопасность обучающихся, воспитанников, здоровьесберегающих технологий.

10. Требования к организации профилактики употребления психоактивных веществ обучающимися, воспитанниками включают:

1) реализацию превентивных программ, направленных на предотвращение употребления психоактивных веществ (далее - ПАВ) обучающимися, воспитанниками;

2) выявление факторов риска распространения в подростковой, молодежной среде ПАВ и оценку эффективности реализуемых в образовательном учреждении превентивных программ;

3) наличие безопасной поддерживающей образовательной среды (благоприятный психологический климат, реализация тезиса "образовательное учреждение - территория, свободная от ПАВ", система работы с педагогическими и научно-педагогическими работниками образовательного учреждения по повышению компетентности в области создания условий, предупреждающих закрепление зависимых форм поведения).

11. Требования к комплексному сопровождению системы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся, воспитанников включают:

1) использование рекомендованных и утвержденных методов профилактики заболеваний, не требующих постоянного наблюдения врача;

2) организацию в соответствии с требованиями санитарных правил качественного горячего питания обучающихся, воспитанников, соответствующего их энергозатратам, с учетом энергетической ценности продуктов и сбалансированности рациона;

3) наличие системы комплексной педагогической, психологической и социальной помощи обучающимся, воспитанникам с ограниченными возможностями здоровья;

4) привлечение педагогических и медицинских работников к реализации всех направлений работы по сохранению и укреплению здоровья обучающихся, воспитанников, просвещению родителей (законных представителей);

5) привлечение педагогических работников и сотрудников правоохранительных органов к реализации направлений работы по формированию безопасного образа жизни, просвещению родителей (законных представителей).

12. Требования к мониторингу сформированности культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся, воспитанников содержат:

1) наличие аналитических данных о формировании ценности здорового и безопасного образа жизни у обучающихся, воспитанников;

2) отслеживание динамики показателей здоровья обучающихся, воспитанников (общего показателя здоровья; показателей заболеваемости органов зрения и опорно-двигательного аппарата; травматизма в образовательном учреждении, в том числе дорожно-транспортного травматизма; показателя количества пропусков занятий по болезни; эффективности оздоровления часто болеющих обучающихся, воспитанников);

3) включение в ежегодный отчет образовательного учреждения, доступный широкой общественности, обобщенных данных о сформированности культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся, воспитанников;

4) наличие инструментария мониторинга здоровья и физического развития обучающихся, воспитанников образовательного учреждения;

5) проведение социологических исследований на предмет удовлетворенности обучающихся, воспитанников, родителей (законных представителей), педагогических и научно-педагогических работников образовательного учреждения, социальных партнеров образовательного учреждения комплексностью и системностью работы образовательного учреждения по сохранению и укреплению здоровья; а также на предмет наличия благоприятного мнения об образовательном учреждении. Данные документы определяют направления стратегических преобразований, реализация которых приведёт к качественно иному уровню функционирования и развития системы образовательных услуг для детей дошкольного возраста.

Особенности осуществления воспитательно-образовательного процесса

Воспитательно-образовательный процесс в ДОУ осуществляется с учетом принципа интеграции образовательных областей (социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие) в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников. В основу организации образовательного процесса определен комплексно-тематический принцип с ведущей игровой деятельностью, а решение программных задач осуществляется в разных формах совместной деятельности взрослых и детей, а также в самостоятельной деятельности детей.

Содержание каждой из образовательных областей нацелено на развитие практических навыков гармоничного взаимодействия детей с природным и социальным миром нашего региона, тем самым, обеспечивая реализацию компетентного подхода в воспитании и обучении.

Режимные моменты в разных возрастных группах организуются в соответствии с требованиями СанПиН и с учетом климатических особенностей. Так, продолжительность прогулки при температуре воздуха ниже -15°C и скорости ветра до 7 м/с сокращается. Прогулка не проводится при температуре воздуха ниже -15°C и скорости ветра более 15 м/с для детей до 4 лет, а для детей 5-7 лет при температуре воздуха ниже -20°C и скорости ветра более 15 м/с.

ДОУ работает в условиях полного дня (10-часового пребывания воспитанников), режим работы групп – с 7.30 до 18.00.

Соотношение обязательной части Программы и части, формируемой участниками образовательного процесса (с учётом регионального компонента) определено как 60% и 40%.

В ДОУ функционируют 4 группы в режиме 5-дневной недели.

Образовательная деятельность осуществляется в группах следующей направленности:

- группа общеразвивающей направленности для детей 1,6-3 лет ;
- группы общеразвивающей направленности для детей 4-5 лет ;
- группы общеразвивающей направленности для детей 5-6 лет ;

- группы общеразвивающей направленности для детей 6-7 лет ;

Образовательная деятельность в ДООУ на 2023-2024 учебный год регламентируется календарным учебным графиком и учебным планом.

Оценка качества реализации программы (педагогическая диагностика)

Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности. Инструментарий для педагогической диагностики — карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка в ходе:

- коммуникации со сверстниками и взрослыми (как меняются способы установления и поддержания контакта, принятия совместных решений, разрешения конфликтов, лидерства и пр.);

- игровой деятельности;

- познавательной деятельности (как идет развитие детских способностей, познавательной активности);

- проектной деятельности (как идет развитие детской инициативности, ответственности и автономии, как развивается умение планировать и организовывать свою деятельность);

- художественной деятельности;

- физического развития.

Результаты педагогической диагностики могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

- 1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);

- 2) оптимизации работы с группой детей.

Педагогическая диагностика проводится по пособию:

«Педагогическая диагностика к комплексной образовательной программе дошкольного образования

«Мир открытий» (Автор - составитель Трифонова Е.В., научный руководитель Л.Г.Петерсон,

под общей ред. Л.Г.Петерсон, И.А.Лыковой. Москва 2019г

<http://www.sch2000.ru/vospitateljam/monitoring-uspeshnosti/>

2. Содержательный раздел

Обязательная часть

Задачи и содержание образовательной деятельности «Физическое развитие» для детей 2-7 лет

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 наносящим 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.).

Содержание образовательной деятельности по физическому развитию в группе раннего возраста. (От 2 лет до 3 лет.)

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития: обогащать двигательный опыт детей, помогая осваивать упражнения основной гимнастики: основные движения (бросание, катание, ловля, ползание, лазание, ходьба, бег, прыжки), общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения; развивать психофизические качества, равновесие и ориентировку в пространстве; поддерживать у детей желание играть в подвижные игры вместе с педагогом в небольших подгруппах;

формировать интерес и положительное отношение к выполнению физических упражнений, совместным двигательным действиям;

укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, формировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, приобщая к здоровому образу жизни.

Содержание образовательной деятельности.

Педагог формирует умение выполнять основные движения, общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения в различных формах физкультурно-оздоровительной работы (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры, индивидуальная работа по развитию движений и другое), развивает психофизические качества, координацию, равновесие и ориентировку в пространстве. Педагог побуждает детей совместно играть в подвижные игры, действовать согласованно, реагировать на сигнал. Оптимизирует двигательную деятельность, предупреждая утомление, осуществляет помощь и страховку, поощряет стремление ребенка соблюдать правила личной гигиены и проявлять культурно-гигиенические навыки.

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения).

Основные движения:

бросание, катание, ловля: скатывание мяча по наклонной доске; прокатывание мяча педагогу и друг другу двумя руками стоя и сидя (расстояние 50 - 100 см), под дугу, в воротца; остановка катящегося мяча; передача мячей друг другу стоя; бросание мяча от груди двумя руками, снизу, из-за головы; бросание предмета в горизонтальную цель и вдаль с расстояния 100 - 125 см двумя и одной рукой; перебрасывание мяча через сетку, натянутую на уровне роста ребенка с расстояния 1 - 1,5 м; ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния до 1 м;

ползание и лазание: ползание на животе, на четвереньках до погремушки (флажка) 3 - 4 м (взяв ее, встать, выпрямиться), по доске, лежащей на полу, по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 - 30 см; по гимнастической скамейке; проползание под дугой (30 - 40 см); влезание на лесенку-стремянку и спуск с нее произвольным способом;

ходьба: ходьба стайкой за педагогом с перешагиванием через линии, палки, кубы; на носках; с переходом на бег; на месте, приставным шагом вперед, в сторону, назад; с предметами в руке (флажок, платочек, ленточка и другие); в рассыпную и в заданном направлении; между предметами; по кругу по одному и парами, взявшись за руки;

бег: бег стайкой за педагогом, в заданном направлении и в разных направлениях; между линиями (расстояние между линиями 40 - 30 см); за катящимся мячом; с переходом на ходьбу и обратно; непрерывный в течение 20 - 30 - 40 секунд; медленный бег на расстояние 40 - 80 м;

прыжки: прыжки на двух ногах на месте (10 - 15 раз); с продвижением вперед, через 1 - 2 параллельные линии (расстояние 10 - 20 см); в длину с места как можно дальше, через 2 параллельные линии (20 - 30 см); вверх, касаясь предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка на 10 - 15 см;

упражнения в равновесии: ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2 - 3 м); по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 см; по гимнастической скамейке; перешагивание

линий и предметов (высота 10 - 15 см); ходьба по извилистой дорожке (2 - 3 м), между линиями; подъем без помощи рук на скамейку, удерживая равновесие с положением рук в стороны; кружение на месте.

В процессе обучения основным движениям педагог побуждает детей действовать сообща, двигаться не наталкиваясь друг на друга, придерживаться определенного направления движения, предлагает разнообразные упражнения.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления плечевого пояса: поднимание рук вперед, вверх,

разведение в стороны, отведение назад, за спину, сгибание и разгибание, выполнение хлопков руками перед собой, над головой; махи руками вверх-вниз, вперед-назад; упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты вправо-влево, с передачей предмета сидящему рядом ребенку, наклоны вперед из исходного положения стоя и сидя; одновременное сгибание и разгибание ног из исходного положения сидя и лежа, поочередное поднятие рук и ног из исходного положения лежа на спине; упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и гибкости позвоночника: сгибание и разгибание ног, держась за опору, приседание, потягивание с поднятием на носки и другое; музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, включают в содержание подвижных игр и игровых упражнений; педагог показывает детям и выполняет вместе с ними: хлопки в ладоши под музыку, хлопки с одновременным притопыванием, приседание "пружинка", приставные шаги вперед-назад, кружение на носочках, имитационные упражнения. Педагог предлагает образец для подражания и выполняет вместе с детьми упражнения с предметами: погремушками, платочками, малыми обручами, кубиками, флажками и другое, в том числе, сидя на стуле или на скамейке.

2) Подвижные игры: педагог развивает и поддерживает у детей желание играть в подвижные игры с простым содержанием, с текстом, с включением музыкально-ритмических упражнений. Создает условия для развития выразительности движений в имитационных упражнениях и сюжетных играх, помогает самостоятельно передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики, помахать крылышками, как птичка, походить как лошадка, поклевать зернышки, как цыплята, и тому подобное).

3) Формирование основ здорового образа жизни: педагог формирует у детей полезные привычки и элементарные культурно-гигиенические навыки при приеме пищи, уходе за собой (самостоятельно и правильно мыть руки перед едой, после прогулки и посещения туалета, чистить зубы, пользоваться предметами личной гигиены); поощряет умения замечать нарушения правил гигиены, оценивать свой внешний вид, приводить в порядок одежду; способствует формированию положительного отношения к закалывающим и гигиеническим процедурам, выполнению физических упражнений.

Содержание образовательной деятельности по физическому развитию в младшей группе. (От 3 лет до 4 лет).

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития: обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре;

развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал;

формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху, воспитывать самостоятельность;

укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности;

закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.

Содержание образовательной деятельности.

Педагог формирует умение организованно выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях. Выполнять общеразвивающие, музыкально-ритмические упражнения по показу; создает условия для активной двигательной деятельности и положительного эмоционального состояния детей. Педагог воспитывает умение слушать и следить за показом, выполнять предложенные задания сообща, действуя в общем для всех темпе. Организует подвижные игры, помогая детям выполнять движения с эмоциональным отражением

замысла, соблюдать правила в подвижной игре.

Педагог продумывает и организует активный отдых, приобщает детей к здоровому образу жизни, к овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности, формирует умения и навыки личной гигиены, воспитывает полезные для здоровья привычки.

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие и строевые упражнения).

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание двумя руками большого мяча вокруг

предмета, подталкивая его сверху или сзади; скатывание мяча по наклонной доске; катание мяча друг другу, сидя парами ноги врозь, стоя на коленях; прокатывание мяча в воротца, под дугу, стоя парами; ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя и одной рукой; произвольное прокатывание обруча, ловля обруча, катящегося от педагога; бросание мешочка в горизонтальную цель

(корзину) двумя и одной рукой; подбрасывание мяча вверх и ловля его; бросание мяча о землю и ловля его; бросание и ловля мяча в парах; бросание, одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребенка, с расстояния 1,5 м; метание вдаль; перебрасывание мяча через сетку;

ползание, лазанье: ползание на четвереньках на расстояние 4 - 5 - 6 м до кегли (взять ее, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой); по гимнастической скамейке, за катящимся мячом; проползание на четвереньках под 3 - 4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м); ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске; влезание на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее; подлезание под дугу, не касаясь руками пола;

ходьба: ходьба в заданном направлении, небольшими группами, друг за другом по ориентирам (по прямой, по кругу, обходя предметы, рассыпную, "змейкой", с поворотом и сменой направления); на носках; высоко поднимая колени, перешагивая предметы, с остановкой по сигналу; парами друг за другом, в разных направлениях; с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше); по наклонной доске; в чередовании с бегом;

бег: бег группами и по одному за направляющим, рассыпную, со сменой темпа; по кругу, обегая предметы, между двух или вдоль одной линии; со сменой направления, с остановками, мелким шагом, на носках; в чередовании с ходьбой; убегание от ловящего, ловля убегающего; бег в течение 50 - 60 сек; быстрый бег 10 - 15 м; медленный бег 120 - 150 м;

прыжки: прыжки на двух и на одной ноге; на месте, продвигаясь вперед на 2 - 3 м; через линию, (вперед и, развернувшись, в обратную сторону); в длину с места (не менее 40 см); через 2 линии (расстояние 25 - 30 см), из обруча в обруч (плоский) по прямой; через 4 - 6 параллельных линий (расстояние 15 - 20 см); прыгивание (высота 10 - 15 см), перепрыгивание через веревку (высота 2 - 5 см);

упражнения в равновесии: ходьба по прямой и извилистой дорожке (ширина 15 - 20 см, длина 2 - 2,5 м), обычным и приставным шагом; по гимнастической скамье, по ребристой доске, наклонной доске; перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу; по шнуру, плоскому обручу, лежащему на полу, приставным шагом; с выполнением заданий (присесть, встать и продолжить движение); на носках, с остановкой.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса: поднятие и опускание прямых рук вперед, отведение их в стороны, вверх, на пояс, за спину (одновременно, поочередно); переключивание предмета из одной руки в другую; хлопки над головой перед собой; махи руками; упражнения для кистей рук;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: потягивание, приседание, обхватив руками колени; наклоны вперед и в стороны; сгибание и разгибание ног из положения сидя; поднятие и опускание ног из положения лежа; повороты со спины на живот и обратно;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: поднятие и опускание ног, согнутых в коленях; приседание с предметами, поднятие на носки; выставление ноги вперед, в сторону, назад;

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальных занятиях, педагог включает в содержание физкультурных занятий, различные формы активного отдыха и подвижные игры: ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на носках, топающим шагом, вперед, приставным шагом; поочередное выставление ноги вперед, на пятку, притопывание, приседания "пружинки", кружение; имитационные движения - разнообразные упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, шустрый зайчик и так далее).

Строевые упражнения:

педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг по ориентирам; перестроение в колонну по два, в рассыпную, смыкание и размыкание обычным шагом, повороты направо и налево переступанием.

Педагог выполняет вместе с детьми упражнения из разных исходных положений (стоя, ноги слегка расставлены, ноги врозь, сидя, лежа на спине, животе, с заданным положением рук), с предметами (кубики двух цветов, флажки, кегли и другое).

2) Подвижные игры: педагог поддерживает активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры. Воспитывает умение действовать сообща, соблюдать правила, начинать и заканчивать действия по указанию и в соответствии с сюжетом игры, двигаться определенным способом и в заданном направлении, придавать своим движениям выразительность (кошка просыпается, потягивается, мяукает).

3) Спортивные упражнения: педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: по прямой, перевоза игрушки или друг друга, и самостоятельно сневысокой горки.

Ходьба на лыжах: по прямой, ровной лыжне ступающим и скользящим шагом, с поворотами переступанием.

Катание на трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

Плавание: погружение в воду, ходьба и бег в воде прямо и по кругу, игры с плавающими игрушками в воде.

4) Формирование основ здорового образа жизни: педагог поддерживает стремление ребенка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками; формирует первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья, напоминает о необходимости соблюдения правил безопасности в двигательной деятельности (бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила).

5) Активный отдых.

Физкультурные досуги: досуг проводится 1 - 2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительностью 20 - 25 минут. Содержание составляют подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения.

Дни здоровья: в этот день проводятся подвижные игры на свежем воздухе, физкультурный досуг, спортивные упражнения, возможен выход за пределы участка ДОО (прогулка-экскурсия). День здоровья проводится один раз в квартал.

Содержание образовательной деятельности по физическому развитию в средней группе.

(От 4 лет до 5 лет).

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития: обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр;

формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;

воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;

продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта;

укреплять здоровье ребенка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания;

формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.

Содержание образовательной деятельности.

Педагог формирует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества при выполнении упражнений основной гимнастики, а также при проведении подвижных и спортивных игр. Помогает точно принимать исходное положение, поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, показывает возможность использования разученного движения в самостоятельной двигательной деятельности, помогает укреплять дружеские взаимоотношения со сверстниками, слышать и выполнять указания, ориентироваться на словесную инструкцию; поощряет проявление целеустремленности и упорства в достижении цели, стремление к творчеству.

Педагог способствует овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формирует представление о правилах поведения в двигательной деятельности, закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья.

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2 - 3 м), положенными (на расстоянии 15 - 20 см одна от другой) и огибаемая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70 - 80 см; прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога; прокатывание обруча друг другу в парах; подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол; бросание и ловля мяча в парах; перебрасывание мяча друг другу в кругу; бросание мяча двумя руками из-за головы стоя; скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет; отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд; подбрасывание и ловля мяча не менее 3 - 4 раз подряд; бросание мяча двумя руками из-за головы сидя; бросание вдаль; попадание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2 - 2,5 м;

ползание, лазанье: ползание на четвереньках "змейкой" между расставленными кеглями, по наклонной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; проползание в обручи, под дуги; влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек; переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1 - 2 рейки, ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони; подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком;

ходьба: ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменением темпа; на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом вперед и по шнуру; перешагивая предметы; чередуя мелкий и широкий шаг, "змейкой", с остановкой по сигналу, в противоположную сторону; со сменой ведущего; в чередовании с бегом, прыжками; приставным шагом вперед, в сторону, назад на месте; с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной);

бег: бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени; обегая предметы; на месте; бег в рассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; в парах; по кругу, держась за руки; со сменой направляющего, меняя направление движения и темп; непрерывный бег 1 - 1,5 мин; пробегание 30 - 40 м в чередовании с ходьбой 2 - 3 раза; медленный бег 150 - 200 м; бег на скорость 20 м; челночный бег 2х5 м; перебегание подгруппами по 5 - 6 человек с одной стороны площадки на другую; бег в рассыпную с ловлей и увертыванием;

прыжки: прыжки на двух ногах на месте, с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе-ноги врозь, стараясь достать предмет, подвешенный над головой; подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2 - 3 м; перепрыгивание через шнур, плоский кубик (высота 5 см), через 4 - 6 линий (расстояние между линиями 40 - 50 см); выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами; прыжки в длину с места; спрыгивание со скамейки; прямой галоп; попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой;

упражнения в равновесии: ходьба по доске, по скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны); ходьба по доске до конца и обратно с поворотом; ходьба по наклонной доске вверх и вниз; стойка на одной ноге, вторая

поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на поясе; пробегание по наклонной доске вверх и вниз; ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней; кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны.

Педагог обучает разнообразным упражнениям, которые дети могут переносить в самостоятельную двигательную деятельность.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: осевые положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью); переключивание предмета из одной руки в другую; сгибание и разгибание рук, махи руками; сжимание и разжимание кистей рук, вращение кистями; выполнение упражнений пальчиковой гимнастики; повороты головы вправо и влево, наклоны головы;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: наклоны вперед, вправо, влево, повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя; поочередное поднятие ног из положения лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног; отведение ноги вперед, в сторону, назад; выставление ноги на пятку (носок); приседания на всей стопе и на носках с разведением коленей в стороны; поднятие на носки и опускание на всю ступню; захватывание стопами и переключивание предметов с места на место.

Повышаются требования к детям при выполнении общеразвивающих упражнений. Педагог предлагает выполнять общеразвивающие упражнения из разных исходных положений, в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с предметами и без них. К предметам и пособиям, названным ранее, добавляются малые мячи, косички, палки, обручи и другое. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ритмичная ходьба под музыку в разном темпе; на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком, прямым галопом, по кругу, держась за руки, с высоким поднятием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под музыку; выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное "выбрасывание" ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмичные хлопки в ладоши под ритмичную музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками.

Строевые упражнения:

педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, по два, по росту, враспынную; размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего; из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении; повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении.

2) Подвижные игры: педагог продолжает закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, поощряет желание выполнять роль водящего, развивает пространственную ориентировку, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников; приучает к выполнению правил, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений в игре).

3) Спортивные упражнения: педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга.

Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу с поворотами,

с разной скоростью.

Ходьба на лыжах: скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору "ступающим шагом" и "полуелочкой".

Плавание: погружение в воду с головой, попеременные движения ног в воде, держась за бортик, доску, палку, игры с предметами в воде, доставание их со дна, ходьба за предметом в воде.

4) Формирование основ здорового образа жизни: педагог уточняет

представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга и другое), способствует пониманию детьми необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья. Формирует первичные представления об отдельных видах спорта.

5) Активный отдых.

Физкультурные праздники и досуги: педагог привлекает детей данной возрастной группы к участию в праздниках детей старшего дошкольного возраста в качестве зрителей. Праздники проводятся 2 раза в год, продолжительностью не более 1 - 1,5 часов.

Досуг организуется 1 - 2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 20 - 25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально-ритмические и танцевальные упражнения.

Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, включать подвижные игры народов России.

Дни здоровья проводятся 1 раз в три месяца. В этот день проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе.

С образовательной деятельности по физическому развитию в старшей группе. (От 5 лет до 6 лет).

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития: обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки; развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде;

воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха;

продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;

укреплять здоровье ребенка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания;

расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха;

воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.

Содержание образовательной деятельности.

Педагог совершенствует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества, обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими упражнениями, поддерживает детскую инициативу. Закрепляет умение осуществлять самоконтроль и оценку качества выполнения упражнений другими детьми; создает условия для освоения элементов спортивных игр, использует игры-эстафеты; поощряет осознанное выполнение упражнений и соблюдение правил в подвижных играх; поддерживает предложенные детьми варианты их усложнения; поощряет проявление

нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношения со сверстниками.

Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образ жизни, начинает формировать элементарные представления о разных формах активного отдыха, включая туризм, способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности. Организует для детей и родителей (законных представителей) туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой); прокатывание обруча, бег за ним и ловля; прокатывание набивного мяча; передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях; перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях; отбивание мяча об пол на месте 10 раз; ведение мяча 5 - 6 м; метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы; метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и другие); перебрасывание мяча из одной руки в другую; подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4 - 5 раз подряд; перебрасывание мяча через сетку, забрасывание его в баскет- большую корзину;

ползание, лазанье: ползание на четвереньках, разными способами (с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, предплечья и колени), ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3 - 4 м), "змейкой" между кеглями; переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле; ползание на животе; ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени; ползание на четвереньках по скамейке назад; проползание под скамейкой; лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом;

ходьба: ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом в сторону (направо и налево), в полуприседе, мелким и широким шагом, перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом, с закрытыми глазами 3 - 4 м; ходьба "змейкой" без ориентиров; в колонне по одному и по два вдоль границ зала, обозначая повороты;

бег: бег в колонне по одному, "змейкой", с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих; бег с пролезанием в обруч; с ловлей и увертыванием; высоко поднимая колени; между расставленными предметами; группами, догоняя убегающих, и убегая от ловящих; в заданном темпе, обегая предметы; мелким и широким шагом; непрерывный бег 1,5 - 2 мин; медленный бег 250 - 300 м; быстрый бег 10 м 2 - 3 - 4 раза; челночный бег 2 x 10 м, 3 x 10 м; пробегание на скорость 20 м; бег под вращающейся скакалкой;

прыжки: подпрыгивание на месте одна нога вперед-другая назад, ноги скрестно ноги врозь; на одной ноге; подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной; подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок; перепрыгивание с места предметы высотой 30 см; спрыгивание с высоты в обозначенное место; подпрыгивание на месте 30 - 40 раз подряд 2 раза; подпрыгивание на одной ноге 10 - 15 раз; прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3 - 4 м; на одной ноге (правой и левой) 2 - 2,5 м; перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик); впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами; прыжки в длину с места; в высоту с разбега; в длину с разбега;

прыжки со скакалкой: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 3 - 5 см); перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом; прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку;

упражнения в равновесии: ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой; стойка на гимнастической скамье на одной ноге; поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье; пробегание по скамье; ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой); приседание после бега на носках, руки в стороны; кружение парами, держась за руки; "ласточка".

Педагог продолжает обучать разнообразным физическим упражнениям, которые дети самостоятельно и творчески используют в игровой и повседневной деятельности.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание рук

вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно); махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя; перекладывание предмета из одной руки в другую впереди и сзади себя; поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); сжимание и разжимание кистей;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине; наклоны вперед, касаясь ладонями пола, наклоны вправо и влево; поднимание ног, сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: приседание, обхватывая колени руками; махи ногами; поочередное поднимание и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре; захватывание предметов ступнями и пальцами ног и перекладывание их с места на место.

Педагог поддерживает стремление детей выполнять упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой и другими). Подбирает упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги вместе, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной). Педагог поддерживает инициативу, самостоятельность и поощряет комбинирование и придумывание детьми новых общеразвивающих упражнений.

Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, некоторые из упражнений в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, пружинящим, топающим шагом, "с каблука", вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружение по одному и в парах, комбинации из двух-трех освоенных движений.

Строевые упражнения:

педагог продолжает обучение детей строевым упражнениям: построение по росту, поддерживая равнение в колонне, шеренге; построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по три, в две шеренги на месте и при передвижении; размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны; повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком; ходьба "змейкой", расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары.

2) Подвижные игры: педагог продолжает закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах, оценивает качество движений и поощряет соблюдение правил, помогает быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность.

Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывает и поддерживает проявление нравственно-волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи команды, стремление к победе, стремление к преодолению трудностей; развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений). Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх.

3) Спортивные игры: педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5 - 6 м) и полукона (2 - 3 м); знание 3 - 4 фигур.

Элементы баскетбола: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам.

Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом. Элементы футбола: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; ведение мяча ногой между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3 - 5 м); игра по упрощенным правилам.

4) Спортивные упражнения: педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от условий: наличия оборудования и климатических условий региона.

Катание на санках: по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки. Ходьба на лыжах: по лыжне (на расстояние до 500 м); скользящим шагом; повороты на месте (направо и налево) с переступанием; подъем на склон прямо "ступающим шагом", "полуелочкой" (прямо и наискось), соблюдая правила безопасного передвижения.

Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, с разворотом, с разной скоростью; с поворотами направо и налево, соблюдая правила безопасного передвижения.

Плавание: с движениями прямыми ногами вверх и вниз, сидя на бортике и лежа в воде, держась за опору; ходьба по дну вперед и назад, приседая, погружаясь в воду до подбородка, до глаз, опуская лицо в воду, приседание под водой, доставая предметы, идя за предметами по прямой в спокойном темпе и на скорость; скольжение на груди, плавание произвольным способом.

5) Формирование основ здорового образа жизни: педагог продолжает уточнять и расширять представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе). Формировать представления о разных видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и другие) и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья. Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем и оборудованием) и учит их соблюдать в ходе туристских прогулок. Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).

б) Активный отдых.

Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в том числе, спортивные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры.

Досуг организуется 1 - 2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 30 - 40 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания.

Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, олимпиаде и другим спортивным событиям, включать подвижные игры народов России.

Дни здоровья: педагог проводит 1 раз в квартал. В этот день проводятся оздоровительные мероприятия и туристские прогулки.

Туристские прогулки и экскурсии. Педагог организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии с постепенно удлиняющимися переходами - на стадион, в парк, на берег моря и другое. Время перехода в одну сторону составляет 30 - 40 минут, общая продолжительность не более 1,5 - 2 часов. Время непрерывного движения 20 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. Педагог формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края; оказывает помощь в подборе снаряжения

(необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки, организует наблюдение за природой, обучает ориентироваться на местности, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения, осторожность в преодолении препятствий; организует с детьми разнообразные подвижные игры во время остановки.

Содержание образовательной деятельности по физическому развитию в подготовительной группе. (От 6 лет до 7 лет.)

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития: обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки; развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество; поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при ее организации, партнерское взаимодействие в команде; воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха; формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления разных видах спорта; сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий; воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.

Содержание образовательной деятельности.

Педагог создает условия для дальнейшего совершенствования основных движений, развития психофизических качеств и способностей, закрепления общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений и их комбинаций, спортивных упражнений, освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет. Поощряет стремление выполнять упражнения технично, рационально, экономно, выразительно, в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой.

В процессе организации разных форм физкультурно-оздоровительной работы педагог обучает детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и давать оценку качества выполнения упражнений.

Поддерживает стремление творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности и на занятиях гимнастикой, самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры, общеразвивающие упражнения, комбинировать их элементы, импровизировать.

Педагог продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, оздоровительных мероприятиях, поддерживает интерес к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху, воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз; передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки, лежа на животе и на спине, в ходьбе; прокатывание и перебрасывание друг другу набивных

мячей; перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча; передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую; метание в цель из положения стоя на коленях и сидя; метание вдаль, метание в движущуюся цель; забрасывание мяча в баскетбольную корзину; катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу; ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу; ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому).

ползание, лазанье: ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и на-зад; на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами; влезание на гимнастическую стенку

до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным и разноименным способом; перелезание с пролета на пролет по диагонали; пролезание в обруч разными способами; лазанье по веревочной лестнице; выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками); влезание по канату на доступную высоту;

ходьба: ходьба обычная, гимнастическим шагом, скрестным шагом, спиной вперед; выпадами, с закрытыми глазами, приставными шагами назад; в приседе, с различными движениями рук, в различных построениях;

бег: бег в колонне по одному, в рассыпную, парами, тройками, четверками; с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок); высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук; с захлестыванием голени назад; выбрасывая прямые ноги вперед; бег 10 м с наименьшим числом шагов; медленный бег до 2 - 3 минут; быстрый бег 20 м 2 - 3 раза с перерывами; челночный бег 3x10 м; бег наперегонки; бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега); бег со скакалкой, бег по пересеченной местности;

прыжки: подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой, на месте и с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук; впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага; подпрыгивания вверх из глубокого приседа; прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек; прыжки в длину и в высоту с места и с разбега на соревнование;

прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них; прыжки с ноги на ногу; бег со скакалкой; прыжки через обруч, вращая его как скакалку; прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки через вращающуюся скакалку с места; вбегание под вращающуюся скакалку - прыжок - вы- бегание; пробегание под вращающейся скакалкой парами.

упражнения в равновесии: подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч; стойка на носках; стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом; ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колени другой ноги мешочек с песком; ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони; кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы; после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение "ласточки". Педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей, создает условия для поддержания инициативы и развития творчества, выполнения упражнений в различных условиях и комбинациях, использования двигательного опыта в игровой деятельности и повседневной жизни.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх, сгибание и разгибание рук; сжимание пальцев в кулак и разжимание; махи и рывки руками; круговые движения вперед и назад; упражнения пальчиковой гимнастики;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений, наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя; поочередное поднимание и опускание ног лежа на спине;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног, махи ногами из положения стоя, держась за опору, лежа на боку, сидя, стоя на четвереньках; выпады вперед и в сторону; приседания у стены (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены); подошвенное и тыльное сгибание и разгибание стоп; захватывание

предметов ступнями и пальцами ног, переключивание их с места на место.

Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в том числе, в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с разным мышечным напряжением и амплитудой, с музыкальным сопровождением. Предлагает упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой сбоку и другое). Педагог поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию из знакомых движений). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Могут быть использованы следующие упражнения, разученные на музыкальных занятиях: танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с про- движением вперед, назад а сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки.

Строевые упражнения:

педагог совершенствует навыки детей в построении, перестроении, передвижении строем: быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу; равнение в колонне, шеренге; перестроение из одной колонны в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2 - 3); расчет на первый - второй и перестроение из одной шеренги в две; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом; повороты во время ходьбы на углах площадки.

2) Подвижные игры: педагог продолжает знакомить детей подвижным играм, поощряет использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию подвижных игр (в том числе, игр с элементами соревнования, игр-эстафет), способствующих развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве.

Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность. Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать. Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи и достижения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовнонравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности.

3) Спортивные игры: педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

Городки: бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение; знание 4 - 5 фигур, выбивание городков с полуколona и кона при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола: передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении; ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и тому подобное) и с разных сторон; забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола: передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяча "змейкой" между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота, игра по упрощенным правилам.

Элементы хоккея: (без коньков - на снегу, на траве): ведение шайбы клюшкой, не отрывая ее от шайбы; прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой; ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения.

Бадминтон: перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку.

Элементы настольного тенниса: подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену); подача мяча через сетку после его отскока от стола.

4) Спортивные упражнения: педагог продолжает обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость. Ходьба на лыжах: скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500 - 600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий; попеременным двухшажным ходом (с палками); повороты переступанием в движении; поднятие на горку "лесенкой", "елочкой".

Катание на коньках: удержание равновесия и принятие исходного положения на коньках (на снегу, на льду); приседания из исходного положения; скольжение на двух ногах с разбега; повороты направо и налево во время скольжения, торможения; скольжение на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь.

Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость.

Плавание: погружение в воду с головой с открытыми глазами, скольжение на груди и спине, двигая ногами (вверх - вниз); проплывание в воротца, с надувной игрушкой или кругом в руках и без; произвольным стилем (от 10 - 15 м); упражнения комплексов гидроаэробики в воде у бортика и без опоры.

5) Формирование основ здорового образа жизни: педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья; разных видах спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов. Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий. Приучает детей следить за своей осанкой, формирует представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей.

б) Активный отдых.

Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников предусматривают сезонные спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений.

Досуг организуется 1 - 2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 40 - 45 минут. Содержание досуга включает: подвижные игры, в том числе, игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, творческие задания.

Досуги и праздники направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, должны иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, ярким спортивным событиям и достижениям выдающихся спортсменов.

Дни здоровья: проводятся 1 раз в квартал. В этот день педагог организует оздоровительные мероприятия, в том числе физкультурные досуги, и туристские прогулки.

Туристские прогулки и экскурсии организуются при наличии возможностей дополнительного сопровождения и организации санитарных стоянок.

Педагог организует пешеходные прогулки. Время перехода в одну сторону составляет 35 - 40 минут, общая продолжительность не более 2 - 2,5 часов. Время непрерывного движения 20 - 30 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. В ходе туристской прогулки с детьми проводятся подвижные игры и соревнования, наблюдения за природой родного края, ознакомление с памятниками истории, боевой и трудовой славы, трудом людей разных профессий.

Для организации детского туризма педагог формирует представления о туризме, как форме активного отдыха, туристских маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности: правильно по погоде одеваться для прогулки, знать содержимое походной аптечки, укладывать рюкзак весом от 500 гр. до 1 кг (более тяжелые вещи класть на дно, скручивать валиком и аккуратно укладывать запасные вещи и коврик, продукты, мелкие вещи, игрушки, регулировать лямки); преодолевать несложные препятствия на пути, наблюдать за природой и фиксировать результаты наблюдений, ориентироваться на местность, оказывать помощь товарищу, осуществлять страховку при преодолении препятствий, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения во время туристской прогулки.

Решение совокупных задач воспитания в рамках образовательной области "Физическое развитие" направлено на приобщение детей к ценностям "Жизнь", "Здоровье", что предполагает:

воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека;

формирование у ребенка возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;

становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам;

воспитание активности, самостоятельности, самоуважения, коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств;

приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития;

формирование у ребенка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.

Вариантные формы, способы, методы и средства реализации Программы, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов.

Физическое развитие детей проводится с учетом их здоровья и при постоянном контроле со стороны медицинских работников.

Деятельность педагога по физическому развитию дошкольников условно можно разделить на следующее направления:

- оздоровительная деятельность;
- образовательная деятельность.

В реальном педагогическом процессе эти направления взаимосвязаны между собой и неотделимы друг от друга.

Оздоровительная деятельность (закаливание) детей может включать комплекс мероприятий: широкая аэрация помещений, правильно организованная прогулка, физические упражнения в легкой спортивной одежде, в помещении и на открытом воздухе, умывании прохладной водой – и другие водные, воздушные и солнечные процедуры.

Важную оздоровительную роль играет развитие творчества в двигательной деятельности. Оно способствует раскрытию потенциальных возможностей организма, создает условия для реализации свободы действий, обеспечивает гармонию ребенка с

самим собой, природой, окружающими людьми.

При проектировании образовательной деятельности рекомендуется использовать следующие формы организации двигательной активности детей:

- эмоционально- стимулирующая утренняя зарядка, оздоровительная гимнастика пробуждения, ритмическая гимнастика;
- занятия по физическому развитию в помещении и на воздухе;
- физкультурные минутки и паузы, подвижные игры, двигательные задания, спортивные игры и упражнения;
- физкультурные праздники и развлечения, спортивные досуги, соревнования, эстафеты и др.

Эмоционально – стимулирующая утренняя зарядка проводится ежедневно с использованием физкультурного оборудования и музыкального сопровождения. Комплексы для утренней эмоционально – стимулирующей зарядке и комплексы ОРУ идентичны.

Оздоровительная гимнастика пробуждения после сна проводится ежедневно; подвижные игры разучиваются на прогулках, во время совместной деятельности педагога и детей в режиме дня, а на занятиях по физическому развитию закрепляются.

НОД по физическому развитию дошкольников проводится в форме занятий, которые могут быть различных видов (таблица 1). Каждое занятие должно содержать три структурные части: вводная, основная, заключительная.

Способы физического развития:

Здоровьесберегающие технологии - это технологии, направленные на сохранение здоровья и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников. Здоровьесберегающие технологии представлены медико-профилактическими, физкультурно-оздоровительными технологиями, психологической безопасностью и оздоровительной направленностью воспитательно-образовательного процесса.

Медико-профилактические технологии предполагают организацию мониторинга здоровья дошкольников, организацию и контроль питания детей, физическое развитие дошкольников, закаливание, организацию профилактических мероприятий, организацию обеспечения требований СанПиНов, организацию здоровьесберегающей среды.

Физкультурно-оздоровительные технологии представлены развитием физических качеств, двигательной активности, становлением физической культуры детей, дыхательной гимнастикой, массажем и самомассажем, профилактикой плоскостопия и формированием правильной осанки, воспитанием привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье. Психологическая безопасность направлена на комфортную организацию режимных моментов, установление оптимального двигательного режима, правильное распределение интеллектуальных и физических нагрузок, доброжелательный стиль общения взрослого с детьми, целесообразность применения приемов и методов, использование приемов релаксации в режиме дня. Оздоровительная направленность воспитательно-образовательного процесса включает в себя учет гигиенических требований, создание условий для оздоровительных режимов, бережное отношение к нервной системе ребенка, учет индивидуальных особенностей и интересов детей, предоставление ребенку свободы выбора, создание условий для самореализации, ориентацию на зону ближайшего развития.

Виды здоровьесберегающих технологий;

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья (ритмопластика, динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, различные гимнастики).

2. Технологии обучения здоровому образу жизни (физкультурная

непосредственно образовательная деятельность, проблемно-игровая непосредственно образовательная деятельность, коммуникативные игры, непосредственно образовательная деятельность из серии «Здоровье», самомассаж, биологическая обратная связь (БОС)).

3. Коррекционные технологии (арттерапия, технологии музыкального воздействия, сказкотерапия, цветотерапия, психогимнастика, фонетическая ритмика)

Методы физического развития:

1) Наглядный - наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);

- ✓ наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);
- ✓ тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя);

2) Словесный

- ✓ объяснения, пояснения, указания;
- ✓ подача команд, распоряжений, сигналов;
- ✓ вопросы к детям;
- ✓ образный сюжетный рассказ, беседа;
- ✓ словесная инструкция;

3) Практический

- ✓ повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- ✓ проведение упражнений в игровой форме;
- ✓ проведение упражнений в соревновательной форме.

Средства физического развития:

1. двигательная активность, занятия физкультурой;
2. эколого-природные факторы (солнце, воздух, вода);
3. психогигиенические факторы (гигиена сна, питания, занятий).

Таблица. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов

Форма работы по образовательной области

Направления развития и образования детей (образовательные области)	Форма работы	
	Младший дошкольный возраст	Старший дошкольный возраст
Физическое развитие	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Игровая беседа с элементами движений ➤ Игра ➤ Утренняя гимнастика ➤ Интегративная деятельность ➤ Упражнения ➤ Экспериментирование ➤ Ситуативный разговор 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Физкультурное занятие ➤ Утренняя гимнастика ➤ Игра ➤ Беседа ➤ Рассказ ➤ Чтение ➤ Рассматривание. ➤ Интегративная деятельность ➤ Контрольно-

	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Беседа ➤ Рассказ ➤ Чтение ➤ Проблемная ситуация 	<p>диагностическая деятельность</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Спортивные и физкультурные
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Чтение ➤ Проблемная ситуация 	<p>досуги</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Спортивные состязания ➤ Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера

Система физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ

№ п\п	Мероприятия	Группы	Периодичность	Ответственные
1.	<p>Обеспечение здорового ритма жизни</p> <ul style="list-style-type: none"> - щадящий, гибкий режим (в адаптационный период) - гибкий режим дня - определение оптимальной нагрузки на ребенка с учетом возрастных и индивидуальных особенностей - организация благоприятного микроклимата 	<p>Группа для детей 2-3 лет</p> <p>Все группы</p> <p>Все группы</p> <p>Все группы</p>	<p>Ежедневно в адаптационный период</p> <p>ежедневно</p> <p>ежедневно</p> <p>ежедневно</p>	<p>воспитатели, старшая медсестра,</p> <p>педагоги,</p> <p>ст. медсестра</p> <p>Педагоги</p>
2.	<p>Двигательная активность</p>	<p>Все группы</p>	<p>Ежедневно</p>	<p>воспитатели, инструктор по физической культуре</p>
2.1.	<p>Утренняя разминка</p>	<p>Все группы</p>	<p>Ежедневно</p>	<p>воспитатели, инструктор по физической культуре</p>
2.2.	<p>Непосредственная образовательная деятельность по физической культуре:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в зале; - на прогулке 	<p>Все группы</p> <p>Все группы</p>	<p>2 раза в неделю</p> <p>1 раз в неделю</p>	<p>инструктор по физической культуре</p> <p>воспитатели</p>
2.4.	<p>Спортивные упражнения (санки, лыжи, велосипеды и др.)</p>	<p>Все группах</p>	<p>2 раза в неделю</p>	<p>воспитатели</p>

2.5.	Элементы спортивных игр	Группы для детей 5-6 лет	2 раза в неделю	воспитатели, инструктор по физической культуре
2.7.	Активный отдых - спортивный час; - физкультурный досуг;	Все группы Все группы Группы для детей 6-7 лет	1 раз в неделю 1 раз в месяц 1 раз в год	инструктор по физической культуре воспитатели
	- походы в парки, скверы			
2.8.	Физкультурные праздники «День здоровья» «Весёлые старты»	Все группы Группы для детей 5-7 лет	1 раз в год 1 раз в год	инструктор по физической культуре воспитатели, муз. руководитель
2.9.	Рождественские каникулы	Все группы	1 раз в год	все педагоги
3.	Лечебно-профилактические мероприятия			
3.2.	Профилактика гриппа (проветривание после каждого часа, проветривание после занятия)	Все группы	В неблагоприятный период (осень, весна)	ст. медсестра, педагоги
3.3.	Физиотерапевтические процедуры (кварцевание, ингаляция)	По показаниям врача	В течение года	врач-педиатр, ст. медсестра
3.5.	Фитонезидотерапия (лук, чеснок)	Все группы	В неблагоприятный период (эпидемии гриппа, инфекции в группе)	воспитатели, ст. медсестра
4.	Закаливание			
4.1.	Контрастные воздушные ванны	Все группы	После дневного сна	воспитатели
4.2.	Ходьба босиком	Все группы	После сна, по «дорожке здоровья» в летний период	воспитатели
4.3.	Облегчённая одежда детей	Все группы	В течение дня	воспитатели, мл. воспитатели
4.4.	Мытьё рук, лица	Все группы	В течение дня	воспитатели
4.5.	Мытьё и обливание ног	Все группы	В летний период	воспитатели

Модель закаливания детей 2-7 лет

Фактор	Мероприятия	Место в режиме дня	Периодичность	Дозировка	2-3 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Вода	Полоскание рта	После каждого приема пищи	Ежедневно 3 раза в день	50 - 70 мл воды, t (воды)=+20°С		+	+	+
	Полоскание горла	После обеда	Ежедневно	50 - 70 мл воды, t (воды)=+20		+	+	+
	Обливание ног	После дневной прогулки	Июнь-август, ежедневно	Начальная t (воды)= +18 - +20		+	+	+
	Умывание	После каждого приема пищи, после прогулки	Ежедневно	t (воды)= +20 - +28	+	+	+	+
Воздух	Облегченная одежда	В течение дня	Ежедневно, в течение года	-	+	+	+	+
	Одежда по сезону	На прогулках	Ежедневно, в течение года	-	+	+	+	+
	Прогулка на свежем воздухе	После занятий, после сна	Ежедневно, в течение года	1,5-3 часа, в зависимости от сезона и погодных условий	+	+	+	+
	Утренняя разминка на воздухе	Первая половина дня	июнь-август	В зависимости от возраста	+	+	+	+
	Физкультурные занятия на воздухе	Первая половина дня	В течение года	10-30 мин, в зависимости от возраста	+	+	+	+
	Воздушные ванны	После сна, на прогулке	Ежедневно, в течение года	5-10 мин, в зависимости от возраста	+	+	+	+
	Проветривание помещений	По графику	Ежедневно, в течение года	6 раз в день	+	+	+	+
	Бодрая гимнастика	После сна	Ежедневно, в течение года	3 - 5 мин		+	+	+
	Дыхательная гимнастика	На утренней зарядке, физном занятии, прогулке, после сна	Ежедневно, в течение года	3 - 5 упражнений	+	+	+	+
	Дозированные солнечные ванны	На прогулке	Июнь-август с учетом погодных условий	С 9-00 до 10-00 по графику 25-30 мин		+	+	+
Рецепторы	Босохождение в обычных условиях	После сна	Ежедневно, в течение года	3 - 5 минут	+			
	Пальчиковая гимнастика	Перед завтраком	Ежедневно	5 - 8 минут				

Контрастное босохождение (песок-трава)	На прогулке	Июнь-август с учетом погодных условий	10 - 15 минут		+	+	+
Самомассаж	После сна	В течение года	2 раза в неделю		+	+	
Массаж стоп	Перед сном	В течение года	1 раз в неделю		+	+	

Двигательный режим в МБДОУ «Детский сад № 8 г. Льгова»

Вид занятий и формы двигательной активности	от 2 до 3 лет	от 4 до 5 лет	от 5 до 6 лет	от 6 до 7 лет
Утренняя разминка	Ежедневно 5 мин	Ежедневно 6-8 мин	Ежедневно 8-10 мин	Ежедневно 10 мин
Физминутка	По мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятия			
Корректирующая гимнастика	Ежедневно после сна 5 мин	Ежедневно после сна 6-8 мин	Ежедневно после сна 8-10 мин	Ежедневно после сна 10 мин
Подвижные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно утром и вечером	Ежедневно утром и вечером	Ежедневно утром и вечером	Ежедневно утром и вечером
Физкультурные занятия	2 раза в неделю 10 мин	3 раза в неделю 20 мин	3 раза в неделю 25 мин	3 раза в неделю 30 мин
Самостоятельная двигательная активность	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
Физкультурный досуг		1 раз в месяц 20 мин	1 раз в месяц 30-45 мин	1 раз в месяц 30-45 мин
Спортивные праздники		2 раза в год до 45 мин	2 раза в год до 60 мин	2 раза в год до 60 мин
Музыкальные занятия	2 раза в неделю 10 мин	2 раза в неделю 20 мин	2 раза в неделю 25 мин	2 раза в неделю 30 мин

В работе по сохранению и укреплению здоровья первостепенной задачей является совершенствование системы мероприятий по оздоровлению детей дошкольного возраста. В основу работы положено проведение ранней диагностики детей, имеющих те или иные предпосылки ослабленного здоровья, с учетом результатов диспансеризации специалистов детской поликлиники. Медицинскими работниками регулярно проводятся оздоровительные мероприятия по профилактике ОРЗ, гриппа и других простудных заболеваний, такие как закаливающие процедуры (дыхательная гимнастика по системе А.Н. Стрельниковой, хождение по ортопедическим коврикам, полоскание горла водой комнатной температуры).

Способы и направления поддержки детской инициативы и индивидуальности

Для гармоничного развития ребенка огромную роль имеет самостоятельная деятельность. Под самостоятельной деятельностью понимается свободная деятельность воспитанников в условиях созданной педагогами РППС физкультурно – оздоровительной направленности, обеспечивающей выбор каждого ребенком по интересам, позволяющей ему взаимодействовать со сверстниками или действовать индивидуально. Детская самостоятельность – это не столько умение ребенка осуществлять определенное действие без помощи посторонних и постоянного контроля со стороны взрослых, сколько инициативность и способность ставить перед собой новые задачи и находить их решение в социально приемлемых формах.

Проявляя самостоятельность, инициативу, дошкольник пробует свои силы, закрепляет умения и удовлетворяет естественные потребности в движении. Ребенок в этот момент выбирает те движения, которые ему сейчас интересны. Действуя в этой деятельности независимо от взрослого, малыш заряжается положительными эмоциями.

Задача педагогов – организовать жизнь ребенка так, чтобы самостоятельная двигательная деятельность составляла не менее 2/3 от общей двигательной активности.

Факторы влияющие на проявление самостоятельной двигательной деятельности:

- наличие РППС физкультурно- оздоровительной направленности;
- личный двигательный опыт ребенка;
- степень развития самостоятельности;
- пол;
- самочувствие;
- мотивация;
- время суток;
- климатические и гигиенические условия.

Показателями успешности проведения организованной самостоятельной двигательной деятельности являются следующие:

- достаточный объем двигательной активности (по шагометру);
- продолжительностью;
- разнообразие использованных двигательных умений, подвижных игр;
- хорошее настроение;
- умение организовывать игру и поддерживать положительные взаимоотношения между детьми;
- достаточное количество речевых реакций.

Для успешной организации самостоятельной двигательной деятельности выделяется специальное время в режиме дня:

- утренний прием;

- до и между НОД;
- на прогулке;
- после дневного сна и в вечернее время.

Для организации активной самостоятельности детей педагог должен уметь:

- наблюдать, видеть всех детей для своевременного оказания помощи;
- привлекать детей к размещению и уборке физкультурных пособий, инвентаря и оборудования в группе, на участке, стимулируя тем самым желание выполнять движения;
- поощрять самостоятельные действия детей, хвалить их;
- менять расположение физкультурных пособий, инвентаря и оборудования;
- знакомить детей с новым физкультурным пособием, инвентарем, оборудованием и показывать разные способы действий с ним;
- строить с детьми элементарные «полосы препятствий», используя для этого физкультурные пособия, инвентарь и оборудование. Учить детей по-разному преодолевать их;
- использовать индивидуально-дифференцированный подход при руководстве двигательной деятельностью детей с разным уровнем двигательной активности.

Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников

В последнее время отмечается ухудшение состояния здоровья детей дошкольного возраста. Поступая в детский сад, многие дети имеют отклонения в физическом развитии: нарушении осанки, излишний вес, задержки в развитии быстроты, ловкости, координации движений. Одной из причин таких результатов является недостаточная осведомленность родителей в вопросах физического воспитания детей.

Формирование потребности в движении дошкольников зависит не только от выполнения физкультурно - оздоровительной работы в ДОО, но и от условий жизни, педагогической культуры, возможностей окружающих его взрослых создать благоприятные условия для физического развития ребенка. Для повышения интереса детей к физической культуре необходимо тесное взаимодействие педагогов с семьями воспитанников.

Задачами сотрудничества признаются следующие:

- повышение роли семьи в физическом воспитании и оздоровлении детей;
- развитие инициативы родителей в формировании у детей ЗОЖ и устойчивого интереса к физической культуре;
- формирование общественного мнения о значимости ЗОЖ, физической культуры в ДОУ и семье.

В ДОУ необходимо осуществлять систематическое, разностороннее физкультурное просвещение родителей, включая «передачу» теоретических знаний и оказание им помощи в приобретение практических навыков физического воспитания детей. Очень важно, чтобы у родителей была возможность принимать непосредственное участие в образовательной деятельности по физическому развитию своих детей, а при необходимости – обратиться за квалифицированной помощью к педагогам ДОУ.

Формы взаимодействия с семьями воспитанников.

В зависимости от решаемых задач по физическому развитию, могут быть использованы различные формы взаимодействия с семьями воспитанников.

1. Информационные:

- ✓ функционирование справочно-информационной службы по

вопросам физкультурного оборудования дошкольников;

✓ ведение «физкультурной страницы» на интернет- сайте ДОУ (размещение новостных объявлений о спортивной жизни ДОУ, видеофильмы о спортивных мероприятиях детского сада, фотоотчетов, методических статей по теме и советов родителей);

✓ наглядная пропаганда ЗОЖ (рекламные буклеты, памятки и информационные письма для родителей и др).

2. Организационные:

✓ родительские собрания, в том числе тематические;

✓ анкетирование и интервьюирование родителей по вопросам физического развития дошкольников;

✓ совместный с родителями педагогический мониторинг физического развития

3. Просветительские:

✓ «школы» физического воспитания для родителей;

✓ - тематические встречи с привлечением медицинской сестры ДОУ, врача из поликлиники.

✓ Индивидуальные и групповые консультации инструктора по физической культуре.

4. Практико- ориентировочные:

✓ разработка совместных детско-родительских проектов физического развития дошкольников;

✓ участие родителей в мастер- классах по теме (а также их самостоятельное проведение);

✓ участие родителей в Днях здоровья, спортивных праздниках, досугах, развлечениях.

Среди перечисленных выше наиболее эффективными и соответствующими современным требованиям формами взаимодействия считаются формы совместного творчества детей, родителей и педагогов.

План работы с родителями

группа месяц	1 младшая группа		Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Сентябрь	Родительское собрание «Задачи физического воспитания детей на 2022-2023 гг.»				
Октябрь	Оформление информационного стенда «Растите малышей здоровыми»		Оформление папки-передвижки «Подвижные игры и физические упражнения дома»	Оформление папки-передвижки «Подвижные игры и физические упражнения дома»	
Ноябрь	Консультация «Физическое воспитание ребенка в семье»		Оформление информационного центра совместно с медсестрой «Народная медицина физические упражнения»	Оформление папки-передвижки «Гимнастика для глаз»	

Декабрь	Беседа для чего необходимо соблюдать режим дня дома в выходные дни		«Зимние каникулы» привлечь родителей к совместной двигательной деятельности на прогулке в зимний период; дать советы по организации совместной двигательной деятельности на улице.	
Январь	Консультация, рекомендации «Играем вместе с ребенком на прогулке»		Консультация «Как приучить ребенка заботиться о своем здоровье, способствовать укреплению детско-родительских отношений»	
Февраль	Беседа, рекомендации подвижные игры с мячом «Игры с мячом»		Спортивный праздник «Защитники Страны»	Спортивный праздник «Защитники Страны»
Март	Беседа «Роль подвижных игр в оздоровлении детей»		Консультация «Игры которые лечат»	
Апрель	Консультация на тему: «Лечебное воздействие дыхательной гимнастики»		Информация на стенды: «Берегите глаза детей»	
Май	«Осторожно - лето» Пропаганда здорового образа жизни, познакомить родителей с подвижными играми и формами их организации в летний период		Чем занять ребенка летом	

ЧАСТЬ, ФОРМИРУЕМАЯ УЧАСТНИКАМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ

Особенности осуществления образовательного процесса (национально-культурные, демографические, климатические и другие)

Программа направлена на разностороннее развитие детей в возрасте от 1,5 до 6 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей и возможностей по основным линиям развития – физическому, социально-коммуникативному, познавательному, речевому и художественно-эстетическому.

Программа обеспечивает достижение воспитанниками готовности к обучению в школе.

Образование осуществляется на русском языке. В ДОУ создаются условия для изучения русского языка как государственного языка Российской Федерации.

Учитывая национально-культурные особенности Курского края, в Программе выделен раздел по ознакомлению детей дошкольного возраста с историей, культурой, достопримечательностями, традициями и природой малой родины. Формирование начальных краеведческих представлений у дошкольников происходит через ознакомление с художественными произведениями курских поэтов и писателей, фольклор, слушание и исполнение музыкальных произведений курских композиторов, знакомство с изобразительным искусством курских художников, организацию экскурсий в музеи, картинную галерею, экскурсий по городу и др.

При проектировании содержания Программы учитываются климатические особенности региона, к которому относится Курская область: время начала и окончания тех или иных сезонных явлений (листопад, снегопад, таяние снега и т.д.) и интенсивность их протекания, состав флоры и фауны, длительность светового дня, погодные условия. Эти факторы с необходимостью учитываются при составлении перспективно-тематических и календарно-тематических планов воспитательно-образовательной работы в ДОУ.

Умеренный континентальный климат Курской области позволяет организовывать прогулки воспитанников на свежем воздухе круглый год в течение 3-4 часов в зависимости от климатических условий и сезона (при температуре воздуха ниже минус 15 С и скорости ветра более 7 м/с, продолжительность прогулки сокращается).

При организации воспитательно-образовательного процесса педагоги знакомят с явлениями природы, характерными для местности, в которой проживают дети, дают первоначальные представления о живой и неживой природе Курского края, организуют различные виды детской деятельности на основе изучения климатических особенностей местности.

Социокультурные особенности Курской области отражаются в содержании психолого-педагогической работы в ДОУ. При ознакомлении детей с трудом взрослых педагоги учитывают ведущие отрасли экономики и производства.

В основе организации образовательного процесса определен комплексно-тематический подход с ведущей игровой деятельностью, а решение программных задач осуществляется в разных формах совместной деятельности взрослых и детей, а также в самостоятельной деятельности воспитанников.

Содержание Программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и выстроено по принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка, и обеспечивает единство

воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач.

Построение образовательного процесса основывается на адекватных возрасту формам работы с детьми.

Региональный компонент

Первые годы жизни ребёнка имеют решающее значение в становлении основ его личности, поэтому важно организовать процесс усвоения ребёнком опыта общественной жизни, продумать условия для активного познания дошкольником окружающей его социальной действительности. К.Д. Ушинский - основоположник русской народной педагогики - отмечал, что у каждого конкретного возраста ребёнка нужно условно «очертить» тот мир, который для него особенно важен в плане становления базисных основ личности.

Центральным звеном социализации является гуманистическое воспитание ребёнка с опорой на общечеловеческие ценности, одними из которых являются: любовь к родителям в семье, к людям, которые сопровождают ребёнка (детский сад, родные места, где он вырос) и, безусловно, к Родине. В этот период начинают развиваться черты характера, которые связывают дошкольника со своим народом, что существенно влияет на его мировоззрение. Корни этого влияния – в национальном языке, который усваивает ребёнок в песнях, музыке своего народа, в игрушках и играх, в которые он играет. Малыш естественно и легко впитывает впечатления от картин родной природы, быта, традиций, обрядов, нравов людей, среди которых живёт. Поэтому в основе реализации регионального компонента Программы ДОУ лежит народная педагогика.

Народная педагогика основывается на использовании для своих целей:

- фольклора (предания, загадки, пословицы, поговорки, сказания, былины, сказки и т.п.);
- народной музыки (бытовые, колыбельные и обрядовые песни);
- народного театра (Петрушка, скоморохи и т.п.);
- изобразительного прикладного искусства (различные виды росписи и т.д.);
- быта и межличностных отношений в семье.

В ДОУ с помощью русской народной педагогики осуществляется обогащение содержания и методов воспитания дошкольников, обогащение различных видов детской деятельности.

Группа для детей 5-7 лет	
«Я и моя семья»	Тематический проект «Семейные праздники». Беседа на тему «Мои домашние обязанности». Организация фотовыставок «Наши папы», «Наши мамы». Этюды «Любящие родители», «Утреннее фото». Рисование на тему «Подарки бабушкам и дедушкам»
«Я люблю свой детский сад и район, где я живу»	Коллективная работа «Наш любимый детский сад». Чтение: Ф.Зернова «Как Антон полюбил ходить в детский сад», Е.Тараховская «Тихий час», Е. Яниковская «Я хожу в детский сад». Беседа «Как вести себя на улице». Фотоэкскурсия «Наш микрорайон»

«Мой любимый город»	<p>Рассматривание карты города Льгова, знакомство с флагом города, гербом.</p> <p>Чтение Е. Полянский «Легенда о Льговском гербе».</p> <p>Аппликация «Герб Льгова».</p> <p>Экскурсии к памятникам, по улицам родного города.</p> <p>Оформление фотоальбома «Памятники города Льгова».</p> <p>Просмотр фото и видеоматериалов о Льгове.</p> <p>Рисование «Мой Льгов»</p> <p>Словесные игры: «Расскажи о своей улице», «Расскажи о своём городе».</p> <p>Сюжетно-ролевые игры: «Путешествие по родному городу»</p>
«Эхо далёких лет» (Льгов исторический)	<p>Рассказ воспитателя об истории древнего Льгова.</p> <p>Рассматривание карты старинной крепости Льгов, альбома «Улицы старинного Льгова».</p> <p>Чтение О. Полянский «Древний град Руси».</p> <p>Рассматривание иллюстраций курского костюма, курских узоров.</p> <p>Рассказ воспитателя о битве на Курской дуге, рассматривание иллюстраций.</p> <p>Просмотр отрывка из хроникально-документального фильма о Курской битве.</p> <p>Чтение Г. Ильин «Курская земля».</p> <p>Рисование «Война глазами ребёнка»</p>
«Святая отчая земля!» (Льгов православный)	<p>Беседа «Храмы и церкви города Льгова».</p> <p>Рассматривание иллюстраций, фотоматериалов.</p> <p>Оформление альбома «Храмы Льгова».</p> <p>Чтение детям Жития Серафима Саровского, С. Никулина «Правило батюшки Серафима для детей».</p> <p>Заочная экскурсия в Коренную пустынь.</p> <p>Пение песни «Коренная пустынь».</p> <p>Знакомство с историей Коренской ярмарки.</p> <p>Изготовление поделок для ярмарки</p>
«Искусны куряне в искусствах всех видов» (Льгов творческий)	<p>Рассказ воспитателя о биографии и творчестве писателя Е. Носова.</p> <p>Оформление выставки книг для детей, чтение рассказов «Радуга », «Хитрюга».</p>

	<p>Слушание произведений курского фольклора, пение «Земелюшка чернозём», разучивание курских песен и хороводов.</p> <p>Рассматривание росписи подносов, самоваров, ложек, игрушек и т.д.</p> <p>Роспись игрушек</p>
«Нам сильным, и смелым, и ловким со спортом всегда по пути» (Льгов спортивный)	<p>Беседа с рассматривание иллюстраций, фотоматериалов на тему «Спортивные сооружения города Льгова».</p> <p>Рассказ воспитателя на тему «Наши спортсмены» (рассматривание фотоматериалов).</p> <p>Дидактические игры: «Найди пару », «Что кому нужно», «Сложи картинку».</p> <p>Чтение детям: Л. Квитко «Лыжники», «На санках».</p> <p>Разучивание русских народных игр на прогулке: «Никанориха», «Горелки», «Гори, гори ясно...», «Золотые ворота...» Проведение спортивной викторины</p> <p>Беседа «Такие разные растения» (культурные, дикие, лекарственные, опасные, исчезающие).</p> <p>Рассматривание гербария «Растения нашего края»</p>
«Соловьиный край России»	<p>Экскурсии: в весенний, осенний сквер.</p> <p>Оформление гербария «Растения нашего участка».</p> <p>Дидактические игры: «Узнай и назови», «Собери растение», «Что где растёт?», «Их нужно сберечь», «Опасные растения».</p> <p>Изобразительная деятельность «Цветы».</p> <p>Работа с трафаретами «Животные».</p> <p>Дидактические игры: «Кто это?», «Взрослые и детёныши».</p> <p>Чтение: Е. Носов «Весенними тропами», «Белый гусь», И. Тургенев «О соловьях».</p> <p>Прослушивание аудиозаписей соловьиных трелей.</p> <p>Разучивание физкультминуток.</p> <p>Сюжетно-ролевые игры: «Путешествие в лес», «Поездка на автобусе в степь»</p>

Ожидаемые результаты по формированию начальных представлений у детей 5-7 лет.

Ребенок 5-7 лет:

- знать название своей малой Родины, свой домашний адрес, названия близлежащих улиц, достопримечательностей города;
- иметь представления о символах города, о себе как о жителе Курска;
- иметь представления о жизни и труде взрослых ближайшего окружения;
- называть растения и животных Курского края, подкармливать птиц зимой;
- знать курские народные игры,
- иметь представления о народных музыкальных инструментах, курском народном костюме, курских народных сказках;
- иметь представления о козлянской игрушке, использовать в рисовании и лепке элементы ее узора;
- иметь представления о Дне Победы, о подвигах курян в годы Великой Отечественной войны;
- испытывать чувство гордости за историческое прошлое и настоящее города Курска.

3. Организационный раздел

Обязательная часть

Материально-техническое обеспечение Программы. Обеспеченность Программы методическими материалами и средствами обучения и воспитания

Среда развития ребенка – это пространство его жизнедеятельности. Это те условия, в которых протекает его жизнь в дошкольном учреждении. Эти условия следует рассматривать как фундамент, на котором закладывается строительство личности ребенка.

Развивающая предметная среда – это система материальных объектов деятельности ребенка, функционально моделирующая содержание его духовного и физического развития. Она должна объективно – через свое содержание и свойства – создавать условия для творческой деятельности каждого ребенка, служить целям актуального физического и психического развития и совершенствования, обеспечивать зону ближайшего развития и его перспективу.

Окружающая ребенка среда должна обеспечивать ему физическое, умственное, эстетическое, нравственное, т.е. разностороннее развитие и воспитание.

Для полноценного физического развития детей, удовлетворении потребности в движении в дошкольном учреждении должны быть созданы определенные условия. В групповых комнатах выделено достаточно места для активного движения, физкультурные уголки наполнены разнообразными пособиями в том числе и изготовленные своими руками. Должны быть оборудованы спортивные залы и площадки на улице с различным спортивным инвентарем. Так, в группе должно быть выделено достаточно места для активного движения, физкультурных пособий, спортивных комплексов и тренажеров. Всё это повышает интерес детей к физкультуре, развивает жизненно важные качества, увеличивает эффективность занятий, позволяет упражняться во всех видах основных движений в помещении. На участке ДОУ оборудована физкультурная площадка с зонами для подвижных и спортивных игр, беговыми дорожками, «полосами препятствий» и т.д.

Все это повышает интерес к физкультуре, развивает жизненно важные качества, увеличивает эффективность занятий. Особое значение в воспитании здорового ребенка придается развитию движений и физической культуры детей на физкультурных занятиях. Поэтому необходимо использовать разнообразные варианты проведения физических занятий: традиционные занятия, занятия-соревнования, занятия с играми разной подвижности, занятия с элементами танцевальных движений, занятия серии «здоровье». Где детям прививаются навыки по уходу за собой и оказанию первой помощи. Но нельзя лишать ребенка естественной активности, загоняя ее лишь в рамки специальных физкультурных занятий. Необходимо развивать двигательную активность детей на прогулке, в играх используя возможности оборудования на участке детского сада и во всех других видах детской деятельности.

Спортивный зал	Скамейка гимнастическая 3 м
	Стойка для прыжков
	Дуга для подлезаний
	Канат гладкий (для перетягивания)
	Кегли
	Кольцеброс

	Мешочек с грузом
	Мячи большие, средние, малые

Нетрадиционное оборудование	
	Флажки
	Ленточки
	Разноцветные платочки
	Мешочки для метания
	Мишень для метания
	«Змейка»
	Парные лыжи
	Различные моталочки
	Коврики со следочками
	Тренажеры для дыхания
	Гимнастические палки
	Бадминтон
	Дорожка со следами
	Цветные камушки
	Пособия для игр «Собери»
	Пособия для эстафет
Воланы для метания и ловли	
Игра – аттракцион «Рыбалка»	
Шишки	

Часть, формируемая участниками образовательных отношений

Организация режима ДОУ

Режим дня включает:

- Прием пищи определяется временем пребывания детей и режимом работы групп. Питание детей организуют в помещении групповой ячейки.

- Ежедневная прогулка детей, её продолжительность составляет не менее 3-4 часов. Прогулку организуют 2 раза в день: в первую половину - до обеда и во вторую половину дня перед уходом детей домой. При температуре воздуха ниже минус 15 °С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается. Прогулка не проводится при температуре воздуха ниже минус 15 °С и скорости ветра более 15 м/с для детей до 4 лет, а для детей 5 - 7 лет при температуре воздуха ниже минус 20 °С и скорости ветра более 15 м/с. Во время прогулки с детьми проводятся игры, физические упражнения, наблюдения, организуются другие виды детской деятельности в соответствии с календарными планами воспитателей. Подвижные игры проводят в конце прогулки перед возвращением детей в помещения ДОУ.

- Дневной сон. Общая продолжительность суточного сна для детей дошкольного возраста 12 - 12,5 часа, из которых 2 - 2,5 отводится на дневной сон. Перед сном не рекомендуется проведение подвижных эмоциональных игр.

- Самостоятельная деятельность детей 3 - 7 лет (игры, подготовка к образовательной деятельности, личная гигиена) занимает в режиме дня не менее 3 - 4

часов.

- Образовательная деятельность. Продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности для детей от 2 до 3 лет – не более 10 минут, для детей от 3 до 4 лет - не более 15 минут, для детей от 4 до 5 лет - не более 20 минут, для детей от 5 до 6 лет - не более 25 минут. Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня в младшей и средней группах не превышает 30 и 40 минут соответственно, а в старшей 45 минут и 1,5 часа соответственно. В середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, проводят физкультминутку. Перерывы между периодами непрерывной образовательной деятельности - не менее 10 минут.

Образовательная деятельность с детьми старшего дошкольного возраста может осуществляться во второй половине дня. Ее продолжительность должна составлять не более 25-30 минут в день. В середине непосредственно образовательной деятельности статического характера проводят физкультминутку.

Образовательную деятельность по физическому развитию детей в возрасте от 3 до 7 лет организуют не менее 3 раз в неделю. Ее длительность зависит от возраста детей и составляет:

- в группе для детей 1,5-3 лет - 10 мин,
- в группе для детей 4-5 лет - 20 мин,
- в группе для детей 5-6 лет - 25 мин,
- в группе для детей 6-7 лет – 30 мин.

Один раз в неделю для детей 5-6 лет круглогодично организовывается непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию детей на открытом воздухе. Ее проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям.

В теплое время года при благоприятных метеорологических условиях непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию максимально организуют на открытом воздухе.

- Общественно полезный труд детей 5-7 лет. Он проводится в форме самообслуживания, элементарного хозяйственно-бытового труда и труда на природе (сервировка столов, помощь в подготовке к занятиям). Его продолжительность не должна превышать 20 минут в день.

- Разные формы двигательной активности: утренняя разминка, занятия физической культурой в помещении и на воздухе, физкультурные минутки, подвижные игры, спортивные упражнения, ритмическая гимнастика, занятия на тренажерах, плавание и другие.

Рациональный двигательный режим, физические упражнения и закаливающие мероприятия осуществляются с учетом состояния здоровья, возрастно-половых возможностей детей и сезона года.

Для реализации двигательной активности детей используется оборудование и инвентарь физкультурного зала и спортивных площадок в соответствии с возрастом и ростом ребенка.

- Закаливание детей, оно включает систему мероприятий:

- элементы закаливания в повседневной жизни: умывание прохладной водой, широкая аэрация помещений, правильно организованная прогулка, физические упражнения, проводимые в легкой спортивной одежде в помещении и на открытом воздухе;

- специальные мероприятия: водные, воздушные и солнечные.

Для закаливания детей основные природные факторы (солнце, воздух и вода) используются дифференцированно в зависимости от возраста детей, состояния их здоровья, с учетом подготовленности персонала и материальной базы ДООУ, со строгим соблюдением методических рекомендаций.

Закаливающие мероприятия меняются по силе и длительности в зависимости от сезона года, температуры воздуха в групповых помещениях, эпидемиологической обстановки.

Оздоровительная работа с детьми в летний период является составной частью системы профилактических мероприятий.

Для достижения оздоровительного эффекта в летний оздоровительный период в режиме дня предусматривается максимальное пребывание детей на открытом воздухе, соответствующая возрасту продолжительность сна и других видов отдыха.

Для достижения достаточного объема двигательной активности детей используются все организованные формы занятий физическими упражнениями с широким включением подвижных игр, спортивных упражнений с элементами соревнований, а также пешеходные прогулки, экскурсии, прогулки по маршруту (простейший туризм).

Работа по физическому развитию проводится с учетом состояния здоровья детей при регулярном контроле со стороны медицинских работников.

В соответствии с требованиями СанПиН примерный режим дня скорректирован с учётом климата (тёплого и холодного периода).

ОРГАНИЗАЦИЯ РЕЖИМА ПРЕБЫВАНИЯ ДЕТЕЙ В МБДОУ

«Детский сад №8 г. Львова»

Режим дня	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Прием детей, самостоятельная деятельность, игры,	7.30 - 8.10	7.30-8.00	7.30 – 8.10	7.30 – 8.10
утренняя гимнастика		8.0-8.10	8.10-8.20	8.10-8.20
Подготовка к завтраку, завтрак	8.10-8.40	8.10-8.40	8.20 -8.40	8.20 – 8.40
Утренний круг		8.40-9.00	8.40-9.00	8.40-9.00
Игры, самостоятельная деятельность	8.40-9.00			
Непосредственно образовательная деятельность, игры	9.00 – 9.40	9.00 –10.10	9.00 – 10.40	9.00 – 10.40
Второй завтрак		10.10-10.20	10.40-10.50	10.40-10.50
Подготовка к прогулке, прогулка	9.40-9.55	10.320–12.10	10.50 -12.15	10.50 – 12. 20

Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры	9.55-11.30	12.10 –12.30	12.15 –12.30	12.20 – 12.30
Подготовка к обеду, обед	11.30-12.00	12.30 –13.00	12.30 –13.00	12.30 – 13.00
Подготовка ко сну, дневной сон	12.00 –15.00	13.15 –15.00	13.00 –15.00	13.00 – 15.00
Подъем, гигиенические процедуры	15.00–15.15	15. 00 –15.20	15.00 – 15.20	15.00 – 15. 20
Полдник	15.15 -15.30	15.20 –15.40	15.20–15.40	15.20– 15.40
Занятия, чтение художественно й литературы		15.40 –16.10	15.40 –16.10	15.40 – 16.00
Вечерний круг		16.10-16.20	16.10-16.20	16.10-16.20
Игры, самостоятельная деятельность	15.30-16.00			1
Подготовка к прогулке, прогулка	16.00–16.15	16.20 –17.40	16.20 –17.40	16.20 – 17.40
Возвращение с прогулки, уход детей домой	16.15-17.30	17.40-18.00	17.40-18.00	17.40-18.00
Уход детей домой	18.00			

**МБДОУ «Детский сад №8 г. Льгова» на 2023-20224 учебный год.
РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ В ФИЗКУЛЬТУРНОМ ЗАЛЕ**

День недели /группы	Младшая группа (10 мин.) «Солнышко»	Средняя группа (20 мин.) «Звездочки»	Старшая группа (25 мин.) «Светлячки»	Подготовительная группа(30 мин.) «Ягодки»
Понедельник			9:35 – 10:00	9:00-9:30
Вторник	10:00-10:10	9:30-9:50		
Среда	9:30 – 9:40	9:00-9:20	9:35-10:00	10:20-10:55
Четверг				
Пятница	9:20 – 9:30	9:00-9:20	9:30– 9:55	10:00- 10:30

График освоения основных видов движений и игровых упражнений группы раннего развития

Осень

Основные виды движений и игровых упражнений	сентябрь								октябрь								ноябрь							
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Ходьба																								
Не наталкиваясь друг на друга	у	у	п	с			с	к																
«Стайкой» за воспитателем					у	у			п	с			с			к								
С согласованными, свободными движениями рук и ног											у	у		п	п									
В прямом направлении																	у	у			п	п		к
По кругу, взявшись за руки																			у	у			п	
Бег																								
За воспитателем	у	у	п	п			с	к																
От воспитателя					у	у			п	п	с					к								
В различных направлениях												у	у	п	п									с
Не наталкиваясь друг на друга																	у	у				п	п	
Прыжки																								
На двух ногах на месте	у	п						к					с					с						
На двух ногах, слегка продвигаясь вперед			у	у	п									с			с			с	с			
Подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка						у	у		п	п	с		с		с	к			с			с	с	
Ползание, лазанье																								
Ползание на четвереньках по прямой (3-4 м)	у	у	п															с						
Проползание в вертикально стоящий обруч				у	у		п						п			с	к	с					с	к
Подползание под гимнастическую палку, расположенную от пола на расстояние 50 см																				у	у			

Подлезание под воротца, дугу, веревку, скамейку (высота 30-50 см)						у			у	у	п		с	с	с				с			с			
Катание, бросание, ловля																									
Скатывание мяча с горки	у																		у						
Катание мяча в паре с воспитателем		у						к						с							с				
Прокатывание мяча (шаров) двумя руками и одной (поочередно правой илевой)			у	у	п	п							п												
Игровые упражнения																									
«Идите (бегите) ко мне»	у	п						к																	
«К мишке (листочку) в гости»			у	у	п	п						п													
«Собери комочки (колечки, пирамидку)»							у		у	п				п	с	к									
«Доползи до игрушки»											у			п											п
«Подпрыгни до ладони» («Попрыгай как мячик»)																		у	у						
«Догони мяч» («Прокати мяч и догони его»)																			у				у		
«Проползи под дугой»																				у					

Зима

Основные виды движений и игровых упражнений	декабрь								январь								февраль							
	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
Ходьба																								
Перешагивание через предметы	у	у		п	п		с	к													с			с
С опорой на зрительные ориентиры									у	у	п	п										с		
По кругу, взявшись за руки													у	у		п								
В прямом направлении (обычная, приставными шагами)			с			с									с									
Со сменой направления движения																	у	у	п	п				с
Бег																								

Перепрыгивание через веревку, лежащую на полу	п							п												п	с												
Перепрыгивание через две параллельные линии													у	у									п										
Ползание, лазанье																																	
Перелазание через бревно			у	у		п									с						с												
Проползание заданного расстояния до ориентира	с	с					с																										
Влезание на стенку с помощью взрослого (попытки)					у															п			с								с		
Проползание под гимнастическую скамейку(дугу, веревку)												п	п		с	с							с	с					с		к		
Проползание в вертикально в стоящий обруч													с								к	с											
Катание, бросание, ловля																																	
Бросание мяча взрослому двумя руками	п			п					к																						с		
Прокатывание мяча одной и двумя руками в произвольном направлении				у	у		п		с	с		с									к	с							с				
Прокатывание мячей поочередно правой и левой рукой под (между) предметами		п					п						п		с	с	с						с	с	с					с		к	
Игровые упражнения																																	
«Перешагни через палку (ручеек)»	у						п																									с	
«Пройди по дорожке»				у		п																											
«Перепрыгни через ручеек»			у																														
«Курочка- хохлатка»					у			п			п																						
«Мишки идут по лесу»									у	п		п			с															с		к	
«Попади в воротца»													у	у		п												п					
«Мой веселый, звонкий мяч»		у															у	у									п			с			

Условные обозначения: «у» - учим; «п»- повторяем; «с»- совершенствуем; «к»- контролируем

Тематическое годовое планирование группы раннего возраста

Этапы занятий	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Сентябрь				
Задачи	Побуждать детей к двигательной активности. Формировать умение сохранять устойчивое положение тела. Обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.			
Оборудование	Мячи малые, обручи, флажки, дуги, веревка, игрушки (мишка, лиса), колокольчик, шарики, воротца			
ОРУ	С флажками	Без предметов	С флажками	Без предметов
Вводная	Ходьба не наталкиваясь друг на друга, «стайкой» за воспитателем Бег за воспитателем			
Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки на двух ногах на месте 2. Проползание заданного расстояния 3. Катание мяча двумя руками воспитателю 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Проползти в вертикально стоящий обруч 2. Прыжки на двух ногах на месте с хлопком 3. Прокатывание мяча двумя руками друг другу 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед. 2. Проползание в воротца 3. Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед с хлопками 2. Катание шаров друг другу 3. Подпрыгивание до ладони воспитателя, находящейся выше поднятых рук ребенка
Подвижные игры	«Идите (бегите) ко мне» (по сигналу (хлопок в ладоши) – бежать к педагогу, по сигналу (звонит колокольчик) – от педагога).	«К мишке в гости» (доползти до мишки, убежать от мишки)	«К лисичке в гости» (прыгать, продвигаясь вперед, до лисички, уползти от лисички.)	«Собери шарики» (по сигналу дети собирают шарики в корзину)

Игры малой подвижности	Пальчиковая игра «Ладушки»	Спокойная ходьба с дых. упражнениями, в течении 1,5 мин	Пальчиковая игра «Ладушки»	Спокойная ходьба, дых. упражнениями, в течении 1,5 минут
Этапы занятий	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Октябрь				
Задачи	Способствовать психофизическому развитию детей. Формировать умение ориентироваться в пространстве.			
Оборудование	Мячи малые, обручи, платочки, стульчики, дуги, веревка, большая пирамида, тканевые комочки, погремушки, скамейка, воротца.			
ОРУ	С платочками	Со стульчиками	С платочками	Со стульчиками
Вводная	Ходьба «стайкой» за воспитателем, с согласованными, свободными движениями рук и ног Бег от воспитателя, в различных направлениях.			
Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка 2. Подползание под веревку 3. Прокатывание мяча под дугу 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки на двух ногах на месте с подпрыгиванием до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка 2. Прокатывание мяча под дугу и проползание за ним 3. Подлезание под веревку, приподнятую на 50 см от пола 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подпрыгивание до игрушки, находящейся выше поднятых рук ребенка 2. Подползание под веревку, приподнятую на 50 см от пола, за стоящей впереди игрушкой 3. Катание мяча среднего размера в паре с воспитателем и друг с другом. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подпрыгивание до ладони воспитателя, находящейся выше поднятых рук ребенка, сопровождающееся небольшим продвижением вперед 2. Проползание в вертикально стоящий обруч и в воротца с захватом мяча 3. Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу, между предметами

Подвижные игры	«Собери пирамидку»(дети собирают кольца большой пирамиды, нанизывая на основание)	«Доползти до игрушки» (доползти с подлезанием под веревку, захватить игрушку).	«Собери комочки» (дети ползут, захватывая тканевые комочки, собирают их в корзину)	«Собери пирамидку»(дети собирают кольца большой пирамиды, нанизывая на основание)
Игры малой подвижности	Дыхательное упражнение «Часики»	Пальчиковая гимнастика «Ладушки-ладушки»	Дыхательное упражнение «Часики»	Пальчиковая гимнастика «Ладушки-ладушки»
Этапы занятий	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Ноябрь				
Задачи	Воспитывать умение действовать самостоятельно. Формировать основные жизненно важные движения. Развивать интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях. Обеспечивать закаливание организма детей.			
Оборудование	Мячи (малые и средние), обручи, дуги, воротца, веревка, горка, гимнастические скамейки, гимнастические палки, колокольчик, погремушки, бубен.			
ОРУ	Без предметов	С флажками	Без предметов	С флажками
Вводная	Ходьба в прямом направлении, по кругу взявшись за руки. Бег не наталкиваясь друг на друга, в различных направлениях			

Основные виды движений	1. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед 2. Проползание в два вертикально стоящих друг за другом обруча 3. Скатывание мяча среднего размера с горки и скатывание вслед за ним.	1. Прыжки на двух ногах на месте с мячом в руках 2. Проползание заданного расстояния с прокатыванием мяча перед собой 3. Прокатывание мяча одной рукой между двумя игрушками	1. Подползание под гимнастическую палку, расположенную на высоте 50 см от пола 2. Прокатывание двух мячей поочередно под дугу (двумя руками) 3. Прыжки с продвижением вперед с мячом в руках	1. Перепрыгивание через веревку на двух ногах, 2. Проползание в вертикально стоящий обруч с захватом мяча 3. Прокатывание двух мячей поочередно правой и левой рукой.
Подвижные игры	«Скати и догони» (прокатить мяч с горки, догнать его и захватить)	«Допрыгни до ладони» (поочередно выполнять прыжки на двух ногах, касаясь рукой ладони педагога)	«Попрыгай как мячик» (по сигналу (хлопок в ладоши) прыгать на двух ногах на месте, по сигналу (свисток) останавливаться)	«Проползти под дугой» (по сигналу (звонит колокольчик) проползти под гимнастическую дугу)
Игры малой подвижности	Дыхательное упражнение «Дудочка»	Пальчиковая гимнастика «Играем с пальчиками»	Дыхательное упражнение «Дудочка»	Пальчиковая гимнастика «Играем с пальчиками»
Этапы занятий	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Декабрь				
Задачи	Формировать умения в основных видах движений (ходьбе, беге, прыжках). Побуждать детей к двигательной активности. Формировать умение сохранять устойчивое положение тела. Совершенствовать грациозность, выразительность движений. Обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.			
Оборудование	Мячи малые, обручи, флажки, гимнастические скамейки, дуги, веревки, горка, гимнастическая доска, валик, гимнастическое бревно, воротца.			
ОРУ	Без предметов	Со скамейкой	Без предметов	Со скамейкой

Вводная	Ходьба перешагивания через предметы, в прямом направлении. Бег за воспитателя, от воспитателя, догоняя катящиеся предметы			
Основные виды движений	1. Перепрыгивание через линию, веревку, лежащую на полу 2. Проползание в заданном направлении 3. Скатывание мяча с горки	1. Проползание заданного расстояния до предмета 2. Прыжки на двух ногах с небольшим продвижением вперед 3. Катание мяча двумя руками друг другу.	1. Проползание в вертикально стоящий обруч за игрушкой 2. Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед хлопками 3. Прокатывание мячей двумя руками друг другу и воспитателю	1. Проползание в воротца 2. Подпрыгивание на двух с хлопками 3. Прокатывание мяча двумя руками воспитателю
Подвижные игры	«Пройди по дорожке» (пройти между двумя веревками).	«Лови мяч» (педагог прокатывает мячи по периметру зала, дети ловят их двумя руками)	«Перелезть через бревно» (перелезть через гимнастическое бревно, лежащее на полу)	«Брось мяч» (бросать мяч в указанном ориентиром направлении)
Игра малой подвижности	Игра «Оладушки»	Дыхательное упражнение «Дыхание»	Игра «Оладушки»	Дыхательное упражнение «Дыхание»
Этапы занятий	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Январь				
Задачи	Способствовать психофизическому развитию детей. Учить выразительности движений. Обеспечивать закаливание организма детей.			
Оборудование	Мячи малые, обручи, платочки, стульчики, дуги, веревка, игрушки (мишка, лиса), ленты, гимнастическое бревно, гимнастическая скамейка, гимнастические палки, погремушка.			
ОРУ	С лентами	Со стульчиками	С лентами	Со стульчиками

Вводная	Ходьба с опорой на зрительные ориентиры, по кругу взявшись за руки. Бег, догоняя катящиеся предметы, в различных направлениях.			
Основные виды движений	1. Прыжки в высоту 2. Перелезание через валик 3. Бросание мяча двумя руками снизу	1. Подползание под дугу 2. Перепрыгивание через веревку, лежащую на полу 3. Ловля мяча, брошенного воспитателем	1. Подпрыгивание до игрушки, находящейся выше поднятых рук ребенка 2. Перелезание через валик, 3. Перебрасывание малого мяча через ленту, натянутую на уровне груди ребенка	1. Подпрыгивание до ладони воспитателя, находящейся выше поднятых рук ребенка, слегка продвигаясь вперед 2. Подползание под веревку 3. Перебрасывание малого мяча через веревку, натянутую на уровне груди ребенка.
Подвижные игры	«Прокати мяч» (прокатывать мяч друг другу)	«Лови мяч» (поочередно ловит мяч, брошенный педагогом, из положения сидя на полу)	«Через ручеек» (перепрыгивать через гимнастические палки, расположенные на полу на расстоянии 50 см друг от друга)	«Брось мяч» (бросать мяч в указанном направлении)
Игры малой подвижности	Пальчиковая игра «Ладушки»	Спокойная ходьба, дых. упр. в течении 2,5 мин	Пальчиковая игра «Ладушки»	Спокойная ходьба, дых. упр. в течении 2,5 мин
Этапы занятий	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Февраль				
Задачи	Воспитывать умение самостоятельно действовать. Формировать основные жизненно важные движения. Обеспечивать закаливание организма детей			
Оборудование	Мячи, обручи, кубики, дуги, веревка, гимнастическая доска, валик, гимнастические палки, горка, игрушки небольшого размера, скамейка, погремушки, бубен, воротца.			
ОРУ	С флажками	Без предметов	С флажками	Без предметов

Вводная	Ходьба со сменой направления движения, перешагивая через предметы Бег между двумя линиями, в различных направлениях.			
Основные виды движений	1. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (от игрушки к игрушке) 2. Проползание в два вертикально стоящих обруча 3. Скатывание мяча с горки, скатывание вслед за ним	1. Прыжки на двух ногах с мячом в руках 2. Проползание заданного расстояния, прокатывая мяч перед собой 3. Прокатывание мяча одной рукой между двумя игрушками	1. Подползание под дугу. 50 см от пола 2. Прокатывание двух мячей поочередно (двумя руками) под дугу 3. Прыжки с продвижением вперед с мячом в руках	1. Подпрыгивание до ладони воспитателя, находящейся выше поднятых рук ребенка, слегка продвигаясь вперед 2. Проползание в вертикально стоящий обруч и в воротца с захватом мяча 3. бросание мяча двумя руками снизу
Подвижные игры	«Скати с горки» (скатывать малые мячи с горки, скатываться с горки вслед за мячами).	«Скати и догони» (прокатить мяч с горки, догнать его и захватить)	«Попрыгай как мячик» (по сигналу (хлопок) прыгать на двух ногах с небольшим продвижением вперед, по сигналу (звонит бубен) остановится)	«Прокати мяч и догони его» (по сигналу (свисток) прокатить мяч в обруч, по сигналу (звонит бубен) догнать мяч)
Игра малой подвижности	Пальчиковая гимнастика «Пальчики в лесу»	Дыхательное упр. «Паровозик»	Пальчиковая гимнастика «Пальчики в лесу»	Дыхательное упр. «Паровозик»
Этапы занятий	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Март				
Задачи	Побуждать к двигательной активности. Учить разнообразно действовать с мячом. Обеспечивать укрепление здоровья детей.			
Оборудование	Малые мячи, обручи, флажки, скамейки, дуги, веревки, гимнастические палки, бревно, лестница, гимнастическая доска, кубики горка, воротца.			
ОРУ	С платочками	Со стульчиками	С платочками	Со стульчиками

Вводная	Ходьба, огибая предметы, со сменой движения в соответствии с указанием педагогаБег между двумя линиями, не наступая на них			
Основные виды движений	1.Бросание мяча воспитателю. 2. Проползание заданного расстояния 3. Перепрыгивание через веревку, лежащую на полу.	1. Влезание на лестницу – стремянку (попытки) 2. Прыжки на двух ногах как можно дальше 3. Прокатывание мча двумя руками друг другу в произвольном направлении	1. Перелезание через бревно 2. Прыгание на двух ногах как можно дальше 3. Прокатывание мяча одной рукой (правой и левой поочередно) воспитателю	1. Перепрыгивание через веревочку (или гимнастическую палку), лежащую на полу, на двух ногах 2. Проползание заданного расстояния до ориентира 3. Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу
Подвижные игры	«Перешагни через ручеек» (перешагнуть две веревки, лежащие на полу на расстоянии 20 см)	«Пройди по дорожке» (проходить по гимнастической доске, лежащей на полу перешагивая через кубик)	«Курочка-хохлатка» (по сигналу дети подбегают к педагогу)	«Перепрыгни через ручеек» (перепрыгивать через веревку, лежащую на полу, с хлопком в ладоши над головой)
Игра малой подвижности	Дыхательное упр. «Ежик»	Пальчиковая гимнастика «Игра с пальчиками»	Дыхательное упр. «Ежик»	Пальчиковая гимнастика «Игра с пальчиками»
Этапы занятий	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Апрель				
Задачи	Способствовать психофизическому развитию детей. Формировать умение ориентироваться в пространстве. Обеспечивать закаливание организма детей.			
Оборудование	Мячи малые, обручи, флажки, скамейки, дуги, веревка, гимнастические палки, бревно, лестница- стремянка, платочки, стульчики, бубен, свисток, игрушки небольшого размера			

ОРУ	С платочками	Со стульчиками	С платочками	Со стульчиками
Вводная	Ходьба с перешагиванием веревки (палки), приподнятой на высоту 5-15 см., со сменой характера движения в соответствии с указаниями педагога. Бег со сменой направления движения в соответствии с указаниями педагога, между линиями, не наступая на них.			
Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка 2. Подползание под веревку 3. Прокатывание мяча одной и двумя руками 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подползание под дугу 2. Прыжки с места на двух ногах как можно дальше 3. Прокатывание мяча одной и двумя руками под дугу 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки на двух ногах на месте с подпрыгиванием до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка 2. Проползание под веревку (высота 30-40 см) с захватом стоящей впереди игрушки 3. Прокатывание мяча одной рукой (правой и левой), бег за мячом 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Перепрыгивание через две параллельные линии 2. Влезание на лестницу – стремянку при помощи взрослого (попытки) 3. Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу, между предметами
Подвижные игры	«Мишки идут по лесу» (имитировать походку медведя – передвигаться на внешней стороне стопы)	«Курочка - хохлатка»(по сигналу «курочки-хохлатки» (педагога) спрятаться – присесть, закрыть лицо руками)	«Попади в воротца» (прокатить мяч под дугой)	«Попади в воротца» (прокатить мяч под дугой)
Игра малой подвижности	Пальчиковая гимнастика «Пальчик о пальчик»	Дыхательное упр. «Гуси летят»	Пальчиковая гимнастика «Пальчик о пальчик»	Дыхательное упр. «Гуси летят»
Этапы занятий	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Май				

Задачи	Воспитывать умение действовать самостоятельно Формировать основные жизненно важные движения Обеспечивать закаливание организма детей			
Оборудование	Мячи малые, обручи, скамейки, дуги, веревка, гимнастические палки, бревно, лестница – стремянка, корзина, гимнастическая доска, горка, игрушки, погремушки.			
ОРУ	Без предметов	С флажками	Без предметов	С флажками
Вводная	Ходьба с перешагиванием веревки (палки), приподнятой на высоту 5-15 см, огибая предметы Бег медленный – 80 м., непрерывный – 30-40 сек.			
Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки с продвижением вперед (от игрушки к игрушке) 2. Проползание в два вертикально стоящих обруча 3. Скатывание мяча с горки и скатывание вслед за ним. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки на двух ногах с места как можно дальше 2. Влезание на стремянку с помощью взрослого (попытки) 3. Прокатывание мяча одной рукой (правой и левой поочередно) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подползание под гимнастическую палку, расположенную на высоте 50 см от пола 2. Прокатывание двух мячей поочередно (двумя руками) под дугу 3. Прыжки с места как можно дальше с мячом в руках 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Перепрыгивание через веревку, лежащую на полу 2. Перелезание через бревно 3. Бросание мяча взрослому
Подвижные игры	«Мой веселый, звонкий мяч» (Проползти в вертикально стоящий обруч с малым мячом в руках, бросить его об пол)	«Мой веселый, звонкий мяч» (прокатить мяч двумя руками и догнать его)	«Перешагни через ручеек» (по сигналу (звонит бубен) перешагнуть через две веревки, лежащие на расстоянии 30 см, руки на пояс)	«Мишки идут по лесу» (имитировать походку медведя – передвигаться на внешней стороне стопы)
Игра малой подвижности	Пальчиковая гимнастика «Ладушки»	Ходьба по дорожке «Здоровья»	Пальчиковая гимнастика «Ладушки»	Ходьба по дорожке «Здоровья»

График освоения основных видов движений и игровых упражнений младшей группы

Осень

Основные виды движений и игровых упражнений	сентябрь								октябрь								ноябрь							
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Ходьба																								
Не наталкиваясь друг на друга	у	у	п	с			с	к																
«Стайкой» за воспитателем					у	у			п	с			с			к								
С согласованными, свободными движениями рук и ног											у	у		п	п									
В прямом направлении																	у	у			п	п		к
По кругу, взявшись за руки																			у	у			п	
Бег																								
За воспитателем	у	у	п	п			с	к																
От воспитателя					у	у			п	п	с					к								
В различных направлениях												у	у	п	п									с
Не наталкиваясь друг на друга																	у	у				п	п	
Прыжки																								
На двух ногах на месте	у	п						к				с					с							
На двух ногах, слегка продвигаясь вперед			у	у	п								с			с			с	с				
Подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка						у	у		п	п	с		с		с	к			с			с	с	
Ползание, лазанье																								
Ползание на четвереньках по прямой (3-4 м)	у	у	п														с							
Проползание в вертикально стоящий обруч				у	у		п					п			с	к	с						с	к
Подползание под гимнастическую палку, расположенную от пола на расстояние 50 см																			у	у				
Подлезание под воротца, дугу, веревку,						у			у	у	п		с	с	с				с			с		

Перепрыгивание через веревку, лежащую на полу	п							п												п	с					
Перепрыгивание через две параллельные линии													у	у									п			
Ползание, лазанье																										
Перелазание через бревно			у	у		п									с						с					
Проползание заданного расстояния до Ориентира	с	с					с																			
Влезание на стенку с помощью взрослого (попытки)					у														п			с		с		
Подползание под гимнастическую скамейку (дугу, веревку)										п	п		с	с							с	с		к		
Проползание в вертикально в стоящий обруч												с								к	с					
Катание, бросание, ловля																										
Бросание мяча взрослому двумя руками	п			п				к															с			
Прокатывание мяча одной и двумя руками в произвольном направлении				у	у		п		с	с		с								к	с			с		
Прокатывание мячей поочередно правой и левой рукой под (между) предметами		п				п						п		с	с	с					с	с	с		с	к
Игровые упражнения																										
«Перешагни через палку (ручеек)»	у						п															с				
«Пройди по дорожке»				у		п																				
«Перепрыгни через ручеек»			у																							
«Курочка- хохлатка»					у			п			п															
«Мишки идут по лесу»									у	п		п			с									с	к	
«Попади в воротца»													у	у						п						
«Мой веселый, звонкий мяч»		у																		у	у		п		с	

Условные обозначения: «у» - учим; «п»- повторяем; «с»- совершенствуем; «к»- контролируем.

Тематическое годовое планирование младшей группы

Этапы занятий	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Сентябрь				
Задачи	Побуждать детей к двигательной активности. Формировать умение сохранять устойчивое положение тела. Обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.			
Оборудование	Мячи малые, обручи, флажки, дуги, веревка, игрушки (мишка, лиса), колокольчик, шарики, воротца			
ОРУ	С флажками	Без предметов	С флажками	Без предметов
Вводная	Ходьба ,не наталкиваясь друг на друга, «стайкой» за воспитателем Бег за воспитателем			
Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки на двух ногах на месте 2. Проползание заданного расстояния 3. Катание мяча двумя руками воспитателю 	<ol style="list-style-type: none"> 1.Проползти в вертикально стоящий обруч 2. Прыжки на двух ногах на месте с хлопком 3. Прокатывание мяча двумя руками друг другу 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед. 2.Проползание в воротца 3.Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед схлопками 2.Катание шаров другдругу 3.Подпрыгивание доладони воспитателя, находящейся выше поднятых рук ребенка
Подвижные игры	«Идите (бегите) ко мне» (по сигналу (хлопок в ладоши) – бежать к педагогу, по сигналу (звенит колокольчик) – от педагога).	«К мишке в гости» (доползти до мишки, убежать от мишки)	«К лисичке в гости» (прыгать, продвигаясь вперед, до лисички, уползти от лисички.)	«Собери шарики» (по сигналу дети собираютшарики в корзину)

Игры малой подвижности	Пальчиковая игра «Ладушки»	Спокойная ходьба, с дыхательными упражнениями в течении 1,5 мин.	Пальчиковая игра «Ладушки»	Спокойная ходьба, с дыхательными упражнениями в течении 1,5 мин.
Этапы занятий	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Октябрь				
Задачи	Способствовать психофизическому развитию детей. Формировать умение ориентироваться в пространстве.			
Оборудование	Мячи малые, обручи, платочки, стульчики, дуги, веревка, большая пирамида, тканевые комочки, погремушки, скамейка, воротца.			
ОРУ	С платочками	Со стульчиками	С платочками	Со стульчиками
Вводная	Ходьба «стайкой» за воспитателем, с согласованными, свободными движениями рук и ног Бег от воспитателя, в различных направлениях.			
Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка 2. Подползание под веревку 3. Прокатывание мяча под дугу 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки на двух ногах на месте с подпрыгиванием до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка 2. Прокатывание мяча под дугу и проползание за ним 3. Подлезание под веревку, приподнятую на 50 см от пола 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подпрыгивание до игрушки, находящейся выше поднятых рук ребенка 2. Подползание под веревку, приподнятую на 50 см от пола, за стоящей впереди игрушкой 3. Катание мяча среднего размера в паре с воспитателем и друг с другом. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подпрыгивание до ладони воспитателя, находящейся выше поднятых рук ребенка, сопровождающееся небольшим продвижением вперед 2. Проползание в вертикально стоящий обручи в воротца с захватом мяча 3. Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг

				другу, между предметами
Подвижные игры	«Собери пирамидку»(дети собирают кольца большой пирамиды, нанизывая на основание)	«Доползти до игрушки» (доползти с подлезанием под веревку, захватить игрушку).	«Собери комочки» (дети ползут, захватывая тканевые комочки, собирают их в корзину)	«Собери пирамидку»(дети собирают кольца большой пирамиды, нанизывая на основание)
Игры малой подвижности	Дыхательное упражнение «Часики»	Пальчиковая гимнастика «Ладушки-ладушки»	Дыхательное упражнение «Часики»	Пальчиковая гимнастика «Ладушки-ладушки»
Этапы занятий	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Ноябрь				
Задачи	Воспитывать умение действовать самостоятельно. Формировать основные жизненно важные движения. Развивать интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях. Обеспечивать закаливание организма детей.			
Оборудование	Мячи (малые и средние), обручи, дуги, воротца, веревка, горка, гимнастические скамейки, гимнастические палки, колокольчик, погремушки, бубен.			
ОРУ	Без предметов	С флажками	Без предметов	С флажками
Вводная	Ходьба в прямом направлении, по кругу взявшись за руки. Бег не наталкиваясь друг на друга, в различных направлениях			

Основные виды движений	1. Прыжки на двух ногах спрдвижением вперед 2. Проползание в два вертикально стоящих друг задругом обруча 3. Скатывание мяча среднего размера с горки и скатываниевслед за ним.	1. Прыжки на двух ногах на месте с мячом в руках 2. Проползание заданного расстояния с прокатыванием мяча передсобой 3. Прокатывание мяча одной рукой между двумя игрушками	1. Подполание под гимнастическую палку, расположенную на высоте 50 см от пола 2. Прокатывание двух мячей поочередно под дугу (двумя руками) 3. Прыжки с продвижением вперед с мячом в руках	1. Перепрыгивание черезверевку на двух ногах. 2. Проползание в вертикально стоящий обручс захватом мяча 3. Прокатывание двух мячей поочередно правой илевой рукой.
Подвижные игры	«Скати и догони» (прокатитьмяч с горки, догнать его и захватить)	«Допрыгни до ладони» (поочередно выполнять прыжки на двух ногах, касаясь рукой ладони педагога)	«Попрыгай как мячик» (по сигналу (хлопок в ладоши) прыгать на двух ногах на месте, по сигналу (свисток) останавливаться)	«Проползти под дугой» (по сигналу (звонит колокольчик) проползти подгимнастическую дугу)
Игры малой подвижности	Дыхательное упражнение «Дудочка»	Пальчиковая гимнастика «Играем с пальчиками»	Дыхательное упражнение «Дудочка»	Пальчиковая гимнастика «Играем с пальчиками»
Этапы занятий	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Декабрь				
Задачи	Формировать умения в основных видах движений (ходьбе, беге, прыжках). Побуждать детей к двигательной активности. Формировать умение сохранять устойчивое положение тела. Совершенствовать грациозность, выразительность движений. Обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.			
Оборудование	Мячи малые, обручи, флажки, гимнастические скамейки, дуги, веревки, горка, гимнастическая доска, валик, гимнастическое бревно, воротца.			
ОРУ	Без предметов	Со скамейкой	Без предметов	Со скамейкой

Вводная	Ходьба перешагивания через предметы, в прямом направлении. Бег за воспитателя, от воспитателя, догоняя катящиеся предметы			
Основные виды движений	1. Перепрыгивание через линию, веревку, лежащую на полу 2. Проползание в заданном направлении 3. Скатывание мяча с горки	1. Проползание заданного расстояния до предмета 2. Прыжки на двух ногах с небольшим продвижением вперед 3. Катание мяча двумя руками друг другу.	1. Проползание в вертикально стоящий обруч за игрушкой 2. Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед с хлопками 3. Прокатывание мячей двумя руками друг другу и воспитателю	1. Проползание вворотца 2. Подпрыгивание надвух с хлопками 3. Прокатывание мяча двумя руками воспитателю
Подвижные игры	«Пройди по дорожке»(пройти между двумя веревками).	«Лови мяч» (педагог прокатывает мячи по периметру зала, дети ловят их двумя руками)	«Перелезь через бревно» (перелезть через гимнастическое бревно, лежащее на полу)	«Брось мяч» (бросать мяч в указанном ориентиром направлении)
Игры малой подвижности	Игра «Оладушки»	Дых. упр. «Дыхание»	Игра «Оладушки»	Дых. упр. «Дыхание»
Этапы занятий	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Январь				
Задачи	Способствовать психофизическому развитию детей. Учить выразительности движений. Обеспечивать закаливание организма детей.			
Оборудование	Мячи малые, обручи, платочки, стульчики, дуги, веревка, игрушки (мишка, лиса), ленты, гимнастическое бревно, гимнастическая скамейка, гимнастические палки, погремушка.			
ОРУ	С лентами	Со стульчиками	С лентами	Со стульчиками

Вводная	Ходьба с опорой на зрительные ориентиры, по кругу взявшись за руки. Бег, догоняя катящиеся предметы, в различных направлениях,			
Основные виды движений	1. Прыжки в высоту 2. Перелезание через валик 3. Бросание мяча двумя руками снизу	1. Подползание под дугу 2. Перепрыгивание через веревку, лежащую на полу 3. Ловля мяча, брошенного воспитателем	1. Подпрыгивание до игрушки, находящейся выше поднятых рук ребенка 2. Перелезание через валик, 3. Перебрасывание малого мяча через ленту, натянутую на уровне груди ребенка	1. Подпрыгивание до ладони воспитателя, находящейся выше поднятых рук ребенка, слегка продвигаясь вперед 2. Подползание под веревку 3. Перебрасывание малого мяча через веревку, натянутую на уровне груди ребенка.
Подвижные игры	«Прокати мяч» (прокатывать мяч друг другу)	«Лови мяч» (поочередно ловит мяч, брошенный педагогом, из положения сидя на полу)	«Через ручеек» (перепрыгивать через гимнастические палки, расположенные на полу на расстоянии 50 см друг от друга)	«Брось мяч» (бросать мяч в указанном направлении)
Игры малой подвижности	Пальчиковая игра «Ладушки»	Спокойная ходьба, дых. упр. в течении 1,5 мин	Пальчиковая игра «Ладушки»	Спокойная ходьба, дых. упр. в течении 1,5 мин
Этапы занятий	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Февраль				
Задачи	Воспитывать умение самостоятельно действовать. Формировать основные жизненно важные движения. Обеспечивать закаливание организма детей			
Оборудование	Мячи, обручи, кубики, дуги, веревка, гимнастическая доска, валик, гимнастические палки, горка, игрушки небольшого размера, скамейка, погремушки, бубен, воротца.			
ОРУ	С флажками	Без предметов	С флажками	Без предметов

Вводная	Ходьба со сменой направления движения, перешагивая через предметы Бег между двумя линиями, в различных направлениях.			
Основные виды движений	1. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (от игрушки к игрушке) 2. Проползание в два вертикально стоящих обруча 3. Скатывание мяча с горки, скатывание вслед за ним	1. Прыжки на двух ногах с мячом в руках 2. Проползание заданного расстояния, прокатывая мяч перед собой 3. Прокатывание мяча одной рукой между двумя игрушками	1. Подползание под дугу. 50 см от пола 2. Прокатывание двух мячей поочередно (двумя руками) под дугу 3. Прыжки с продвижением вперед с мячом в руках	1. Подпрыгивание до ладони воспитателя, находящейся выше поднятых рук ребенка, слегка продвигаясь вперед 2. Проползание в вертикально стоящий обруч и в воротца с захватом мяча 3. бросание мяча двумя руками снизу
Подвижные игры	«Скати с горки» (скатывать малые мячи с горки, скатываться с горки вслед за мячами).	«Скати и догони» (прокатить мяч с горки, догнать его и захватить)	«Попрыгай как мячик»(по сигналу (хлопок) прыгать на двух ногах с небольшим продвижением вперед, по сигналу (звонит бубен) остановится)	«Прокати мяч и догони его» (по сигналу (свисток) прокатить мяч в обруч, по сигналу (звонит бубен) догнать мяч)
Игры малой подвижности	Пальчиковая гимнастика «Пальчики в лесу»	Дыхательное упр. «Паровозик»	Пальчиковая гимнастика «Пальчики в лесу»	Дыхательное упр. «Паровозик»
Этапы занятий	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Март				
Задачи	Побуждать к двигательной активности. Учить разнообразно действовать с мячом. Обеспечивать укрепление здоровья детей.			
Оборудование	Малые мячи, обручи, флажки, скамейки, дуги, веревки, гимнастические палки, бревно, лестница, гимнастическая доска, кубики горка, воротца.			

ОРУ	С платочками	Со стульчиками	С платочками	Со стульчиками
Вводная	Ходьба, огибая предметы, со сменой движения в соответствии с указанием педагогаБег между двумя линиями, не наступая на них			
Основные виды движений	1.Бросание мяча воспитателю. 2. Проползание заданного расстояния 3. Перепрыгивание через веревку, лежащую на полу.	1. Влезание на лестницу – стремянку (попытки) 2. Прыжки на двух ногах как можно дальше 3. Прокатывание мча двумя руками друг другу в произвольном направлении	1. Перелезание через бревно 2. Прыгание на двух ногах как можно дальше 3. Прокатывание мяча одной рукой (правой и левой поочередно) воспитателю	1. Перепрыгивание через веревочку (или гимнастическую палку), лежащую на полу, на двух ногах 2. Проползание заданного расстояния до ориентира 3. Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу
Подвижные игры	«Перешагни через ручеек» (перешагнуть две веревки, лежащие на полу на расстоянии 20 см)	«Пройди по дорожке» (проходить по гимнастической доске, лежащей на полу перешагивая через кубик)	«Курочка-хохлатка» (по сигналу дети подбегают к педагогу)	«Перепрыгни через ручеек» (перепрыгивать через веревку, лежащую на полу, с хлопком в ладоши над головой)
Игры малой подвижности	Дых. упр. «Ежик»	Пальчиковая гимнастикам «Игра с пальчиками»	Дых. упр. «Ежик»	Пальчиковая гимнастикам «Игра с пальчиками»
Этапы занятий	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Апрель				
Задачи	Способствовать психофизическому развитию детей. Формировать умение ориентироваться в пространстве. Обеспечивать закаливание организма детей.			

Оборудование	Мячи малые, обручи, флажки, скамейки, дуги, веревка, гимнастические палки, бревно, лестница- стремянка, платочки, стульчики, бубен, свисток, игрушки небольшого размера			
ОРУ	С платочками	Со стульчиками	С платочками	Со стульчиками
Вводная	Ходьба с перешагиванием веревки (палки), приподнятой на высоту 5-15 см., со сменой характера движения в соответствии с указаниями педагога. Бег со сменой направления движения в соответствии с указаниями педагога, между линиями, не наступая на них.			
Основные виды движений	1. Подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка 2. Подползание под веревку 3. Прокатывание мяча одной и двумя руками	1. Подползание под дугу 2. Прыжки с места на двух ногах как можно дальше 3. Прокатывание мяча одной и двумя руками под дугу	1. Прыжки на двух ногах на месте с подпрыгиванием до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка 2. Проползание под веревку (высота 30-40 см) с захватом стоящей впереди игрушки 3. Прокатывание мяча одной рукой (правой и левой), бег за мячом	1. Перепрыгивание через две параллельные линии 2. Влезание на лестницу – стремянку при помощи взрослого (попытка) 3. Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу, между предметами
Подвижные игры	«Мишки идут по лесу» (имитировать походку медведя – передвигаться на внешней стороне стопы)	«Курочка - хохлатка»(по сигналу «курочки-хохлатки» (педагога) спрятаться – присесть, закрыть лицо руками)	«Попади в воротца» (прокатить мяч под дугой)	«Попади в воротца» (прокатить мяч под дугой)
Игры малой подвижности	Пальчиковая гимнастика «Пальчик о пальчик»	Дыхательное упр. «Гуси летят»	Пальчиковая гимнастика «Пальчик о пальчик»	Дыхательное упр. «Гуси летят»
Этапы занятий	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Май				

Задачи	Воспитывать умение действовать самостоятельно Формировать основные жизненно важные движения Обеспечивать закаливание организма детей			
Оборудование	Мячи малые, обручи, скамейки, дуги, веревка, гимнастические палки, бревно, лестница – стремянка, корзина, гимнастическая доска, горка, игрушки, погремушки.			
ОРУ	Без предметов	С флажками	Без предметов	С флажками
Вводная	Ходьба с перешагиванием веревки (палки), приподнятой на высоту 5-15 см, огибая предметы Бег медленный – 80 м., непрерывный – 30-40 сек.			
Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки с продвижением вперед (от игрушки к игрушке) 2. Проползание в два вертикально стоящих обруча 3. Скатывание мяча с горки и скатывание вслед за ним. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки на двух ногах с места как можно дальше 2. Влезание на стремянку с помощью взрослого (попытки) 3. Прокатывание мяча одной рукой (правой и левой поочередно) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подползание под гимнастическую палку, расположенную на высоте 50 см от пола 2. Прокатывание двух мячей поочередно (двумя руками) под дугу 3. Прыжки с места как можно дальше с мячом в руках 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Перепрыгивание через веревку, лежащую на полу 2. Перелезание через бревно 3. Бросание мяча взрослому
Подвижные игры	«Мой веселый, звонкий мяч» (Проползти в вертикально стоящий обруч с малым мячом в руках, бросить его об пол)	«Мой веселый, звонкий мяч» (прокатить мяч двумя руками и догнать его)	«Перешагни через ручеек» (по сигналу (звонит бубен) перешагнуть через две веревки, лежащие на расстоянии 30 см, руки на пояс)	«Мишки идут по лесу» (имитировать походку медведя – передвигаться внешней стороне стопы)
Игра малой подвижности	Пальчиковая гимнастика «Ладушки»	Ходьба по дорожке «Здоровья»	Пальчиковая гимнастика «Ладушки»	Ходьба по дорожке «Здоровья»

График освоения основных видов движений и игровых упражнений средней группы

Осень

Основные виды движений и игровых упражнений	сентябрь								октябрь								ноябрь							
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Ходьба																								
В колонне по одному, по двое	у	у		п		с		с																
Змейкой (между предметами), враспынную			у		у		п											с		с			с	к
С выполнением заданий (присесть, изменить положение рук)											у	у	п				п				с			
В чередовании с бегом, прыжками, изменением темпа, со сменой направляющего									у	у	п	п			с	к								
По линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см)																		у	у	п	п	с		
По доске, гимнастической скамейке, бревну														у	у		п		п			с	п	
Бег																								
Широким шагом	у	у	п	п			с	к											с	с			с	
На носках					у	у			п	п	с			с		к								
В разных направлениях												у	у	п	п			с			с		с	к
В колонне (по одному, по двое)																	у	у		п	п	с		
Прыжки																								
На месте на двух ногах	у	у	п	п			с	к										с		с			с	
С продвижением вперед					у	у			п	п			с	с		к					с			
Через гимнастическую парку (лицом вперед, спиной вперед)											у	у			п		п		с			с		к
Ползание, лазанье																								
Ползание на четвереньках по прямой	у	у			п	п	с	к										с		с				

Лазанье по горизонтальной и наклонной доске, скамейке			у	у					п	п					с		к			с			с		
Ползание на четвереньках между предметами, змейкой											у	у	п		п		с				с			с	к
Катание, бросание, ловля, метание																									
Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами	у	у	п	п				с	к																
Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и его ловля					у	у			п	п	с			с		с	к			с		с		с	
Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствие												у		у				п	п		с		с		к
Игровые упражнения																									
«Хитрая лиса»			у		у																	п			
«Парный бег»	у	у		п		п		к		с					с										
«Удочка»							у		у				п						п						
«Сбей кеглю»											у	у		у		к					с				
«Эстафета парами»																	у		у				у	п	к

Зима

Основные виды движений и игровых упражнений	декабрь								январь								февраль							
	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
Ходьба																								
По гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны)	у	у	п	п		с	с	к		с				с				с			с			с
Высоко поднимая колени					у	у	п		п		с		с		с	к	с		с			с		

С выполнением заданий (присесть, изменить положение рук, остановка по сигналу)														у	у	п	п			с			с	
С перешагиванием через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола			у	у	п					п		с												
По наклонной доске вверх и вниз																		у	у	п	п	с		
Бег																								
На носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом	у	у	п	п			с			с			с			к								
С обеганием предметов					у	у		п	п	п	с			с		с			с			с		
Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты											у	у					п		п	с			с	
С ускорением и замедлением, со сменой Ведущего												у	у	п			п		п	с		с	к	
Прыжки																								
С поворотом вправо, влево, кругом	у	у	п	п		с		к																
Через линию, четыре – пять линий Поочередно					у		у		п	п	с			с	с	к			с		с		с	
Ноги вместе – ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно)												у	у				п	п		с		с		к
Ползание, лазанье																								
Подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком	у	у			п	п	с	к														с		
Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони			у	у					п	п	с				с	к						с		
По гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками												у	у	п			п	с		с			с	к
Катание, бросание, ловля																								
Бросание мяча вверх, о пол и его ловля двумя Руками	у	у			п	п	с	к														с		

Отбивание мяча об пол правой и левой рукой			у	у						п	п	с		с		с	к			с			с			
Метание малого мяча на дальность правой и левой рукой												у		у				п	п		с				с	к
Игровые упражнения																										
«Мы веселые ребята»	у	у	п				п			к		с									с					
«Сделай меньше прыжков»										у		у			п							п				к
«Два Мороза»				у	у			п						п									с			
«Охотники и зайцы»														у		у									п	
«Веселые соревнования»																					у	у				п

Весна

Основные виды движений и игровых упражнений	Март								Апрель								Май								
	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	
Ходьба																									
Приставными шагами в стороны	у	у	п	п			с		к																
Со сменой ведущего						у	у	п	п	с			с			к									
По наклонной доске, сохраняя равновесие													у	у	п	п		с			с				к
С перешагиванием через набивные мячи				у	у			п				п	с	с				с		с				с	
Кружение в обе стороны (руки на поясе)											у	у			п			п			с		с		
Бег																									
С ловлей и увертыванием	у	у	п	п		с		к																	
Змейкой (между предметами)					у	у	п	п	с		с					с	к								
Челночный бег (3x10 м)										у	у	п	п			с		с			с			с	к
На 20 м														у		у	п								
Прыжки																									
Через короткую скакалку			у				у		п				п	с		с	к								
Через два-три предмета поочередно	у	у		п	п	с		к																	
С высоты										у	у				п			п	с		с			с	к
В длину с места																			у		у	п			

Ползание, лазанье																								
Ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками			с	с							с		с								с			
Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку	у	у			п	п	с	к	с		с		с					с		с		с		
Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо или влево)														у	у	п	п		с			с	к	
Катание, бросание, ловля																								
Отбивание мяча об пол правой и левой рукой	у	у			п	п	с	к						у						с				
Метание в вертикальную цель			у	у					п	п			с		с	к			с			с		
Метание предметов в горизонтальную цель правой и левой рукой											у	у					п	п			с		с	к
Игровые упражнения																								
«Сделай фигуру»	у		у		п		п	к																
«Совушка»		у		у		п								с										
«Не оставайся на полу»									у		у					п	п			с			с	к
«Сбей кеглю»										у														
«Мяч водящему»													у		у								п	
«Догони мяч»												у												
«Сбор урожая»																		у	у		п			

Условные обозначения: «у» - учим; «п»- повторяем; «с»- совершенствуем; «к»- контролируем.

Тематическое годовое планирование средней группы

Этапы занятий	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Сентябрь				
Задачи	Способствовать сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей. Совершенствовать навык и сохранения устойчивого положения тела в процессе ходьбы, бега, прыжков. Продолжать работу по укреплению здоровья детей. Проводить мероприятия по закаливанию организма. Способствовать совершенствованию его функций.			
Оборудование	Обручи, набивные мячи, кегли, флажки, мячи, гимнастические доски, гимнастические скамейки, длинные скакалки.			
ОРУ	С обручем	С флажками	С обручем	С флажками
Вводная	Ходьба в колонне по одному, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег широким шагом, на носках			
Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки на месте на двух ногах 2. Ползание на четвереньках по прямой 3. Прокатывание набивных мячей в произвольном направлении 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ползание на четвереньках по прямой 2. Прыжки на месте на двух ногах 3. Прокатывание малых мячей друг другу между предметами 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бросание мяча друг другу разными способами (снизу, из-за головы) и его ловля 2. Ползание на четвереньках по прямой 3. Прыжки с продвижением вперед 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ползание на четвереньках по прямой 2. Прыжки на месте на двух ногах 3. Прокатывание мячей, обручей друг другу между небольшими предметами
Подвижные игры	«Хитрая лиса» (педагог выбирает «хитрую лису» из детей, стоящих с закрытыми глазами; если «хитрая лиса» не выдает себя, играющие три раза произносят: «Хитрая лиса, где ты?»; лиса выходит на середину, поднимает руку и говорит: «Я здесь!»; играющие разбегаются по площадке, «лиса» их ловит)	«Парный бег» (бежать в парах, держась за руки, до ориентира, преодолевая полосу препятствий из набивных мячей)	«Парный бег» (бежать в парах, находясь внутри обруча, по сигналу остановиться)	«Удочка» (перепрыгивать через длинную скакалку, которую медленно вращает педагог)

Игры малой подвижности	Дых. упр. «Куры»	Искусственная «Тропа здоровья»	Дых. упр. «Куры»	Искусственная «Тропа здоровья»
Этапы занятий	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Октябрь				
Задачи	Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Учить четкому выполнению общеразвивающих упражнений с различной амплитудой. Формировать самостоятельность при участии в игровых упражнениях.			
Оборудование	Мячи (средние, большие), кегли, гимнастические скамейки, кубики, обручи, гимнастическая доска, гимнастическое бревно, гимнастические палки, длинные скакалки.			
ОРУ	С мячом	Без предметов	С мячом	Без предметов
Вводная	Ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего, с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук) Бег в разных направлениях, на носках.			
Основные виды движений	1. Ползание по горизонтальной и наклонной доске, скамейке 2. Прыжки с продвижением вперед 3. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его	1. Ползание на четвереньках между небольшими предметами 2. Прыжки через гимнастическую палку (лицом вперед, спиной назад) 3. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и его ловля	1. Ползание по горизонтальной и наклонной доске, скамейке 2. Прыжки с продвижением вперед 3. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствие	1. Ползание на четвереньках между небольшими предметами 2. Прыжки через гимнастическую палку (лицом вперед, спиной назад) 3. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и его ловля
Подвижные игры	«Удочка» (перепрыгивать через длинную скакалку, которую медленно вращает педагог)	«Парный бег» бежать в парах, находясь внутри обруча, по сигналу остановиться)	«Сбей кеглю» (прокатить малый мяч, чтобы сбить кеглю, стоящую на полу)	«Сбей кеглю» (прокатить малый мяч, чтобы сбить кеглю, стоящую на полу)

Игра малой подвижности	Дых. упр. «Подуем на плечо»	Пальчиковая гимнастика	Дых. упр. «Подуем на плечо»	Пальчиковая гимнастика
Этапы занятий	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Ноябрь				
Задачи	Побуждать детей сознательно относиться к собственному здоровью. Формировать у детей физические качества (быстроту, ловкость, ручную и локомоторную ловкость). Обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.			
Оборудование	Гимнастические палки, мячи, обручи, набивные мячи, длинная скакалка, гимнастическая скамейка, гимнастическая доска, гимнастическое бревно, веревки (диаметр 1,5-3 мм)			
ОРУ	С косичкой (коротким шнуром)	С обручем	С косичкой (коротким шнуром)	С обручем
Вводная	Ходьба по доске, гимнастической скамейке, бревну, по линии, по веревке, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег змейкой (между предметами), врассыпную, широким шагом, в разных направлениях, в колонне (по одному, по двое)			
Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки через гимнастическую палку (лицом вперед, спиной вперед) 2. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы, одной через препятствия 3. Ползание на четвереньках между предметами, змейкой 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки на месте на двух ногах 2. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы, одной рукой через препятствие 3. Ползание на четвереньках по прямой 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и его ловля 2. Прыжки на месте на двух ногах 3. Ползание на четвереньках по прямой 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки с продвижением вперед 2. Ползание на четвереньках по наклонной доске по направлению вниз, удерживая равновесие 3. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы, одной рукой через препятствия
Подвижные игры	«Эстафета парами» (преодолеть бегом, парами, держась за руки, полосу препятствий (обегать набивные мячи), передать эстафету следующей паре)	«Удочка» (перепрыгивать через длинную скакалку, которую медленно вращает педагог)	«Хитрая лиса»	«Эстафета парами» (преодолеть бегом, парами, держась за руки, полосу препятствий (обегать набивные мячи), передать эстафету следующей паре)

Игры малой подвижности	Гимнастика для глаз	Искусственная «тропа здоровья»	Гимнастика для глаз	Искусственная «тропа здоровья»
Этапы занятий	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Декабрь				
Задачи	Учить детей ходить по ограниченной поверхности, формировать умение сохранять устойчивой положение тела. Развивать эмоциональную сферу ребенка. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.			
Оборудование	Гимнастические скамейки, мешочки с песком, гимнастическое бревно, платочки, гимнастические палки, веревка, дуга, мячи			
ОРУ	С платочком	С гимнастическими палками	С платочком	С гимнастическими палками
Вводная	Ходьба по гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы, с поворотом с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). С перешагиванием через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см Бег на носках, с высоким подниманием колен, мелким, широким шагом. С обеганием предметов.			
Основные виды движений	1. Прыжки с поворотом вправо, влево, кругом 2. Подлезание под веревку (дугу), правым и левым боком 3. Бросание мяча вверх, о землю и его ловля двумя руками	1. Бросание мяча вверх, о землю и его ловля двумя руками 2. Прыжки с поворотом вправо, влево, кругом 3. Подлезание под дугу, правым и левым боком	1. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони 2. Прыжки с поворотом вправо, влево, кругом 3. Отбивание мяча об пол правой и левой рукой	1. Прыжки через линию, поочередно через четыре-пять линий 2. Бросание мяча вверх, о землю и его ловля двумя руками 3. Подлезание под дугу, правым и левым боком
Подвижные игры	«Мы веселые ребята»	«Два Мороза»	«Мы веселые ребята»	«Два Мороза»
Игра малой подвижности	Дых. упр. «Часики»	Пальчиковая гимнастика	Дых. упр. «Часики»	Пальчиковая гимнастика

Этапы занятий	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Январь				
Задачи	Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Обучать метанию предметов в горизонтальную цель, способствовать развитию меткости. Обеспечивать закаливание организма детей			
Оборудование	Кегли, гимнастические скамейки, мешочки с песком, мячи			
ОРУ	Без предметов	С кеглями	Без предметов	С кеглями
Вводная	Ходьба, высоко поднимая колени, по гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в сторону) Бег на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, с обеганием предметов			
Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони 2. Прыжки поочередно через четыре – пять линий 3. Отбивание мяча об пол правой и левой 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки поочередно через четыре-пять линий 2. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони 3. Отбивание мяча об пол правой и левой рукой 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки ноги вместе-ноги врозь (с поворотом кругом), на одной ноге (правой и левой поочередно) 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками 3. Отбивание мяча об пол правой и левой рукой 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки поочередно через четыре- пять линий (веревки, гимнастических палок) 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками 3. Метание малого мяча на дальность правой и левой рукой
Подвижные игры	«Сделай меньше прыжков» (прыгать на двух ногах от одной линии до другой, расположенной на расстоянии 5-6 метров, сделав минимальное кол-во прыжков)	«Мы веселые ребята»	«Два Мороза»	«Охотники и зайцы»

Игра малой подвижности	Гимнастика для глаз	Дых. упр. «Самолет»	Гимнастика для глаз	Дых. упр. «Самолет»
Этапы занятий	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Февраль				
Задачи	Совершенствовать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость. Обучать лазанью по лестнице приставным шагом, закреплять навык метания в горизонтальную цель. Формировать правильную осанку.			
Оборудование	Гимнастические скамейки, мешочки с песком, обручи, мячи, веревки, дуги (высота 50 см)			
ОРУ	С обручем	Без предметов	С обручем	Без предметов
Вводная	Ходьба, высоко поднимая колени, с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук, остановиться по сигналу), по наклонной доске вверх и вниз Бег непрерывный в медленном темпе, с ускорением и замедлением, со сменой ведущего.			
Основные виды движений	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками 2. Прыжки ноги вместе – ноги врозь, на одной ноге (поочередно правой и левой), на двух ногах с продвижением вперед 3. Метание малого мяча на дальность правой и левой рукой	1. Подлезание под веревку правым и левым боком 2. Прыжки поочередно четыре- пять веревок, лежащих на полу 3. Бросание мяча вверх, об пол и его ловля двумя руками.	1. Отбивание мяча об пол правой и левой рукой 2. Прыжки ноги вместе –ноги врозь (с поворотом кругом), на одной ноге (поочередно правой и левой) 3. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони	1. Прыжки поочередно через четыре – пять линий (веревок), лежащих на полу 2. Метание малого мяча на дальность правой и левой рукой поочередно 3. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками
Подвижные игры	«Веселые соревнования» (две команды соревнуются между собой в беге, прыжках)	«Два Мороза»	«Охотники и зайцы»	«Сделай меньше прыжков»
Игра малой подвижности	Дых. упр. «Насос»	Пальчиковая гимнастика	Дых. упр. «Насос»	Пальчиковая гимнастика

Этапы занятий	1-я неделя	2-ая неделя Март	3-я неделя	4-ая неделя
Задачи	Продолжать совершенствование навыков ходьбы, бега, прыжков. Обучать ползанию на четвереньках по ограниченной поверхности, катанию мячей в определенном направлении со сбиванием предметов. Способствовать развитию психоэмоциональной сферы детей.			
Оборудование	Гимнастические скамейки, кубики, мячи (малые, средние), дидактические карточки, набивные мячи, гимнастическое бревно, короткие скакалки.			
ОРУ	Без предметов	С гимнастической скамейке	Без предметов	С гимнастической скамейке
Вводная	Ходьба с приставными шагами вперед, с перешагиванием через набивные мячи, со сменой ведущего Бег змейкой (между предметами), с ловлей и увертыванием			
Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку (полоса препятствий) 2. Прыжки через предметы (кубики) с хлопками над головой 3. Отбивание мяча об пол правой и левой рукой 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Отбивание мяча от пола правой и левой рукой на месте 2. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку 3. Прыжки через короткую скакалку (4-5 раз) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки через предметы (кубики) с последующим их захватом 2. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую палку 3. Отбивание мяча от пола правой и левой рукой на месте (4-5 раз) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Отбивание мяча от пола правой и левой рукой на месте 2. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку 3. Прыжки через короткую скакалку (4-5 раз)
Подвижные игры	«Сделай фигуру» (по сигналу принять статическую позу, отображающую названный объект в соответствии с тем, какая из розданных педагогом дидактических карточек досталась)	«Совушка» (по сигналу (педагог произносит «день») перемещаться по залу, имитируя движения птиц, бабочек, жуков; по сигналу (педагог произносит «ночь») замереть, того, кто шевелится, ведущий («совушка») уводит с собой)	«Сделай фигуру» (по сигналу принять статическую позу, отображающую названный объект в соответствии с тем, какая из розданных педагогом дидактических карточек досталась)	«Совушка» (по сигналу (педагог произносит «день») перемещаться по залу, имитируя движения птиц, бабочек, жуков; по сигналу (педагог произносит «ночь») замереть, того, кто шевелится, ведущий («совушка») уводит с собой)

Игра малой подвижности	Искусственная «Тропа здоровья»	Дых. упр. «Маятник»	Искусственная «Тропа здоровья»	Дых. упр. «Маятник»
Этапы занятий	1-я неделя	2-ая неделя	3-я неделя	4-ая неделя
	Апрель			
Задачи	Развивать умение творчески использовать двигательные умения и навыки в самостоятельной деятельности. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди). Обеспечивать закаливание организма детей			
Оборудование	Гимнастические палки, мячи (малые, средние), короткая скакалка, гимнастические скамейки, гимнастическая доска, кегли, обручи, гимнастическое бревно			
ОРУ	Без предметов	С гимнастической палкой	Без предметов	С гимнастической палкой
Вводная	Ходьба со сменой ведущего, с перешагиванием через мячи, по наклонной доске, сохраняя равновесие. Бег змейкой (между предметами), челночный, на 20 м.			
Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку 2. Прыжки с высоты 3. Метание мяча в вертикальную цель 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки с высоты 2. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку 3. Метание мяча в горизонтальную цель 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку 2. Метание мяча в вертикальную цель 3. Прыжки через короткую скакалку 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки на месте через короткую скакалку, раскачивая ее вперед-назад 2. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево) 3. Метание мяча в вертикальную цель

Подвижные игры	«Сбей кеглю»(прокатить малый мяч, сбить кеглю, стоящую на полу, игра проводится с делением на команды)	«Не оставайся на полу» (по сигналу (педагог произносит «лови!») убежать от ведущего и по возможности забраться на возвышение (скамейку), ведущий старается поймать тех, кто еще остается на полу, тот кого поймали, отходит в сторону)	«Мяч водящему» разделившись на две команды, бросать мяч водящему (у каждой команды свой водящий), вставать в конец колонны; побеждает та команда, последний играющий которой раньше вернет мяч водящему.	«Догони мяч» (по сигналу (педагог произносит «догони мяч!») бежать за мячами, которые разбрасывает педагог, собрать их в корзины)
Игра малой подвижности	Пальчиковая гимнастика	Дых. упр. «Ушки»	Пальчиковая гимнастика	Дых. упр. «Ушки»
Этапы занятий	1-я неделя	2-ая неделя Май	3-я неделя	4-ая неделя
Задачи	Совершенствовать умения и навыки правильного выполнения основных видов движений (ходьбы, бега, прыжков, метания). Развивать координационные возможности детей, способствовать осознанному контролю за положением тела при выполнении общеразвивающих упражнений. Закреплять умение выполнять ведущую роль в игровых упражнениях, осознанно относиться к выполнению правил.			
Оборудование	Мячи (малые, средние), обручи, гимнастические скамейки, гимнастическая доска, гимнастическое бревно			
ОРУ	С малыми мячами	Без предметов	С малыми мячами	Без предметов
Вводная	Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, кружение в обе стороны (руки на поясе), по наклонной гимнастической доске, сохраняя равновесие. Бег челночный, на 20 м.			

Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево) 2. Прыжки с высоты 3. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой 2. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку 3. Прыжки с высоты 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки в длину с места 2. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой 3. Отбивание мяча об пол правой и левой рукой 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки с высоты 2. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку 3. Метание мяча в горизонтальную цель
Подвижные игры	<p>«Не оставайся на полу» » (по сигналу (педагог произносит «лови!») убежать от ведущего и по возможности забраться на возвышение (скамейку), ведущий старается поймать тех, кто еще остается на полу, тот кого поймали, отходит в сторону)</p>	<p>«Сбор урожая» (игра-эстафета на развитие ловкости, скоростных качеств).</p>	<p>«Сбор урожая» (игра-эстафета на развитие ловкости, скоростных качеств).</p>	<p>«Не оставайся на полу» » (по сигналу (педагог произносит «лови!») убежать от ведущего и по возможности забраться на возвышение (скамейку), ведущий старается поймать тех, кто еще остается на полу, тот кого поймали, отходит в сторону)</p>
Игра малой подвижности	Гимнастика для глаз	Дых. упр. «Часики»	Гимнастика для глаз	Дых. упр. «Часики»

График освоения основных видов движений и игровых упражнений старшей группе

Осень

Основные виды движений и игровых упражнений	сентябрь								октябрь								ноябрь							
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Ходьба																								
На носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп	у	у	п			п	с	к																
С высоким подниманием колена (бедра)				у	у				п		п			с	с	к								
Перекатом с пятки на носок										у		у	п				п	с			с		с	к
Приставным шагом вправо и влево																			у	у		п		
Бег																								
Обычный, на носках	у	у	п	п			с	к																
С высоким подниманием колена (бедра)					у	у			п	п	с									с				
Мелким и широким шагом												у	у	п	п	к		с						
В колонне по одному, по двое																	у		у		п	п	с	к
Прыжки																								
На двух ногах на месте с чередовании с ходьбой	у	у	п			п	с	к																
Разными способами (ноги скрестно-ноги врозь, одна нога вперед – другая назад)				у	у		у		п		п			с	с	к								
На двух ногах продвигаясь вперед										у		у	п				п	с			с		с	к
На одной ноге (правой и левой поочередно) на месте																			у	у		п		
Ползание, лазанье																								
На четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом	у	у	п	п			с	к								к								

На четвереньках с переползанием через Препятствия					у	у				п	п	с								с					
На четвереньках, толкая мяч головой													у	у	п	п	к		с						
По гимнастической скамейке опираясь на предплечья и колени																	у		у		п	п	с	к	
Катание, бросание, ловля, метание																									
Прокатывание набивных мячей	у	у	п				п	с	к																
Бросание мяча вверх, об пол и его ловля двумя руками				у	у					п		п				с	с	к							
Бросание мяч об пол и его ловля одной рукой (правой и левой поочередно)											у		у	п			п	п	с			с		с	к
Бросание мяча вверх и его ловля с хлопками																				у	у		п		
Игровые упражнения																									
«Ловишки»	у			у			п						п												
«Не оставайся на полу»		у			у																		п		
«Мышеловка»			у			у		п							п		с								
«Охотники и зайцы»									у		у					п									
«Встречные перебежки»																		у			у			п	
«Сбей кеглю»																			у						
«Попади в обруч»																				у					
«С кочки на кочку»										у			у									п			
«Бездомный заяц»																								у	

Зима

Основные виды движений и игровых упражнений	декабрь									январь							февраль							
	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
Ходьба																								
В колонне по одному, по двое, по трое	у	у	п			п	с	к																
Вдоль стен зала с поворотом				у	у				п		п			с	с	к								
С выполнением различных заданий Воспитателя										у		у	п				п	с			с		с	к
Ходьба по веревке																			у	у		п		
Бег																								
Змейкой, враспынную, с препятствиями	у	у	п	п		с	к																	
Непрерывный в течение 1,5-2 минут в медленном темпе					у	у			п	п	с									с				
В среднем темпе в чередовании с ходьбой												у	у	п	п	к		с						
Кружение парами, держась за руки																	у		у		п	п	с	к
Прыжки																								
На одной ноге (правой и левой поочередно) с продвижением вперед	у	у	п	п			с	к																
В высоту с места прямо и боком через Предметы					у	у			п	п	с													
На мягкое покрытие												у	у	п	п	к		с		с				
С высоты в обозначенное место																	у		у		п	п	с	к
Ползание, лазанье																								
Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками	у	у	п			п	с	к																
Перелезание через несколько предметов				у	у				п		п			с	с	к								

Весна

Основные виды движений и игровых упражнений	Март									Апрель							Май							
	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72
Ходьба																								
По гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи	у	у	п			п	с	к			с	с			с	к								
По гимнастической скамейке боком (приставным шагом) с мешочком на голове				у	у																			
По наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом)									у	у			п	п			п	с			с		с	к
По узкой рейке гимнастической скамейки																			у	у		п		
Бег																								
Челночный	у	у	п	п			с	к																
По наклонной доске вверх вниз на носках (боком, приставным шагом)					у	у			п	п	с									с				
На скорость (20 м)												у	у	п	п	к		с						
На скорость (30 м)																	у		у		п	п	с	к
Прыжки																								
В длину с места	у	у	п			п	с	к																
В длину, высота с разбега				у	у				п		п			с	с	к								
Через короткую скакалку, вращая ее вперед и Назад										у		у	п				п	с			с		с	к
Через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся)																			у	у		п		
Ползание, лазанье																								

Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа	у	у	п	п			с	к	к		с		с		с		с		с		с		с	
Перелазание с одного пролета гимнастической стенки на другой					у	у			п	п		с		с		к	с		с	с	с		с	с
Катание, бросание, ловля																								
Прокатывание набивных мячей со сбиванием Предметов	у	у	п	п			с	к																
Метание малого мяча на дальность					у	у			п	п	с													
Метание малого мяча в горизонтальную												у	у	п	п	к		с		с				
Метание малого в вертикальную цель																у		у		п	п	с	к	
Игровые упражнения																								
«Попади в обруч»			п																					
«Веселые соревнования»	п																							
«Мышеловка»		у				у		п			п													
«Мы веселые ребята»				с																				
«Школа мяч»					у		у								п									п
«Караси и щука»									у			у				п								
«Мяч водящему»																			у					
«Встречные перебежки»														п				с		с				к
«Пустое место»																					у			
«Эстафетами парами»																	у							
«Дорожка препятствий»																						у		
«Бездомный заяц»										п			с											

Условные обозначения: «у» - учим; «п»- повторяем; «с»- совершенствуем; «к»- контролируем

Тематическое годовое планирование старшей группы

Этапы занятий	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Сентябрь				
Задачи	Способствовать накоплению и обогащению двигательного опыта детей (овладение основными движениями). Продолжить формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения. Продолжать проводить комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода) в сочетании с физическими упражнениями.			
Оборудование	Набивные мячи (1 кг), кегли, гимнастические палки, мячи средние, ленты (по количеству детей)			
ОРУ	С гимнастическими палками	С кеглями	С гимнастическими палками	С кеглями
Вводная	Ходьба на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп. С высоким подниманием колена (бедра). Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен (бедра)			
Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прокатывание набивных мячей 2. Прыжки на двух ногах на месте (2-3 раза по 10 прыжков) в чередовании с ходьбой 3. Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки на двух ногах на месте (2-3 раза по 10 прыжков) в чередовании с ходьбой 2. Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом 3. Бросание мяча вверх и его ловля двумя руками 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки разными способами (ноги скрестно-ноги врозь, одна нога вперед – другая назад) 2. Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой и бегом 3. Прокатывание набивных мячей 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с бегом 2. Прыжки на двух ногах на месте (2-3 раза по 30 прыжков) в чередовании с переползанием через предметы 3. Бросание мяча вверх и его ловля двумя руками
Подвижные игры	«Ловишки»	«Мышеловка»	«Не оставайся на полу»	«Мышеловка»

Игры малой подвижности	Зрительная гимнастика «Стрекоза»	Пальчиковая гимнастика	Зрительная гимнастика «Стрекоза»	Пальчиковая гимнастика
Этапы занятий	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Октябрь				
Задачи	Продолжать развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения. Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.			
Оборудование	Мячи (малые, средние), набивные мячи (1 кг), мешочки с песком (200 г), обручи, ленты.			
ОРУ	С мячом	С мешочками	С мячом	С мешочками
Вводная	Ходьба с высоким подниманием колена (бедра), с перекатом с пятки на носок Бег с высоким подниманием бедра (колена), мелким и широким шагом			
Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ползание на четвереньках с переползанием через препятствия 2. Прыжки разными способами (ноги скрестно – ноги врозь, одна нога вперед – другая назад) 3. Бросание мяча вверх, об пол и его ловля двумя руками 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бросание мяча вверх, об пол и его ловля руками 2. Прыжки разными способами (ноги скрестно – ноги врозь, одна нога вперед – другая назад) 3. Ползание на четвереньках с переползанием через препятствия 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бросание мяча об пол и его ловля одной рукой (правой и левой поочередно) 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед 3. Ползание на четвереньках с переползанием через препятствия 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ползание на четвереньках, толкая головой мяч, змейкой между предметами. 2. Бросание мяча об пол и его ловля двумя руками 3. Прыжки разными способами (ноги скрестно – ноги врозь, одна нога вперед – другая назад) на месте продвигаясь вперед
Подвижные игры	«Охотники и зайцы»	«С кочки на кочку»	«Ловишки»	«Мышеловка»

Игра малой подвижности	Пальчиковая гимнастика	Искусственная тропаздоровья	Пальчиковая гимнастика	Искусственная тропа здоровья
Этапы занятий	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Ноябрь				
Задачи	Закреплять умение ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Совершенствовать умение прыгать в длину. Формировать у детей потребность в двигательной активности.			
Оборудование	Обручи, гимнастические палки, мячи (малые, средние), гимнастические скамейки, кегли			
ОРУ	Без предметов	С гимнастической палкой	Без предметов	С гимнастической палкой
Вводная	Ходьба с перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево Бег с высоким подниманием колена (бедро), в колонне по одному (по двое)			
Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени 2. Прыжки на двух ногах на месте (по 10 прыжков подряд) в чередовании с бегом 3. Бросание мяча об пол и ловля одной рукой (правой, левой поочередно) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед и перепрыгиванием через предметы 2. Ползание на четвереньках, толкая мяч головой 3. Бросание мяча об пол и его ловля одной рукой (правой, левой поочередно) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте с продвижением вперед 2. Ползание на четвереньках с переползанием через небольшие препятствия 3. Бросание мяча вверх и его ловля с хлопками 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед 2. Бросание мяча об пол и его ловля одной рукой (правой, левой поочередно) 3. Ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени
Подвижные игры	«Встречные перебежки»	«Сбей кеглю»	«Попади в обруч»	«Бездомный заяц»
Игра малой подвижности	Зрительная гимнастика	Пальчиковая гимнастика	Зрительная гимнастика	Пальчиковая гимнастика

Этапы занятий	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Декабрь				
Задачи	Продолжать развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость. Закреплять умение бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений. Учить элементам спортивных игр, играм с элементами, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.			
Оборудование	Обручи, длинные скакалки, платочки, мячи малые, гимнастические палки			
ОРУ	Со скакалкой	С платочком	Со скакалкой	С платочком
Вводная	Ходьба в колонне по одному, двое, трое. Вдоль стен зала с поротом Бег змейкой, врассыпную, с препятствием. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе			
Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Перебрасывание малого мяча из одной руки в другую в чередовании с перебрасыванием мяча друг другу из исходного положения стоя на одной ноге (правой и левой) 2. Прыжки на одной ноге продвигаясь вперед 3. Перелезание через несколько предметов подряд 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, в чередовании с ходьбой на четвереньках, опираясь на стопы 2. Прыжки в высоту с места прямо и боком через предметы 3. Перебрасывание мяча друг другу с отскоком от земли из исходного положения стоя в две колонны лицом друг к другу 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Перелезание через несколько предметов подряд 2. Прыжки на одной ноге, продвигаясь вперед 3. Перебрасывание малого мяча из одной руки в другую 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки в высоту с места прямо и боком через предметы 2. Перелезание через несколько предметов подряд, поочередно через каждый 3. Перебрасывание мяча друг другу из разных положений и построений
Подвижные игры	«Бездомный заяц»	«Хитрая лиса»	«С кочки на кочку»	«Бездомный заяц»
Игра малой подвижности	Дыхательное упражнение	Зрительная гимнастика	Дыхательное упражнение	Зрительная гимнастика

Этапы занятий	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Январь				
Задачи	Продолжать совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности. Совершенствовать умение прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбежаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка. Знакомить со спортивными играми и упражнениями, играми с элементами соревнования, играми – эстафетами.			
Оборудование	Обручи, мячи (малые, средние) мат, фитболы.			
ОРУ	С малым мячом	Без предметов	С малым мячом	Без предметов
Вводная	Ходьба вдоль стен зала с поворотом. С выполнением различных заданий воспитателя Бег непрерывный в течение 1, 5-2 минут в медленном темпе, в среднем темпе 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой			
Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки в высоту с места прямо и боком через предметы 2. Перебрасывание мяча друг другу от груди 3. Перелезание через несколько предметов подряд 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Пролезание в обруч разными способами 2. Прыжки в высоту с места прямо и боком через предметы 3. Перебрасывание мяча друг другу из разных исходных положений 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Перелезание через несколько предметов подряд, чередуя с проползанием через обруч 2. Перебрасывание мяча друг другу из исходного положения стоя на одной ноге (право и левой поочередно) 3. Прыжки в высоту с места прямо и боком через предметы 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Перебрасывание мяча друг другу с отскоком от земли из исходного положения стоя в две колонны лицом друг к другу 2. Прыжки на мягкое покрытие 3. Перелезание через несколько предметов подряд
Подвижные игры	«Мы веселые ребята»	«Охотники и зайцы»	«Сделай меньше прыжков»	«Два Мороза»
Игра малой подвижности	Дыхательное упражнение	Зрительная гимнастика	Дыхательное упражнение	Зрительная гимнастика

Этапы занятий	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Февраль				
Задачи	Развивать самостоятельность, творческие способности. Формировать выразительность и грациозность движений. Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Продолжать проводить комплекс закаляющих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода) в сочетании с физическими упражнениями.			
Оборудование	Обручи, мячи (малые, средние), набивные мячи, веревки, маты, длинная скакалка.			
ОРУ	Без предметов	С мячом	Без предметов	С мячом
Вводная	Ходьба с выполнением различных заданий воспитателя, по веревке. Бег кружение парами, держась за руки, непрерывный в медленном темпе 1,5- 2 минут			
Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед 2. Лазание по гимнастической стенке приставным шагом 3. Прыжки с высоты в обозначенное место 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Лазанье по гимнастической стенке приставным шагом 2. Прыжки на мягкое покрытие 3. Перебрасывание мяча различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от пола) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед 2. Лазанье по гимнастической стенке приставным шагом 3. Прыжки с высоты в обозначенное место в чередовании с перешагиванием через предметы 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Отбивание мяча о землю на месте с продвижением вперед 2. Прыжки с высоты в обозначенное место 3. Пролезание в обруч способами в чередовании с ползанием на четвереньках (расстояние 5 м), толкая головой набивной мяч
Подвижные игры	«Охотники и зайцы»	«Мы веселые ребята»	«Удочка»	«Веселые соревнования»
Игра малой подвижности	Зрительная гимнастика	Дыхательное упражнение	Зрительная гимнастика	Дыхательное упражнение

Этапы занятий	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Март				
Задачи	Продолжать совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Способствовать закаливанию организма.			
Оборудование	Гимнастические ленты, гимнастические скамейки, мячи (малые, средние) набивные мячи, гимнастическая доска, фитболы, мешочки с песком, кегли.			
ОРУ	С гимнастической скамейкой	С лентами	С гимнастической скамейкой	С лентами
Вводная	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи, по гимнастической скамейке боком (приставным шагом) с мешочком на голове Бег челночный, по наклонной доске вверх и вниз на носочках, боком (приставным шагом)			
Основные виды движений	1. Прыжки в длину, в высоту с разбега 2. Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа 3. Прокатывание набивных мячей	1. Прыжки в длину, в высоту с разбега 2. Перелезание с одного пролета гимнастической стенки на другой 3. Метание малого мяча на дальность	1. Прокатывание набивных мячей со сбиванием предметов 2. Прыжки в длину 3. Лазанье по гимнастической стенке со страховкой воспитателя	1. Перелезание с одного пролета гимнастической стенки на другой 2. Метание малого мяча на дальность 3. Прыжки в длину с места
Подвижные игры	«Мы веселые ребята»	«Школа мяча»	«Мышеловка»	«Школа мяча»
Игра малой подвижности	Пальчиковая гимнастика	Зрительная гимнастика	Пальчиковая гимнастика	Зрительная гимнастика

Этапы занятий	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Апрель				
Задачи	Поддерживать интерес детей к различным видам спорта. Закреплять умение сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках. Обеспечивать закаливание организма.			
Оборудование	Мешочки с песком, обручи, гимнастические палки, мячи (малые, средние), набивные мячи, короткая скакалка, гимнастические скамейки, гимнастическая доска			
ОРУ	С гимнастической палкой	С мешочками	С гимнастической палкой	С мешочками
Вводная	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носочках, боком (приставным шагом), по скамейке с перешагиванием через набивные мячи Бег по наклонной доске вверх и вниз на носочках, боком (приставным шагом), на скорость.			
Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Метание малого мяча на дальность 2. Прыжки в длину, в высоту с разбега 3. Лазанье по гимнастической стенке 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад 2. Перелезание с одного пролета гимнастической стенки на другой 3. Метание малого мяча на дальность 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа 2. Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед 3. Метание малого мяча в горизонтальную цель 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки в длину, в высоту с разбега 2. Перелезание с одного пролета гимнастической стенки на другой 3. Метание малого мяча в горизонтальную цель
Подвижные игры	«Караси и щука»	«Бездомный заяц»	«Встречные перебежки»	«Школа мяча»
Игра малой подвижности	Зрительная гимнастика	Пальчиковая гимнастика	Зрительная гимнастика	Пальчиковая гимнастика

Этапы занятий	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Май				
Задачи	Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.			
Оборудование	Мячи (малые, средние), набивные мячи, скакалки (короткие, длинные), гимнастическая доска.			
ОРУ	Без предметов	Со средним мячом	Без предметов	Со средним мячом
Вводная	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз, боком (приставным шагом), по узкой рейке гимнастической скамейки Бег на скорость (20 м), по наклонной доске верх и вниз на носках, боком (приставным шагом)			
Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад 2. Метание малого мяча в вертикальную цель 3. Перелазание с одного пролета гимнастической стенки на другой 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся) 2. Перелазание с одного пролета гимнастической стенки на другой 3. Метание малого мяча в вертикальную цель 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся) 2. Перелазание с одного пролета гимнастической лестницы на другой 3. Метание малого мяча в вертикальную цель 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад 2. Метание малого мяча в вертикальную цель 3. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет в чередовании с ползанием по наклонной доске, опираясь на предплечья и колени
Подвижные игры	«Эстафета парами»	«Встречные перебежки»	«Пустое место»	«Школа мяча»
Игра малой подвижности	Зрительная гимнастика	Искусственная тропа здоровья	Зрительная гимнастика	Искусственная тропа здоровья

График освоения основных видов движений и игровых упражнений в подготовительной группе

Осень

Основные виды движений и игровых упражнений	сентябрь								октябрь								ноябрь							
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Ходьба																								
Гимнастическим шагом, перекатом с пятки на Носок	у	у	п			п	с	к																
В полуприседе				у	у				п		п			с	с	к								
Приставными шагами вперед и назад										у		у	п				п	с			с		с	к
В колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге																			у	у		п		
Бег																								
Высоко поднимая колено, выбрасывая прямые ноги вперед	у	у	п			п	с	к																
Широким и мелким шагом				у	у				п		п			с	с	к								
Спиной вперед, сохраняя направление										у		у	п				п	с			с		с	к
В колонне по одному, по двое																			у	у		п		
Прыжки																								
На двух ногах на месте в чередовании с Ходьбой	у	у	п			п	с	к																
Подскоки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед				у	у				п		п			с	с	к								
С зажатым между ног мешочком с песком										у		у	п				п	с			с		с	к
С максимальным вращением вокруг оси своего тела (вправо и влево)																			у	у		п		
Ползание, лазанье																								

Поднимая одну ногу и делая под ней хлопок																		у		у			п	п	с	к	
Бег																											
Непрерывный бег в течение 2-3 минут в медленном темпе	у	у	п				п	с	к																		
Челночный																				у	у			п			
Сохраняя равновесие на одной ноге после остановки				у	у					п		п				с	с	к									
С преодолением препятствий										у		у	п						п	с				с		с	к
Прыжки																											
Через 6-8 набивных мячей последовательно через каждый	у	у	п				п	с	к																		
На одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево				у	у					п		п				с	с	к									
Вверх из глубокого приседа										у		у	п						п	с				с		с	к
На мягкое покрытие с разбега																				у	у			п			
Ползание, лазанье																											
Пролезание в обруч разными способами	у	у	п	п				с	к																		
Пролезание под дугу разными способами					у	у				п	п	с															
Перелезание через гимнастическую скамейку разными способами													у	у	п	п	к			с			с				
Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа																			у		у			п	п	с	к
Катание, бросание, ловля																											
Бросание мяча вверх, об пол и его ловля двумя руками с хлопками, поворотами	у	у	п				п	с	к																		
Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении				у	у					п		п				с	с	к									
Ведение мяча в разных направлениях										у		у	п						п	с				с		с	к
Перебрасывание набивных мячей																					у	у			п		
Игровые упражнения																											

«Перебежки»	у	у	п	п			с	к											с					
«Два Мороза»					у	у					п					п						с		
«Снежная карусель»									у	у		п				п								
«Кто самый меткий?»													у	у									п	
«Веселые соревнования»																у	у		п				п	к

Весна

Основные виды движений и игровых упражнений	Март								Апрель								Май							
	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72
Ходьба																								
По гимнастической скамейке с остановкой посередине с перешагиванием предметов	у	у	п			п	с	к																
По гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом				у	у				п		п			с	с	к								
По узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке прямо и боком										у		у	п				п	с			с		с	к
Кружение с закрытыми глазами																			у	у			п	
Бег																								
Со средней скоростью на 80-120 м в чередовании с ходьбой	у	у	п			п	с	к																
Со скакалкой, с мячом, по доске, бревну				у	у				п		п			с	с	к								
В чередовании с ходьбой, прыжками, изменением темпа										у		у	п				п	с			с		с	к
На скорость																			у	у			п	
Прыжки																								
Через короткую скакалку, вращая ее вперед (10-15 прыжков)	у	у	п			п	с	к																
В длину с места, с разбега				у	у				п		п			с	с	к								
С высоты										у		у	п				п	с			с		с	к

Через длинную скакалку (неподвижную, качающуюся, вращающуюся)																				у	у			п			
Ползание, лазанье																											
Ползание на четвереньках с прокатыванием набивного мяча головой	у	у	п	п				с	к																		
Проползание по гимнастической скамейке на четвереньках (ноги прямые) с мешочком на спине					у	у				п	п	с															
Лазанье по гимнастической стенке с использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног													у	у	п	п	к			с			с				
Лазанье по гимнастической стенке с перелезанием с пролета на пролет по Диагонали																	у			у				п	п	с	к
Катание, бросание, ловля																											
Метание на дальность правой и левой рукой	у	у	п			п	с	к																			
Метание движущую цель				у	у					п		п				с	с	к									
Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя)										у		у	п					п	с				с		с	к	
Метание в горизонтальную и вертикальную Цель																				у	у			п			
Игровые упражнения																											
«Пустое место»	у		у																								
«Караси и щука»		у		у																							
«»Охотники и утки»										у		у			п		п						с				
«Веселый бубен»					у	у	п	к	п											п							
«Ловишки»											у		у													п	
«Посадка картофелями» (игра-эстафета)																у		у			п	п		с		к	

Условные обозначения: «у» - учим; «п»- повторяем; «с»- совершенствуем; «к» - контролируем

Тематическое годовое планирование в подготовительной группе

Этапы занятий	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Сентябрь				
Задачи	Побуждать детей сознательно относиться к своему здоровью. Формировать у детей потребность в ежедневной двигательной активности. Обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.			
Оборудование	Мячи (малые, средние), скамейки, гимнастические палки, флажки (синий, красный, зеленый), ткань голубого цвета, сетка, мешочки с песком, кружки из зеленого картона			
ОРУ	Без предметов	С малым мячом	Без предметов	С малым мячом
Вводная	Ходьба гимнастическим шагом, с перекатом с пятки на носок. Бег высоко поднимая колено, выбрасывая прямые ноги вперед			
Основные виды движений	1. Перебрасывание мяча друг другу из-за головы 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке 3. Прыжки на двух ногах на месте	1. Подскоки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке 3. Перебрасывание мяча друг другу через сетку	1. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы из положения сидя ноги скрестно 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке (с мешочком песка на спине) 3. Прыжки на двух ногах на месте	1. Прыжки на двух ногах на месте 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке (с мешочком песка на спине) 3. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы, из положения сидя ноги скрестно
Подвижные игры	«Чье звено быстрее соберется»	«Хитрая лиса»	«Хитрая лиса»	«Веселые лягушки»
Игры малой подвижности	Зрительная гимнастика	Дыхательные упражнения	Зрительная гимнастика	Дыхательные упражнения
Этапы занятий	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя

Октябрь

Задачи Продолжать развивать основные физические качества (быстроту, силу, ловкость и др). Формировать у детей в ежедневной двигательной активности. Обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.

Оборудование Флажки, мячи (средние), мешочки с песком, гимнастические палки, обручи, ткань голубого цвета, корзины, кружки из картона зеленого цвета, сетка, гимнастические скамейки, дидактический материал для игровых упражнений, муляжи овощей, веревка

ОРУ С флажками С обручем С флажками С обручем

Вводная Ходьба в полуприседе, приставными шагами вперед и назад
Бег широким и мелким шагом, спиной вперед, сохраняя направление.

Основные виды движений	1. Прыжки с зажатым между ног мешочком с песком	1. Подскоки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед	1. Прыжки с зажатым между ног мешочком с песком	1. Подскоки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед
	2. Проползание на животе под веревкой	2. Перебрасывание мяча друг другу через сетку	2. Бросание мяча вверх, об пол, его ловля двумя руками	2. Ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками
	3. Бросание мяча вверх, его ловля двумя руками	3. Проползание на животе под гимнастической палкой (высота 30 см)	3. Ползание на животе по скамейке, подтягиваясь руками	3. Перебрасывание мяча друг другу через сетку

Подвижные игры «Веселые лягушки» «Школа мяча» «Чье звено быстрее соберется» «Эстафета сбор урожая»

Игра малой подвижности Искусственная тропа здоровья Зрительная гимнастика Искусственная тропа здоровья Зрительная гимнастика

Этапы занятий	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
----------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------

Ноябрь

Задачи	Продолжать совершенствовать навыки ходьбы, бега, выполнения гимнастических упражнений. Развивать двигательные качества и способности детей: ловкость, быстроту, гибкость, силу, общую выносливость. Формировать правильную осанку, способствовать общему укреплению здоровья детей.			
Оборудование	Гимнастические палки, мешочки с песком, скамейки, мяч средний, муляжи овощей.			
ОРУ	Без предметов	С гимнастической палкой	Без предметов	С гимнастической палкой
Вводная	Ходьба приставными шагами вперед, назад, в колонне по одному, по двое, по трое, по четверо, в шеренге. Бег спиной вперед, сохраняя направление, в колонне по одному, по двое			
Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками 2. Бросание мяча вверх, об пол, его ловля двумя руками 3. Прыжки с зажатым между ног мешочком с песком 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки с максимальным вращением вокруг оси своего тела (руки на поясе) 2. Ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками 3. Бросание мяча вверх, об пол, его ловля одной рукой 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки с зажатым между ног мешочком с песком 2. Ползание на спине по гимнастической скамейке, отталкиваясь ногами 3. Бросание мяча вверх, об пол, его ловля двумя руками 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки с зажатым между ног мешочком с песком 2. Ползание на спине по гимнастической скамейке, отталкиваясь ногами, в чередовании с ползанием на четвереньках по гимнастической скамейке с мешочком песка на спине 3. Бросание мяча вверх, об пол, его ловля двумя руками с хлопком и с продвижением вперед
Подвижные игры	Эстафета «Сбор урожая»	«Хитрая лиса»	«Школа мяча»	Эстафета «Сбор урожая»
Игра малой подвижности	Зрительная гимнастика	Дыхательное упражнение	Зрительная гимнастика	Дыхательное упражнение

Этапы занятий	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Декабрь				
Задачи	Обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей. Формировать стойкий интерес к занятиям физической культурой. Продолжать развивать основные качества (быстроту, силу, ловкость и др.)			
Оборудование	Обручи, мячи средние, гимнастические скамейки, мешочки с песком, набивные мячи, дуга			
ОРУ	С обручем	Без предметов	С обручем	Без предметов
Вводная	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным боком, с набивным мешочком на голове Бег непрерывный в течение 2-3 минут в медленном темпе, сохраняя равновесие на одной ноге после остановке			
Основные виды движений	1. Пролезание в обруч разными способами 2. Прыжки через шесть – восемь набивных мячей последовательно через каждый 3. Бросание мяча об пол и его ловля руками (10-15 раз) с хлопком	1. Пролезание в обруч разными способами 2. Прыжки на одной ноге (правой и левой поочередно) через линию вперед и назад, вправо и влево. 3. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте в движении	1. Прыжки на одной ноге (правой и левой поочередно) через линию вперед и назад, вправо и влево 2. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении 3. Подлезание под дугу разными способами	1. Пролезание в обруч разными способами 2. Прыжки на одной ноге (правой и левой поочередно) через линию вперед и назад, вправо и влево. 3. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте в движении
Подвижные игры	«Перебежки»	«Перебежки»	«Два Мороза»	«Два Мороза»
Игры малой подвижности	Зрительная гимнастика	Пальчиковая гимнастика	Зрительная гимнастика	Пальчиковая гимнастика
Этапы занятий	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя

Январь				
Задачи	Продолжать совершенствовать навыки ходьбы и бега. Развивать основные качества (быстроту, силу, ловкость и др.) Обеспечивать закаливание организма.			
Оборудование	Флажки, гимнастические скамейки, мешочки с песком, мячи средние и малые, мячи набивные, дуги.			
ОРУ	С флажками	На гимнастической скамейке	С флажками	На гимнастической скамейке
Вводная	Ходьба с набивным мешочком на голове, приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку от гимнастической скамейки Бег сохраняя равновесие на одной ноге после остановки, с преодолением препятствий			
Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подлезание под дугу разными способами в чередовании с лазанием по гимнастической стенке 2. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении 3. Прыжки на одной ноге (правой и левой поочередно) через линию вперед и назад, вправо и влево 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки на одной ноге(правой и левой поочередно) через линию вперед и назад, вправо и влево 2. Перелезание через гимнастическую скамейку разными способами, в чередовании с проползанием по гимнастической скамейке на спине, подтягиваясь руками 3. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Перелезание через гимнастическую скамейку разными способами 2. Ведение мяча вразных направлениях 3. Прыжки вверх из глубокого приседа 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки вверх из глубокого приседа 2. Перелезание через гимнастическую скамейку разными способами 3. Ведение мяча в разных направлениях
Подвижные игры	«Два Мороза»	«Кто самый меткий»	«Снежная карусель»	«Кто самый меткий»
Игра малой подвижности	Зрительная гимнастика	Дыхательное упражнение	Зрительная гимнастика	Дыхательное упражнение
Этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя

занятий				
Февраль				
Задачи	Способствовать дальнейшему совершенствованию навыков ходьбы и бега, устойчивого положения тела. Развивать основные физические качества (быстроту, силу, ручную и локомоторную ловкость и т.д.). Учить взаимодействию друг с другом в игровых упражнениях.			
Оборудование	Гимнастические палки, мячи (малые, средние, большого диаметра), мешочки с песком, гимнастические скамейки			
ОРУ	С гимнастической палкой	С мячом большого диаметра	С гимнастической палкой	С мячом большого диаметра
Вводная	Ходьба, поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок, с набивным мешочком на голове Бег челночный, с преодолением препятствий			
Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки вверх из глубокого приседа 2. Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа 3. Ведение мяча в разных направлениях 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Перелезание через гимнастическую скамейку разными способами 2. Прыжки вверх из глубокого приседа 3. Бросание мяча о землю и его ловля двумя руками (10-20 раз) с продвижением вперед 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки на мягкое покрытие с разбега 2. Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа 3. Ведение мяча в разных направлениях 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Лазанье по гимнастической стенке со сменой темпа 2. Прыжки из глубокого приседа 3. Ведение мяча в разных направлениях в чередовании с перебрасыванием мячей друг другу произвольном в движении
Подвижные игры	«Веселые старты»	«Веселые соревнования»	«Перебежки»	«Кто самый меткий»
Игра малой подвижности	Зрительная гимнастика	Дыхательное упражнение	Зрительная гимнастика	Дыхательное упражнение

Этапы занятий	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Март				
Задачи	Продолжать совершенствовать навыки ходьбы и бега. Совершенствовать основные физические качества (быстроту, силу, ловкость и др.). Обеспечивать закаливание организма детей.			
Оборудование	Короткие скакалки, бревно, гимнастическая доска, набивные мячи, гимнастические скамейки, мячи (малые, средние), дуги. обручи, бубен, мешочки с песком			
ОРУ	С хлопками	В парах	С хлопками	В парах
Вводная	Ходьба по гимнастической скамейке с остановкой посередине и перешагиванием через предметы, с приседанием и поворотом кругом Бег с мячом, скакалкой, по доске, бревну, со средней скоростью (расстояние 80-120 м) в чередовании с ходьбой			
Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед (10) прыжков 2. Ползание на четвереньках с прокатыванием мяча головой 3. Метание мяча на дальность левой и правой рукой 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки в длину с места, с разбега 2. Ползание на четвереньках с прокатыванием мяча головой 3. Метание мяча в движущуюся цель (катящийся мяч) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Проползание по гимнастической скамейке на четвереньках (ноги прямые) с мешочком на спине 2. Прыжки в длину с места, с разбега 3. Метание мяча в движущуюся цель (катящийся мяч) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед (10) прыжков 2. Ползание на четвереньках с прокатыванием мяча головой 3. Метание мяча на дальность левой и правой рукой
Подвижные игры	«Пустое место»	«Караси и щука»	«Веселый бубен»	«Веселый бубен»
Игра малой подвижности	Зрительная гимнастика	Дыхательное упражнение	Зрительная гимнастика	Дыхательное упражнение

Этапы занятий	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Апрель				
Задачи	Продолжать совершенствовать навыки ходьбы и бега, выполнения упражнений в основных организационных действиях. Формировать быстроту реакции и игровых упражнения. Обеспечивать закаливание организма детей.			
Оборудование	Гимнастические палки, длинные веревки, бубен, обручи, гимнастические скамейки, мешочки с песком, скакалки, мячи (малые), гимнастическая доска, бревно, ленты, кубики.			
ОРУ	С гимнастической палкой	С длинной веревкой	С гимнастической палкой	С длинной веревкой
Вводная	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом, по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке прямо и боком. Бег в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа, со скакалкой, мячом, по доске, бревну			
Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки в длину с места, с разбега 2. Проползание по гимнастической скамейке на четвереньках (ноги прямые) с мешочком на спине 3. Метание в движущуюся цель 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки с высоты 2. Проползание по гимнастической скамейке (ноги прямые) с мешочком на спине 3. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя) 	<ol style="list-style-type: none"> 1 Прыжки в длину с места, с разбега 2. Проползание по гимнастической скамейке на четвереньках (ноги прямые) с мешочком на спине 3. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки с высоты 2. Лазанье по гимнастической стенке с использованием перекрестного одноименного движения рук и ног. 3. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя)
Подвижные игры	«Веселый бубен»	«Охотники и утки»	«Ловишки»	«Посадка картофеля»
Игры малой подвижности	Зрительная гимнастика	Диск здоровья	Зрительная гимнастика	Диск здоровья
Этапы занятий	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя

Май				
Задачи	Совершенствовать навык устойчивого равновесия. Учить детей подбрасывать и ловить мяч на уровне груди. Развивать ручную и локомоторную ловкость. Способствовать закаливанию организма детей.			
Оборудование	Малые мячи, гимнастические скамейки, короткие и длинные скакалки, бубен, веревка.			
ОРУ	С мячом	Без предметов	С мячом	Без предметов
Вводная	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке прямо и боком Бег в чередовании с ходьбой, прыжками, изменением темпа			
Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки с высоты 2. Лазанье по гимнастической стенке с перелезанием с пролета на пролет по диагонали 3. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки через длинную скакалку(неподвижную, качающуюся, вращающуюся) 2. Метание в горизонтальную и вертикальную цель 3. Лазанье по гимнастической стенке с перелезанием с пролета на пролет диагонали 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 1.Прыжки с высоты 2.Лазанье по гимнастической стенке с использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног 3. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки через длинную скакалку(неподвижную, качающуюся, вращающуюся) 2. Метание в горизонтальную и вертикальную цель 3.Лазанье по гимнастической стенке с перелезанием с пролета на пролет диагонали
Подвижные игры	Игра - эстафета	«Веселый бубен»	«Охотники и утки»	«Ловишки»
Игра малой подвижности	Зрительная гимнастика	Зрительная гимнастика	Зрительная гимнастика	Зрительная гимнастика

Модель воспитательно-образовательного процесса на день

Направления развития ребенка	Младший дошкольный возраст		Старший дошкольный возраст	
	Первая половина дня	Вторая половина дня	Первая половина дня	Вторая половина дня
Физическое развитие и здоровье	<ul style="list-style-type: none"> - Прием детей в детский сад на воздухе в теплое время года. - Утренняя разминка (подвижные игры, игровые сюжеты). - Гигиенические процедуры (обширное умывание, полоскание рта). - Закаливание в повседневной жизни (облегченная одежда в группе, одежда по сезону на прогулке; обширное умывание, воздушные ванны). - Физкультминутки и на занятиях. - Физкультурные занятия. - Прогулка в двигательной активности 	<ul style="list-style-type: none"> - Гимнастика после сна, ходьба по «дорожке здоровья». - Закаливание (воздушные ванны, ходьба босиком в спальне). - Физкультурные досуги, игры и развлечения. - Самостоятельная двигательная деятельность - Ритмическая гимнастика. - Прогулка (индивидуальная работа по развитию движений) 	<ul style="list-style-type: none"> - Прием детей в детский сад на воздухе в теплое время года. - Утренняя разминка (подвижные игры, игровые сюжеты). - Гигиенические процедуры (обширное умывание, полоскание рта). - Закаливание в повседневной жизни (облегченная одежда в группе, одежда по сезону на прогулке; обширное умывание, воздушные ванны). - Специальные виды закаливания. - Физкультминутки на занятиях. - Физкультурные занятия. - Прогулка в двигательной активности 	<ul style="list-style-type: none"> - Гимнастика после сна, ходьба по дорожке здоровья. - Закаливание (воздушные ванны, ходьба босиком в спальне). - Физкультурные досуги, игры и развлечения. - Самостоятельная двигательная деятельность. - Ритмическая гимнастика. - Прогулка (индивидуальная работа по развитию движений)

Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий

В Программе используется тематическое планирование содержания образовательного процесса. Темы определяются исходя из потребностей обогащения детского опыта: предметный мир, социальный мир, мир природы и пр. Для работы с детьми 1,5-3-х лет используются сюжетно- тематическое планирование образовательного процесса. В этом случае образовательный процесс строится вокруг конкретных игровых персонажей, определяющих в рамках темы на некоторый отрезок времени «сюжет» и содержание детской жизни. Они в течение недели становятся инициаторами интересных событий, проблемных ситуаций, образных игр-импровизаций, экспериментирования, наблюдений и разговоров. Игровые персонажи учат детей правильно общаться, показывают новые способы действий с игрушками и другими предметами, участвуют в музыкальной и изобразительной деятельности, помогают малышам проявлять заботу и внимание к близким и пр. В планировании работы учитываются принципы сезонности, повторяемости содержания с определенным усложнением, нарастания самостоятельности и активности детей. Детям раннего возраста доступно понимание ярких сезонных изменений. Они не просто наблюдают, но и отражают их в своей деятельности: рисуют падающий снег; изображают в движении, как кружатся снежинки; делают аппликацию снеговиков; слушают стихи и сказки о зиме; строят домик из снега для мишки и пр. В организации образовательной деятельности учитывается также принцип сезонности, а также доступные пониманию детей праздники. На музыкальных и физкультурных занятиях предусматривается включение игровых образов, связанных с предстоящим праздником (музыкальные игры, песенки, хороводы, подвижные игры и т. п.). Естественно, что в этот период происходит и знакомство детей с соответствующими новогодними стихами и сказками (направление - детская литература). На прогулках воспитатель вовлекает детей в образные игры-имитации, в эмоциональные моменты, включающие любование красотой белого снега или катание кукол на саночках, в общие практические. В игровом уголке создается обстановка новогоднего праздника игрушек и семьи за праздничным столом (куклы). Важно, чтобы все содержание образовательного процесса способствовало неуклонному развитию познавательной и эмоциональной сфер детей, обогащению их личного опыта, росту самостоятельности и давало каждому ребенку ощущение единой дружной семьи и радости общения со сверстниками и взрослыми в детском саду. Задача воспитателя — наполнить ежедневную жизнь детей увлекательными и полезными делами, создать атмосферу радости общения, коллективного творчества, стремления к новым задачам и перспективам. Для организации традиционных событий эффективно используется сюжетно- тематическое планирование образовательного процесса. Темы определяются исходя из интересов и потребностей детей, необходимости обогащения детского опыта и интегрируют содержание, методы и приемы из разных образовательных областей. Единая тема отражается в организуемых воспитателем образовательных ситуациях детской практической, игровой, изобразительной деятельности, в музыке, в наблюдениях и общении воспитателя с детьми. Для развития детской инициативы и творчества воспитатель проводит отдельные дни необычно — как День космических путешествий, День волшебных превращений, День лесных обитателей. В такие дни виды деятельности и режимные процессы организуются в соответствии с выбранным тематическим замыслом и принятыми ролями. В общей игровой, интересной, совместной деятельности решаются многие важные образовательные задачи. Во второй половине дня планируются тематические вечера, досуги, занятия в кружках, свободные игры и самостоятельная деятельность детей по интересам, театрализованная деятельность, слушание любимых музыкальных произведений по заявкам детей, чтение художественной литературы, доверительный разговор и обсуждение с детьми интересующих их проблем.

План развлечений на учебный год.

Группы	Младшая гр.	Средняя гр.	Старшая группа	Подготовительная группа
Сентябрь	Мы весело шагаем	Здравствуй осень	Осенний марафон	Если хочешь быть здоровым - закаляйся!
Октябрь	В гостях у мишки	Лесные приключения	За здоровьем в детский сад	В здоровом теле - здоровый дух
Ноябрь	В гости к зайке	С физкультурой мы дружны	Звонкий мяч	Мы сильные и смелые, ловкие ,умелые
Декабрь	В лес за елкой	Здравствуй зимушка-зима	Зима пришла	День футбола
Январь	Поиграем со снежками	Если хочешь быть здоров	Рождественские гуляния	Зимние забавы (веселые старты)
Февраль	Заячья сказка	Праздничные мероприятия ко дню Защитника Отечества	Праздничные мероприятия ко дню Защитника Отечества	Праздничные мероприятия ко дню Защитника Отечества
Март	Забавы с мячом	Масленичные состязания	Масленичные состязания	Масленичные состязания
Апрель	С зайкой любим мы играть	Космические истории	К старту готовы ! Поехали!	К старту готовы! Поехали!
Май	В гостях у сказки.	Обруч нам необходим	Здравствуй солнце	Как воевали наши деды

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Краткая презентация Программы

Программа определяет содержание и организацию образовательной деятельности в ДООУ на учебный год на уровне дошкольного образования и обеспечивает развитие личности воспитанников в различных видах общения и деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования.

Программа направлена на создание условий, которые способствуют полноценному развитию личности детей во всех основных образовательных областях, а именно: в сферах социально-коммуникативного, познавательного, речевого, художественно-эстетического и физического развития на фоне эмоционального благополучия воспитанников и положительного отношения к миру, к себе и к другим людям.

Социальными заказчиками образовательной деятельности ДООУ являются в первую очередь родители (законные представители) воспитанников. Поэтому одной из приоритетных задач деятельности коллектива ДООУ является – создание доброжелательной, психологически комфортной атмосферы, в основе которой лежит определенная система взаимопонимания и сотрудничества с родителями.

Программа учитывает образовательные потребности, интересы и мотивы детей, членов из семей и педагогов.

Программа сформирована как программа психолого-педагогической поддержки позитивной социализации и индивидуализации, развития личности детей дошкольного возраста и определяет комплекс основных характеристик дошкольного образования (объем, содержание и планируемые результаты в виде целевых ориентиров дошкольного образования).

Программа направлена на:

- создание условий развития ребенка, открывающих возможности для его позитивной социализации, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками и соответствующим возрасту видам деятельности;
- на создание развивающей образовательной среды, которая представляет собой систему условий социализации и индивидуализации детей.

Программа реализуется в очной форме на государственном языке Российской Федерации в группах общеразвивающей направленности для детей 2-3, 4-5, 5-6, 6-7 лет.

Содержание Программы обеспечивает развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности и охватывает следующие структурные единицы, представляющие определенные направления развития и образования детей (далее - образовательные области):

- социально-коммуникативное развитие;
- познавательное развитие;
- речевое развитие;
- художественно-эстетическое развитие;
- физическое развитие.

Образовательные задачи Программы решаются в различных видах деятельности.

Для детей дошкольного возраста это:

- игровая деятельность (включая сюжетно-ролевую игру как ведущую деятельность детей дошкольного возраста, а также игру с правилами и другие виды игры);
- коммуникативная (общение и взаимодействие со взрослыми и сверстниками);
- познавательно-исследовательская (исследования объектов окружающего мира и экспериментирования с ними; восприятие художественной литературы и фольклора);
- самообслуживание и элементарный бытовой труд (в помещении и на улице);
- конструирование из разного материала, включая конструкторы, модули, бумагу, природный и иной материал;
- изобразительная (рисования, лепки, аппликации);
- музыкальная (восприятие и понимание смысла музыкальных произведений, пение, музыкально-ритмические движения, игры на детских музыкальных инструментах);
- двигательная (овладение основными движениями) активность ребенка.

Для успешной реализации Программы в ДОО обеспечены следующие психолого-педагогические условия:

- уважение педагогов к человеческому достоинству воспитанников, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;
- использование в образовательном процессе форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей);
- построение образовательного процесса на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребёнка и учитывающего социальную ситуацию его развития;
- поддержка педагогами положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности;
- поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности;
- возможность выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения;
- защита детей от всех форм физического и психического насилия;
- поддержка ДОО и педагогами родителей (законных представителей) дошкольников в воспитании детей, охране и укреплении их здоровья, вовлечение семей воспитанников непосредственно в образовательный процесс.

Одним из важных принципов технологии реализации Программы является совместное с родителями воспитание и развитие дошкольников, вовлечение родителей в образовательный процесс дошкольного учреждения.

Направлениями взаимодействия педагога с родителями являются:

- педагогический мониторинг,
- педагогическая поддержка,
- педагогическое образование родителей (законных представителей),
- совместная деятельность педагогов и родителей.

В ходе организации взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников педагоги стремятся развивать их интерес к проявлениям своего ребенка, желание познать свои возможности как родителей, включиться в активное сотрудничество с педагогами в рамках реализации Программы.

Список литературы

1.	Сборник подвижных игр	З.Я. Степаненкова	Москва,»Мозаика-Синтез,2011
2.	Во что играть с ребенком до 3 лет	В.В.Ветрова	Творческий центр Москва 2008
3.	Ура!Я научился! (сборник игр и упражнений для дошкольников)	Л.Е.Белоусова	Санкт-Петербург,»Детство-Пресс»,2004
4.	Подвижные игры: хрестоматия и рекомендации. Часть 1	Е.А.Тимофеева	Москва,2008 Издательский дом «Воспитание дошкольника»
5.	Развитие основных движений у детей 3-7 лет	Е.Н.Вавилова	«Издательство Скрипторий 2003», 2007
6.	Игровая деятельность на занятиях по физической культуре Младшая группа	С.Е.Голомидова	Издательство торговый дом «Корифей»,2009
7.	Игровая деятельность на занятиях по физической культуре Средняя группа	С.Е.Голомидова	Издательство торговый дом «Корифей»,2009
8.	Физкультура 1- 2 младшие группы разработки занятий 1 часть	М.А.Фисенко	Издательство торговый дом «Корифей»,2008
9.	Физкультура 1- 2 младшие группы разработки занятий 2 часть	М.А.Фисенко	Издательство торговый дом «Корифей»,2008
10.	Утренняя гимнастика в детском саду	Е.Н.Варенко	Творческий центр Москва 2008
11.	Спортивные праздники в детском саду	Т.Е.Харченко	Творческий центр Москва 2013
12.	Занятия по физической культуре с детьми 3-7 лет	Е.Н.Вареник, С.Г.Кудрявцева	Творческий центр Москва 2012
13.	Сценарии оздоровительных досугов для детей 6-7 лет	М.Ю.Картушина	Творческий центр Москва 2004
14.	Игры для детей дошкольного возраста (обучающие, спортивные, эстафеты, аттракционы, слуховое внимание, словесные игры)	Т.В. Колбасина, И.П. Лобурева	Москва, 2006
15.	Формирование двигательной активности детей 5 -7 лет (игры – эстафеты)	Е.К.Воронова	Издательство «Учитель»,2012

16.	Контроль физического состояния детей дошкольного возраста	Т.А. Тарасова	Творческий центр Москва 2005
17.	Игры, которые лечат (для детей от 3 до 5 лет)	Е.А.Бабенкова, О.М.Федоровская	Творческий центр Москва 2008
18.	Методика проведения подвижных игр	Э.Я.Степаненкова	Мозаика-синтез Москва 2009
19.	Игровое обучение детей 5-7 лет	Н.В.Иванова	Творческий центр, Москва, 2008
20.	Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет соответствует ФГОС (библиотека программы от рождения до школы)	С.Ю.Федорова	Издательство «Мозаика-Синтез», Москва, 2018
21.	Примерные планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет соответствует ФГОС (библиотека программы от рождения до школы)	С.Ю.Федорова	Издательство «Мозаика-Синтез», Москва, 2018
22.	Примерные планы физкультурных занятий с детьми 4-5 лет соответствует ФГОС (библиотека программы от рождения до школы)	С.Ю.Федорова	Издательство «Мозаика-Синтез», Москва, 2018
23.	Примерные планы физкультурных занятий с детьми 5-6 лет соответствует ФГОС (библиотека программы от рождения до школы)	С.Ю.Федорова	Издательство «Мозаика-Синтез», Москва, 2018
24.	Примерные планы физкультурных занятий с детьми 6-7 лет соответствует ФГОС (библиотека программы от рождения до школы)	С.Ю.Федорова	Издательство «Мозаика-Синтез», Москва, 2018
25.	Физическая культура в детском саду с детьми 3-4 лет соответствует ФГОС (библиотека программы от рождения до школы)	Л.И.Пензулаева	Издательство «Мозаика-Синтез», Москва, 2017
26.	Физическая культура в детском саду с детьми 4-5 лет соответствует ФГОС (библиотека программы от рождения до школы)	Л.И.Пензулаева	Издательство «Мозаика-Синтез», Москва, 2017
27.	Физическая культура в детском саду с детьми 5-6 лет соответствует ФГОС (библиотека программы от рождения до школы)	Л.И.Пензулаева	Издательство «Мозаика-Синтез», Москва, 2017
28.	Физическая культура в детском саду с детьми 6-7 лет соответствует ФГОС (библиотека программы от рождения до школы)	Л.И.Пензулаева	Издательство «Мозаика-Синтез», Москва, 2017

29.	Оздоровительная гимнастика (комплексные упражнения) с детьми 3-7 лет соответствует ФГОС (библиотека программы от рождения до школы)	Л.И.Пензулаева	Издательство «Мозаика-Синтез», Москва, 2018
30.	Малоподвижные игры и игровые упражнения с детьми 3- 7 лет соответствует ФГОС (библиотека программы от рождения до школы)	М.М.Борисова	Издательство «Мозаика-Синтез», Москва, 2017
31.	Сборник подвижных игр с детьми 2-7 лет соответствует ФГОС (библиотека программы от рождения до школы)	Э.Я.Степаненкова	Издательство «Мозаика-Синтез», Москва, 2017
32.	Знай и умей. Игры для детей 3-7 лет ФГОС ДО	О.К.Разумовская	Издательство «ТЦ СФЕРА», 2016г.

Приложение
ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ

«Физкультурные занятия в детском саду с детьми младшего возраста 2-3 лет»
Л.И.Пензулаева

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры	
		2—3 минуты	10—12 минут			2—3 минут
СЕНТЯБРЬ						
1	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площадке, сохраняя равновесие.	Ходьба стайкой за инструктором Игра «Пойдем в гости» Бег обычной стайкой		1. Ходьба между двумя линиями (расстояние 25 см) 2. Прыжки на всей ступне с подниманием на носки (пружинка)	«Беги ко мне»	Ходьба стайкой за мишкой.
2	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте.	Ходьба парами в стайке за инструктором Бег парами в стайке за инструктором	Без предметов	1. Прыжки на всей ступне с работой рук (пружинка)	«Птички» «Птичка прячется»	Игровое задание «Найдем птичку».

3	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.	Ходьба в колонне по одному, упражнение «Ворона!»	ОРУ с мячом.	1.Прокатывание мячей. 2. «Прокати и догони».	«Кот и воробышки»	Ходьба в колонне по одному.
4	Развивать ориентировку в пространстве; умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.	Ходьба по кругу с поворотом по сигналу Бег по кругу	ОРУ с кубиками	1. Ползание с опорой на ладони и колени под шнур 2. «Доползи до погремушки»	Быстро в домик	Игра «Найдем жучка».
ОКТАБРЬ						
1	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	Ходьба в колонне по одному, бег в колонне по одному и в рассыпную.	ОРУ без предметов	1. Равновесие «Пойдем по мостику». 2. Прыжки.	«Догони мяч»	Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.
2	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	Ходьба и бег по кругу	ОРУ Без предметов	1. Прыжки из обруча в обруч. 2. «Прокати мяч».	«Ловкий шофер»	Игровое задание «Машины поехали в гараж».

3	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.	Ходьба в колонне по одному, враспынную, по всему залу. По сигналу педагога: «Стрекозы» — бег, помахивая руками, как «крылышками»; переход на обычную ходьбу. На следующий сигнал: «Кузнечики» — прыжки на двух ногах — «кто выше».	ОРУ С мячом	1. Игровое упражнение «Быстрый мяч». 2. Игровое упражнение «Проползи — не задень».	«Зайка серый умывается».	Игра «Найдем зайку».
4	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнениях в равновесии.	Ходьба в колонне по одному по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; бег по кругу также с поворотом. Ходьба и бег проводятся в чередовании, темп упражнения умеренный.	ОРУ со стульчиками	1. Ползание «Крокодильчики» 2. Равновесие «Пробеги — не задень»	«Кот и воробышки»	Ходьба в колонне по одному за самым ловким «котом».

НОЯБРЬ

1	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры и приземлении на полусогнутые ноги в прыжках	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе на носках короткими, семенящими шагами, руки на поясе. По сигналу к бегу.	Общеразвивающие упражнения с ленточками	Равновесие «В лес по тропинке». Прыжки «Зайки - мягкие лапочки».	Подвижная игра «Ловкий шофер».	Игра «Найдем зайчонка».
---	--	--	---	---	--------------------------------	-------------------------

2	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча другу, развивая координацию движений и глазомер	Ходьба в колонне по одному Бег, руки в стороны. Ходьба и бег чередовании	Общеразвивающие упражнения с обручем.	1. Прыжки «Через болото». 2. Прокатывание мячей «Точный пас»	Подвижная игра «Мыши в кладовой»	Игра «Где спрятался мышонок?».
---	---	---	---------------------------------------	---	----------------------------------	--------------------------------

3	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.	Ходьба по кругу. После ходьбы выполняется бег по кругу с начало в одну, а затем в другую сторону.	Общеразвивающие упражнения	1. Игровое задание с мячом «Прокати - не задень». 2. «Проползи - не задень»	Подвижная игра «По ровненькой дорожке».	Ходьба в колонне по одному или игра малой подвижности по выбору детей.
---	--	---	----------------------------	--	---	--

4	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания, бег в колонне по одному. Переход на бег по сигналу воспитателя и снова на ходьбу. Ходьба проводится в чередовании	Общеразвивающие упражнения с флажками.	1. Ползание. Игровое задание - «Паучки». 2. Равновесие	Подвижная игра «Поймай комара».	Ходьба в колонне по одному за «комаром».
---	---	---	--	---	---------------------------------	--

ДЕКАБРЬ

1	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	Ходьба и бег в колонне по одному Ходьба враспынную бег враспынную	Общеразвивающие упражнения с кубиками	1. Равновесие. Игровое упражнение «Пройди - не задень». 2. Прыжки. Игровое упражнение «Лягушки- попрыгушки»	Подвижная игра «Коршун и птенчики».	Ходьба в колонне по одному. Игра «Найдем птенчика».
2	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении и на полусогну ногив прыжках со скамейки; в прокатывании мяча	Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег проводятся в чередовании.	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1. Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку или мат 2. Прокатывание мячей друг другу	Подвижная игра «Найди свой домик».	Ходьба в колонне по одному
3	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении	Ходьба в колонне по одному	Общеразвивающие	1.Прокатывание мяча между предметами	Подвижная игра «Лягушки».	3-я часть. Игра малой подвижности
	группироваться при лазании под дугу.	бег в колонне по одному; ходьба и бег проводятся в чередовании.	упражнения с кубиками.	2.Ползание под дугу «Проползи — не задень»		«Найдем лягушонка».

4	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: всем детям предлагается разбежаться по всему залу; переход на ходьбу врассыпную и снова на бег.	Общеразвивающие упражнения на стульчиках	1. Ползание. Игровое упражнение «Жучки на бревнышке». 2. Равновесие. «Пройдем по мостику».	Подвижная игра «Птица и птенчики».	3-я часть. Игра малой подвижности «Найдем птенчика».
---	--	--	--	---	------------------------------------	--

ЯНВАРЬ

3	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	Ходьба в колонне поодному. По сигналу воспитателя: ходьбу на носках, руки прямые вверх, переход на обычную ходьбу, затем в колонне по одному, с поворотом в другую сторону. Ходьба и бег в чередовании.	Общеразвивающие упражнения с платочками	1. Равновесие «Пройди - не упади». 2. Прыжки «Из ямки в ямку».	Подвижная игра «Коршун и цыплята».	Игра малой подвижности «Найдем цыпленка?».
---	--	---	---	---	------------------------------------	--

4	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесии на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	Игровое упражнение «На полянке». По сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе врассыпную по всей «полянке» и бегут врассыпную, стараясь не задевать друг друга.	Общеразвивающие упражнения с обручем	1. Прыжки «Зайки - прыгуны».	Подвижная игра «Птица и птенчики».	Ходьба в колонне по одному.
---	--	---	--------------------------------------	------------------------------	------------------------------------	-----------------------------

ФЕВРАЛЬ

1	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.	Ходьба и бег по кругу, выложенному кольцами: ходьба примерно три четверти круга и бег - полный круг: остановка, поворот в другую сторону повторение упражнений.	Общеразвивающие упражнения с кольцом	1. Равновесие 2. Прыжки	Подвижная игра «Найди свой цвет».	Игра малой подвижности по выбору детей.
2	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты с мягким приземлением на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.	Ходьба в колонне по одному, бег высоко поднимая колени, переход на обычный бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Общеразвивающие упражнения с малым обручем.	1. Прыжки «Веселые воробышки». 2. Прокатывание мяча «Ловко и быстро!».	Подвижная игра «Воробышек и в гнездышках».	Игра «Найдем воробышка».
3	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание через шнур, не касаясь руками пола.	Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры попеременно прав левой ногой. Бег враспынную.	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1. Бросание мяча через шнур двумя руками,	Подвижная игра «Воробышек и кот».	Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.

4	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группировать лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии	Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в кол по одному; по сигналу воспитателя переход на ходьбу врассыпную, затем на бег врассыпную Ходьба и бег врассыпную в чередовании.	Общеразвивающие упражнения.	1. Лазание под дугу в группировке «Под дугу». 2. Равновесие	Подвижная игра. «Лягушки» (прыжки).	Игра «Найдем лягушонка».
---	---	---	-----------------------------	--	--	--------------------------

МАРТ

1	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.	Вначале проводится ходьба по кругу, затем бег по кругу в умеренном темпе, переход на ходьбу и остановка. Поворот в другую сторону и повторение ходьбы и бега.	Общеразвивающие упражнения с кубиком	1. «Ровным шажком» 2. Прыжки «Змейкой»	Подвижная игра «Кролики»	Ходьба в колонне по одному
2	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.	Ходьба в колонне по одному; ходьба врассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании.	Общеразвивающие упражнения.	1. Прыжки «Через канавку». 2. Катание мячей друг другу «Точно в руки».	Подвижная игра «Найди свой цвет».	Ходьба в колонне по одному

3	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.	Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1. «Брось - поймай». 2. Ползание на повышенной опоре	Подвижная игра «Зайка серый умывается».	Игра «Найдем зайку?».
4	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре	Ходьба и бег между предметами	Общеразвивающие упражнения.	1. Ползание «Медвежата» 2. Равновесие	Подвижная игра «Автомобили».	Ходьба в колонне по одному - «автомобили поехали в гараж».

АПРЕЛЬ

1	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Ходьба вокруг кубиков (по 2 кубика на каждого ребенка). Выполняется ходьба кругу, затем бег. Остановка, поворот в другую сторону и	Общеразвивающие упражнения на скамейке с кубиком.	1. Равновесие. 2. Прыжки «Через канавку».	Подвижная игра «Тишина».	Игра «Найдем лягушонка».
---	--	--	---	--	--------------------------	--------------------------

		продолжение ходьбы и бега вокруг кубиков.				
2	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя: «Жуки полетели!» - дети разбегаются врассыпную по залу. На сигнал: «Жуки отдыхают!» - дети ложатся на спину, двигают руками и ногами, как бы шевелят лапками.	Общеразвивающие упражнения с косичкой (короткий шнур).	1. Прыжки из кружка в кружок. 2. Упражнения с мячом. «Точный пас».	Подвижная игра «По ровненькой дорожке».	Ходьба в колонне по одному.
3	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Великаны!» - ходьба носках, руки вверх; переход на обычную ходьбу. По сигналу: «Гномы!» - присед, руки положить на колени.	Общеразвивающие упражнения.	1. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками 2. Ползание по гимнастической скамейке «Медвежата».	Подвижная игра «Мы топаем ногами».	Ходьба в колонне по одному.

4	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повыше опоре.	Ходьба в колонне по одному. По заданию воспитателя на слово «воробьи остановиться и сказать «чик-чирик»; продолжение ходьбы, на слово «лягушки» присесть, положить на колени. Переход на бег в умеренном темпе и на слово «лошадки» - бегут подскоком. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Общеразвивающие упражнения с обручем.	1. Ползание «Проползи - не задень». 2. Равновесие «По мостику»	Подвижная игра «Огуречик, огуречик».	Ходьба в колонне по одному.
---	--	---	---------------------------------------	---	--------------------------------------	-----------------------------

МАЙ

1	Повторить ходьбу и бег враспынную, развивая ориентировку в пространстве повторить задание в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную по всему залу. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Общеразвивающие упражнения с кольцом (от кольца броса)	Равновесие Прыжки через шнуры	Подвижная игра. «Мыши в кладовой».	«Где спрятался мышонок».
2	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами	Общеразвивающие упражнения с мячом.	прокатывают мяч друг другу	Подвижная игра «Воробышек и кот».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.
3	Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке	Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег чередуются несколько раз.	Общеразвивающие упражнения с флажками.	Броски мяча вверх и ловля его двумя руками Ползание по скамейке	Подвижная игра «Огуречик, огуречик».	Ходьба в колонне по одному.

4	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке повторить задание в равновесии.	Ходьба в колонне по одному бег в рассыпную по всему залу	Общеразвивающие упражнения.	Лазание на наклонную лесенку Ходьба по доске, положенной на пол	Подвижная игра «Коршун и наседка».	Ходьба в колонне по одному.
---	--	---	-----------------------------	--	------------------------------------	-----------------------------

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ ВО II МЛАДШЕЙ ГРУППЕ

«Физкультурные занятия в детском саду с детьми II младшей группы» Л.И.Пензулаева

Вторая младшая группа (3-4 года)

Реализация программных задач в области «Физическое развитие» во второй младшей группе осуществляется, как в процессе самостоятельной деятельности, так и непосредственно - образовательной деятельности в соответствии с регламентом.

Физическая культура – 3 раза в неделю:

В зале – 2 раза, продолжительность 15 мин. Всего 72 в год. На улице – 1 раз, продолжительность 15 мин. Всего 36 в год. НОД осуществляется в первую половину дня.

Мониторинг проводится в течение года.

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		2—3 минуты		12—15 минут		2—3 минут
СЕНТЯБРЬ						
1 Н Е Д Е Л	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	Ходьба стайкой за инструктором Игра «Пойдем в гости» Бег обычной стайкой	-	1. Ходьба между двумя линиями (расстояние 25 см) 2. Прыжки на всей ступне с подниманием на носки (пружинка)	«Беги ко мне»	Ходьба стайкой за мишкой.

Я						
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте.	Ходьба парами в стайке за инструктором Бег парами в стайке за инструктором	Без предметов	1. Прыжки на всей ступне с работой рук (пружинка)	«Птички» «Птичка прячется»	Игровое задание «Найдем птичку».
3 Н Е Д Е Л Я	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.	Ходьба в колонне по одному, упражнение «Ворона!»	ОРУ с мячом.	1.Прокатывание мячей. 2.«Прокати и догони».	«Кот и воробышки».	Ходьба в колонне по одному.
4 Н Е Д Е Л Я	Развивать ориентировку в пространстве; умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.	Ходьба по кругу с поворотом по сигналу Бег по кругу	ОРУ с кубиками	1.Ползание с опорой на ладони и колени под шнур 2.«Доползи до погремушки»	Быстро в домик	Игра «Найдем жучка».

--

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
ОКТАБРЬ						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	Ходьба в колонне по одному, бег в колонне по одному и врассыпную.	ОРУ без предметов	1.Равновесие «Пойдем по мостику». 2.Прыжки.	«Догони мяч»	Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	Ходьба и бег по кругу	ОРУ Без предметов	1.Прыжки из обруча в обруч. 2.«Прокати мяч».	«Ловкий шофер»	Игровое задание «Машины поехали в гараж».
3 Н Е Д Е Л	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.	Ходьба в колонне по одному, врассыпную, по всему залу. По сигналу педагога: «Стрекозы» — бег, помахивая руками, как «крылышками»; переход на обычную ходьбу. На следующий	ОРУ С мячом	1.Игровое упражнение «Быстрый мяч». 2.Игровое упражнение «Проползи — не задень».	«Зайка серый умывается».	Игра «Найдем зайку».

Я		сигнал: «Кузнечики» — прыжки на двух ногах — «кто выше».				
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии.	Ходьба в колонне по одному по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; бег по кругу также с поворотом. Ходьба и бег проводятся в чередовании, темп упражнения умеренный.	ОРУ со стульчиками	1. Ползание «Крокодильчики» 2. Равновесие «Пробеги — не задень»	«Кот и воробышки»	Ходьба в колонне по одному за самым ловким «котом».

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
НОЯБРЬ						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры и приземлении на полусогнутые ноги в прыжках	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе на носках короткими, семенящими шаг руки на поясе. По сигналу к бегу.	Общеразвивающие упражнения с ленточками	Равновесие «В лес по тропинке». Прыжки «Зайки - мягкие лапочки».	Подвижная игра «Ловкий шофер».	Игра «Найдем зайчонка».
2 Н Е Д	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча другу, развивая	Ходьба в колонне по одному Бег, руки в стороны. Ходьба и бег чередовании	Общеразвивающие упражнения с обручем.	1. Прыжки «Через болото». 2. Прокатывание мячей «Точный пас»	Подвижная игра «Мыши в кладовой»	Игра «Где спрятался мышоно»

Е Л Я	координацию движений и глазомер					к?».
З Н Е Д Е Л Я	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.	Ходьба по кругу. После ходьбы выполняется бег по кругу с начало в одну, а затем в другую сторону.	Общеразвивающие упражнения	1.Игровое задание с мячом «Прокати - не задень». 2.«Проползи - не задень»	Подвижная игра «По ровненькой дорожке».	Ходьба в колонне по одному или игра малой подвижности по выбору детей.
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания, бег в колонне по одному. Переход на бег по сигналу воспитателя и снова на ходьбу. Ходьба проводится в чередовании	Общеразвивающие упражнения с флажками.	1.Ползание. Игровое задание - «Паучки». 2.Равновесие	Подвижная игра «Поймай комара»..	Ходьба в колонне по одному за «комаром».

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	

ДЕКАБРЬ

1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	Ходьба и бег в колонне по одному Ходьба враспынную бег враспынную	Общеразвивающие упражнения с кубиками	1.Равновесие. Игровое упражнение «Пройди - не задень». 2.Прыжки. Игровое упражнение «Лягушки-попрыгушки»	Подвижная игра «Коршун и птенчики».	Ходьба в колонне по одному. Игра «Найдем птенчика».
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении и на полусогну ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча	Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег проводятся в чередовании.	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1.Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку или мат 2.Прокатывание мячей друг другу	Подвижная игра «Найди свой домик».	Ходьба в колонне по одному
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.	Ходьба в колонне по одному бег в колонне по одному; ходьба и бег проводятся в чередовании.	Общеразвивающие упражнения с кубиками.	1.Прокатывание мяча между предметами 2.Ползание под дугу «Проползи — не задень»	Подвижная игра «Лягушки».	3-я часть. Игра малой подвижности «Найдем лягушонка».
4 Н Е Д Е Л	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: всем детям предлагается разбежаться по всему залу; переход на ходьбу враспынную и снова на бег.	Общеразвивающие упражнения на стульчиках	1.Ползание. Игровое упражнение «Жучки на бревнышке». 2.Равновесие. «Пройдем по мостику».	Подвижная игра «Птица и птенчики»..	3-я часть. Игра малой подвижности «Найдем птенчика».

Я					
---	--	--	--	--	--

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
ЯНВАРЬ						
1 Н Е Д Е Л Я						
2 Н Е Д Е Л Я						
3 Н Е Д Е Л	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: ходьбу на носках, руки прямые вверх, переход на обычную ходьбу, затем в колонне по одному, с поворотом в другую	Общеразвивающие упражнения с платочками	1. Равновесие «Пройди - не упади». 2. Прыжки «Из ямки в ямку».	Подвижная игра «Жоршун и цыплята».	Игра малой подвижности «Найдем цыпленка?».

Я		сторону. Ходьба и бег в чередовании.				
4 Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесии на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	Игровое упражнение «На полянке». По сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе врассыпную по всей «полянке» и бегу врассыпную стараясь не задевать друг друга.	Общеразвивающие упражнения с обручем	1.Прыжки «Зайки - прыгуны».	Подвижная игра «Птица и птенчики».	Ходьба в колонне по одному.

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
ФЕВРАЛЬ						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.	Ходьба и бег по кругу, выложенному кольцами: ходьба примерно три четверти круга и бег - полный круг: остановка, поворот в другую сторону повторение упражнений.	Общеразвивающие упражнения с кольцом	1. Равновесие 2.Прыжки	Подвижная игра «Найди свой цвет».	Игра малой подвижности по выбору детей.
2 Н Е Д Е Л Л	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты с мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.	Ходьба в колонне по одному, бег высоко поднимая колени, переход на обычный бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Общеразвивающие упражнения с малым обручем.	1.Прыжки «Веселые воробышки». 2.Прокатывание мяча «Ловко и быстро!».	Подвижная игра «Воробышки в гнездышках».	Игра «Найдем воробышка».

Я						
З Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание через шнур, не касаясь руками пола.	Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры попеременно прав левой ногой. Бег врассыпную.	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1.Бросание мяча через шнур двумя руками,	Подвижная игра «Воробышки и кот».	Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группировать лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии	Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в кол по одному; по сигналу воспитателя переход на ходьбу врассыпную, затем на бег врассыпную Ходьба и бег врассыпную в чередовании.	Общеразвивающие упражнения.	1.Лазание под дугу в группировке «Под дугу». 2.Равновесие	Подвижная игра. «Лягушки» (прыжки).	Игра «Найдем лягушонка».

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
МАРТ						

1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.	Вначале проводится ходьба по кругу, затем бег по кругу в умеренном темпе, переход на ходьбу и остановка. Поворот в другую сторону и повторение ходьбы и бега.	Общеразвивающие упражнения с кубиком	1.«Ровным шагом» 2.Прыжки «Змейкой»	Подвижная игра «Кролики»	Ходьба в колонне по одному
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе и беге враспынную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.	Ходьба в колонне по одному; ходьба враспынную. Ходьба и бег проводятся в чередовании.	Общеразвивающие упражнения.	1.Прыжки «Через канавку». 2.Катание мячей друг другу «Точно в руки».	Подвижная игра «Найди свой цвет».	Ходьба в колонне по одному
3 Н Е Д Е Л Я	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.	Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1.«Брось - поймай». 2.Ползание на повышенной опоре	Подвижная игра «Зайка серый умывается».	Игра «Найдем зайку?».
4 Н Е Д Е Л Я	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре	Ходьба и бег между предметами	Общеразвивающие упражнения.	1.Ползание «Медвежата» 2.Равновесие	Подвижная игра «Автомобили».	Ходьба в колонне по одному - «автомобили поехали в гараж».

--	--	--	--	--	--	--

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
АПРЕЛЬ						
1 Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Ходьба вокруг кубиков (по 2 кубика на каждого ребенка). Выполняется ходьба кругу, затем бег. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы и бега в кубиков.	Общеразвивающие упражнения на скамейке с кубиком.	1.Равновесие. 2.Прыжки «Через канавку».	Подвижная игра «Тишина».	Игра «Найдем лягушонка».
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогну ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя: «Жуки полетели!» - дети разбегаются в рассыпную по залу. На сигнал: «Жуки отдыхают!» - дети ложатся на спину двигают руками и ногами, как бы шевелят лапками.	Общеразвивающие упражнения с косичкой (короткий шнур).	1.Прыжки из кружка в кружок. 2.Упражнения с мячом. «Точный пас».	Подвижная игра «По ровненькой дорожке».	Ходьба в колонне по одному.
3 Н Е Д Е Л	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Великаны!» - ходьбе носках, руки вверх; переход на обычную ходьбу. По сигналу: «Гномы!» - присед, руки	Общеразвивающие упражнения.	1.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками 2.Ползание по гимнастической скамейке «Медвежата».	Подвижная игра «Мы топаем ногами».	Ходьба в колонне по одному.

Я		положить на колени.				
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повыше опоре.	Ходьба в колонне по одному. По заданию воспитателя на слово «воробьи остановиться и сказать «чик-чирик»; продолжение ходьбы, на слово «лягушки» присесть, положить на колени. Переход на бег в умеренном темпе и на слово «лошадки» - бегут подскоком. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Общеразвивающие упражнения с обручем.	1.Ползание «Проползи - не задень». 2.Равновесие «По мостику»	Подвижная игра «Огуречик, огуречик».	Ходьба в колонне по одному.

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
МАЙ						
1 Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве повторить задание в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную по всему залу .Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Общеразвивающие упражнения с кольцом (от кольцаброса).	Равновесие Прыжки через шнуры	Подвижная игра. «Мыши в кладовой».	«Где спрятался мышонок».

2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами	Общеразвивающие упражнения с мячом.	прокатывают мяч друг другу	Подвижная игра «Воробышки и кот».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.
3 Н Е Д Е Л Я	Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке	Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег чередуются несколько раз.	Общеразвивающие упражнения с флажками.	Броски мяча вверх и ловля его двумя руками Ползание по скамейке	Подвижная игра «Огуречик, огуречик».	Ходьба в колонне по одному.
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке повторить задание в равновесии.	Ходьба в колонне по одному бег враспынную по всему залу	Общеразвивающие упражнения.	Лазание на наклонную лесенку Ходьба по доске, положенной на пол	Подвижная игра «Жоржун и наседка».	Ходьба в колонне по одному.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ

«Физкультурные занятия в детском саду с детьми средней группы» Л.И. Пензулаева

Реализация программных задач в области «Физическое развитие» в средней группе осуществляется, как в процессе самостоятельной деятельности, так и непосредственно -образовательной деятельности в соответствии с регламентом.

Физическая культура - 3 раза в неделю

В зале - 2 раза, продолжительность 20 мин. Всего 72 в год На улице – 1 раз, продолжительность 20 мин. Всего 36 в год Мониторинг проводится в течение года.

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
			2—3 минуты	12—14 минут		
СЕНТЯБРЬ						
1 Н Е Д Е Л Я	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	Построение в шеренгу, проверка равнения (обычно используется какой-либо ориентир - шнуры, квадраты и т. д.) Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Без предметов	1. Упражнения в равновесии - ходьба и бег между двумя 2. Прыжки	«Найди себе пару»	Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком над головой.
2 Н Е Д Е Л Я	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.	Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя. Перестроение в три колонны.	ОРУ С флажками	1. Прыжки «Достань до предмета» 2. Прокатывание мячей друг другу	«Самолеты».	Ходьба в колонне по одному.
3	Упражнять детей в ходьбе	Перестроение в круг.	ОРУ	1. Прокатывание мяча друг		Ходьба в

Н Е Д Е Л Я	колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур .	Ходьба в колонне по одному между двумя линиями; бег врассыпную	с мячом.	другу двумя руками 2. Ползание под шнур, не касаясь руками пола	«Огуречик, огуречик ... ».	колонне по одному; ходьба на носках, с различными положениями рук в чередовании с обычной ходьбой.
4 Н Е Д Е Л Я	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.	Построение в три колонны. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Воробышки!»	ОРУ С малыми обручами	1. Равновесие: ходьба по доске 3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед 2. Лазанье под шнур (дугу) с опорой на ладони и колени.	«У медведя во бору».	Игра малой подвижности «Где постучали?».

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
			2—3 минуты	12—14 минут		
ОКТАБРЬ						
1 Н Е Д Е Л Я	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.	Ходьба в колонне по одному,. Затем проводятся упражнения в перешагивании (перепрыгивании)	ОРУ с косичкой (или с коротким шнуром).	2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета 1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке	«Кот и мыши».	Ходьба в колонне по одному на носках, как мышки, за «КОТОМ».

2 Н Е Д Е Л Я	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,	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по дорожке, ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу воспитателя. Ходьба и бег проводятся в чередовании.	ОРУ Без предметов	2. Прокатывание мячей друг другу 1. Прыжки - перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах	«Найди свой цвет!». «Автомобили».	И.М.П.«Автомобили поехали в гараж»
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.	Ходьба с выполнением различных заданий	ОРУ Без предметов	2. Прокатывание мяча между 4-5 предметами 1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	«Ловишки»	Ходьба в колонне по одному
4 Н Е Д Е Л Я	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.	Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через бруски Упражнения в ходьбе и беге Построение в круг	ОРУ С мячом	1. Лазанье под дугу 2. Прыжки на двух ногах 3. Подбрасывание мяча двумя руками	«У медведя во бору».	И.М.П. «Угадай, где спрятано».

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		2—3 минуты	12—14 минут			2—3 минут
Н О Я Б Р Ь						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	Ходьба и бег между кубиками, поставленными по всему залу произвольно, стараясь не задевать друг друга и кубики. Повторить 2-3 раза. Построение около кубиков.	Общеразвивающие упражнения с кубиком	1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке 2. Прыжки на двух ногах 3. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками	Подвижная игра «Салки».	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя. Ходьба и бег враспынную; ходьба на носках, «как мышки».	Общеразвивающие упражнения без предметов	1. Прыжки на двух ногах через 5-6 линий 2. Прокатывание мячей друг другу 3. Перебрасывание мяча друг другу	Подвижная игра «Самолеты».	Ходьба в колонне по одному, впереди звено, победившее в игре «Самолеты».
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя изменить направление ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, руки на поясе; переход на обычную ходьбу, бег враспынную.	Общеразвивающие упражнения с мячом	1. Броски мяча о землю и ловля его двумя руками 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени 3. Ползание в шеренгах в прямом направлении с опорой на ладони и ступни 4. Прыжки на двух ногах между предметами	Подвижная игра «Лиса и куры».	3 часть. Ходьба в колонне по одному.

4 Н Е Д Е Л Я	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.	Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег враспынную - по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу	Общеразвивающие упражнения с флажками	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени 3. Прыжки на двух ногах до кубика	Подвижная игра «Цветные автомобили».	Ходьба в колонне по одному.
--	---	---	---------------------------------------	--	--------------------------------------	-----------------------------

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
			2—3 минуты	12—14 минут		

ДЕКАБРЬ

1 Н Е Д Е Л Я	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	Ходьба и бег в колонне по одному ходьба и бег враспынную по сигналу перестроение в колонну	Общеразвивающие упражнения с платочком	1. Равновесие 2. Прыжки через 4-5 брусков 3. Прокатывание мяча между 4-5 предметами	Подвижная игра «Лиса и куры».	Игра малой подвижности «Найдем цыпленка».
--	---	--	--	---	-------------------------------	---

2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Ходьба и бег в колонне по одному . Построение в шеренгу.	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1. Прыжки со скамейки 2. Прокатывание мяча между предметами 3. Бег по дорожке (ширина 20 см).	Подвижная игра «У медведя во бору».	Игра малой подвижности по выбору детей
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную	Общеразвивающие упражнения.	1.Перебрасывание мячей друг другу 2.Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи	Подвижная игра «Зайцы и волк»	Игра малой подвижности «Где спрятался зайка?».
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в выполнении действий по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную	Обще развивающие упражнения с кубиками.	1.Ползание по гимнастической скамейке на животе, с опорой на ладони и колени 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке 3. Прыжки на двух ногах	Подвижная игра «Птички и кошка».	Ходьба в колонне по одному

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		2—3 минуты	12—14 минут			2—3 минут
ЯНВАРЬ						
1 Н Е Д Е Л Я						
2 Н Е Д Е Л Я						
3 Н Е Д Е Л	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами Ходьба в колонне по одному.	Общеразвивающие упражнения с обручем	1. Равновесие-ходьба по канату 2. Прыжки на двух ногах 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками	Подвижная игра «Кролики».	Игра малой подвижности «Найдем кролика!».

Я	Упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловля его двумя руками					
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу. Отбивание малого мяча одной рукой о пол, равновесие-ходьба на носках между предметами	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег в рассыпную	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1. Прыжки с гимнастической скамейки 2. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 2 м (способ - двумя руками снизу) (по 10-12 раз).	Подвижная игра «Найди себе пару».	Ходьба в колонне по одному.

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
			2—3 минуты	12—14 минут		

ФЕВРАЛЬ

1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, с перешагиванием через предметы, в равновесии; повторить задание в прыжках, в прыжках через шнур, в перебрасывании мяча друг другу	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между расставленными в одну линию предметами, 5-6 штук (кегли поставлены на расстоянии двух шагов ребенка); ходьба и бег в рассыпную. Построение в три колонны	Общеразвивающие упражнения	1. Равновесие 2. Прыжки через бруски 3. Ходьба, перешагивая через набивные мячи 4. Прыжки через шнур, 5. Перебрасывание мячей друг другу	Подвижная игра «Котят и щенята».	Игра малой подвижности
--	--	---	----------------------------	--	----------------------------------	------------------------

2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. в прыжках на двух ногах через шнуры, в прокатывании мяча друг другу.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Аист!» - остановиться, поднять ногу, согнутую в колене, руки в стороны и некоторое время удерживать равновесие, затем продолжить ходьбу. На сигнал педагога: «Лягушки!» - дети приседают на корточки, кладут руки на колени.	Общеразвивающие упражнения на стульях.	1. Прыжки из обруча в обруч 2. Прокатывание мячей между предметами 3. Прыжки на двух ногах 4. Прокатывание мячей друг другу 5. Ходьба на носках	«У медведя во бору».	Ходьба в колонне по одному с хлопком в ладоши на каждый четвертый счет
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в прыжках на двух ногах через шнуры, в прокатывании мяча друг другу в ходьбе и беге в рассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя дети переходят на ходьбу на носках, руки за голову; обычная ходьба, руки в стороны; переход на бег в рассыпную. Ходьба и бег в чередовании.	Общеразвивающие упражнения с мячом	1. Перебрасывание мячей друг другу 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках 1. Метание мешочков в вертикальную цель 3. Прыжки на двух ногах между предметами	«Воробышки и автомобиль».	Ходьба в колонне по одному.
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии, в прыжках на правой и левой ноге.	Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег в рассыпную по всему залу, перестроение в ходьбе в колонну по одному.	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.	1. Ползание по гимнастической скамейке 2. Равновесие 1. Ползание по гимнастической скамейке 2. Равновесие 3. Прыжки на правой и левой ноге	«Перелет птиц»	Ходьба в колонне по одному.

≡	Задачи	Вводная часть	Основная часть	Заключительная
---	--------	---------------	----------------	----------------

			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	часть
		2—3 минуты		12—14 минут		2—3 минут
МАРТ						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя.	Общеразвивающие упражнения.	1. Ходьба на носках между 4-5 предметами 2. Прыжки через шнур справа и слева 1. Равновесие 2. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку	Подвижная игра «Перелет птиц».	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
2 Н Е Д Е Л Я	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 Упражнять в прокатывании мячей друг другу;	Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную.	Общеразвивающие упражнения с обручем.	1. Прыжки в длину с места 2. Перебрасывание мячей через шнур 3. Перебрасывание мячей через шнур двумя руками из-за головы 4. Прокатывание мяча друг другу	Подвижная игра «Бездомный заяц».	Ходьба в колонне по одному.
3 Н Е Д Е Л Я	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 опорой на колени и ладони. Упражнять детей в равновесии.	ходьба и бег по кругу с выполнением заданий: ходьба на носках, ходьба в полуприсяде, руки на коленях; переход на обычную ходьбу.	Обще развивающие упражнения с мячом.	1. Прокатывание мяча между предметами 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине, «Проползи - не урони». 4. Равновесие - ходьба по	Подвижная игра «Самолеты».	Игра малой подвижности.

				скамейке с мешочком на голове.		
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьему»; упражнения в равновесии и прыжках. упражнять в лазании по гимнастической стенке	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться	Обще развивающие упражнения с флажками	1. Ползание по гимнастической скамейке 2. Равновесие 3. Прыжки через 5-6 шнуров 4. Лазанье по гимнастической стенке 5. Ходьба по доске, лежащей на полу	Подвижная игра «Охотники и зайцы».	Игра малой подвижности «Найдем зайку».

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		2—3 минуты	12—14 минут			2—3 минут
АПРЕЛЬ						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе с перешагиванием через бруски попеременно правой и левой ногой. После того как последний в колонне ребенок выполнит перешагивание через бруски, подается команда к бегу врассыпную. Упражнения в ходьбе и беге чередуются	Обще развивающие упражнения.	1. Равновесие 2. Прыжки на двух ногах через препятствия	Подвижная игра «Пробег и тихо».	Игра малой подвижности «Угадай, кто позвал».

2 Н Е Д Е Л Я	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.	Ходьба в колонне по одному в обход зала, по сигналу воспитателя ведущий идет навстречу ребенку, идущему последним в колонне, и, подходя, берет его за руки, замыкая круг. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы. Ходьба и бег врассыпную.	Общеразвивающие упражнения с кеглей.	1. Прыжки в длину с места 2. Метание мешочков в горизонтальную цель 3. Метание мячей в вертикальную цель 4. Отбивание мяча одной рукой	Подвижная игра «Совушка».	Ходьба в колонне по одному, на носках, переход на обычный шаг.
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Лягушки!» - дети приседают и кладут руки на колени, поднимаются и продолжают ходьбу. На сигнал: «Бабочки!» - переходят на бег, помахивая руками - «крылышками». Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Общеразвивающие упражнения с мячом	1. Метание мешочков на дальность 2. Ползание по гимнастической скамейке 3. Прыжки на двух ногах, дистанция 3 м	Подвижная игра «Совушка».	Ходьба в колонне по одному.
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную; по сигналу воспитателя: «Лошадки!» - ходьба, высоко поднимая колени; по сигналу: «Мышки!» - ходьба на носках семенящими шагами; ходьба и бег в чередовании.	Общеразвивающие упражнения с косичкой.	1. Равновесие 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч 3. Прыжки на двух ногах между предметами	Подвижная игра «Птички и кошка»	Ходьба в колонне по одному.

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	

		2—3 минуты		12—14 минут		2—3 минут
МАЙ						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места. упражнять в прокатывании мяча между кубиками	Ходьба и бег парами, ходьба и бег врассыпную. Перестроение в три колонны.	Общеразвивающие упражнения	1. Ходьба по доске (ширина 15 см) 2. Прыжки в длину с места через 5-6 шнуров 3. Прокатывание мяча (большой диаметр) между кубиками	Подвижная игра «Котят и щенята».	Игра малой подвижности.
2 Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего Ходьба и бег врассыпную по всему залу.	Общеразвивающие упражнения с кубиком.	1. Прыжки в длину с места через шнур 2. Перебрасывание мячей друг другу 3. Метание мешочков на дальность (правой и левой рукой).	Подвижная игра «Котят и щенята».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности по выбору детей.
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель. Прыжки через короткую скакалку	Ходьба в колонне по одному бег врассыпную.	Общеразвивающие упражнения с палкой	1. Метание в вертикальную цель 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни («по-медвежьи») 4. Прыжки через короткую скакалку.	Подвижная игра «Зайцы и волк».	Игра малой подвижности «Найдем зайца».
4 Н Е	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по	Ходьба в колонне по одному бег в колонне по одному.	Общеразвивающие упражнения с мячом	1. Равновесие-ходьба по скамейке с мешочком на голове 2. Прыжки на двух ногах	Подвижная игра «У медведя во	Ходьба в колонне по одному.

Д Е Л Я	повышенной опоре в прыжках. в лазании на гимнастической стенке.			через шнур справа и слева 1. Лазанье на гимнастическую стенку и спуск с нее 2. Равновесие - ходьба по доске	бору».	
------------------	--	--	--	---	--------	--

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ

«Физкультурные занятия в детском саду с детьми старшей группы» Л.И. Пензулаева

Реализация программных задач в области «Физическое развитие» в старшей группе осуществляется, как в процессе самостоятельной деятельности, так и непосредственно - образовательной деятельности в соответствии с регламентом.

Физическая культура – 3 раза в неделю

В зале – 2 раза, продолжительность 25 мин.
Всего 72 в год
На улице – 1 раз, продолжительность 25 мин. Всего 36 в год
НОД осуществляется в первую половину дня.

Мониторинг проводится в течение года.

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		2-3		17-18	3-4	
СЕНТЯБРЬ						
1 Н Е Д Е Л	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге враспынную; учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в энергичном отталкивании двумя	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения: перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному на носках, руки на поясе (колени не сгибать); бег в колонне по	ОРУ Без предметов	1. Равновесие ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики 2. Прыжки подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед, 3. Перебрасывание мячей, стоя	«У кого мяч?». «Ловишки»	Игра малой подвижности «У кого мяч?».

Я	ногами от пола (земли), в прыжках с продвижением вперед; упражнять в перебрасывании мяча.	одному; во сигналу воспитателя ходьба врассыпную,		в шеренгах		
2 Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу и бег между предметами; учить ходьбе на носках; обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола (земли) и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета (в высоту); упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками; бег до 1,5 мин.	Ходьба на носках, руки на поясе, бег. Ходьба и бег между предметами, поставленными Перестроение в три колонны по сигналу воспитателя	ОРУ с мячом.	1. Прыжки — подпрыгивание на двух ногах 2. Подбрасывание малого мяча (диаметр 6—8 см) вверх двумя руками 3. Бег в среднем темпе (до 1,5 мин).	«Сделай фигуру». «Мы, веселые ребята».	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 мин; упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; разучить подбрасывание мяча вверх; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру.	Построение в шеренгу, проверка осанки, перестроение в колонну по одному (прыжком). Ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе. Бег в колонне по одному за воспитателем. Переход на обычную ходьбу.	ОРУ Без предметов	1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях 2. Ходьба по канату (веревке) боком приставным шагом, руки на поясе голову и спину держать прямо. 3. Бросание мяча вверх двумя руками и ловля его, бросание мяча вверх и ловля его с хлопком	«Удочка». «Быстро возьми»	Ходьба в колонне по одному.
4 Н Е Д Е Л Я	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за край обруча; упражнять в сохранении устойчивого равновесия и прыжках с продвижением вперед.	. Ходьба в колонне по одному Ходьба в различном темпе; ходьба в колонне по одному и врассыпную ,перестроение в колонну по три	ОРУ С гимнастической палкой	1. Пролезание в обруч боком (не задевая за верхний край) в группировке 2. Перешагивание через бруски (кубики) с мешочком на голове 3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен,— «Пингвины»	«Мы, веселые ребята».	Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений по сигналу воспитателя (руки в стороны, руки вниз,

						руки за голову).
--	--	--	--	--	--	------------------

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
	2-3	17-18				
Октябрь						
1 Н Е Д Е Л Я	Учить детей перестроению в колонну по два; упражнять в непрерывном беге до 1 мин; учить ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; упражнять в перепрыгивании через шнуры и перебрасывании мяча.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному, ходьба; по сигналу воспитателя перестроение в колонну по два. Ходьба в колонне по два, бег врассыпную, ходьба врассыпную, ходьба в колонне по одному, бег в умеренном темпе до 1 мин.	ОРУ Без предметов	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры, 3. Бросание мяча двумя руками от груди	«Перелет птиц» «Не попадись»	И.М.П «Найди и промолчи» Ходьба в колонне по одному.
2 Н Е Д Е	Разучить с детьми поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; упражнять в беге с перешагиванием через бруски; закрепить навык приземления на	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному;	ОРУ С большим мячом	1. Прыжки (спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги 3. Переползание через препятствия 2. Перебрасывание мяча	«Не оставайся на полу». «Ловишки».	И.М.П «У кого мяч?» Ходьба в колонне по одному.

Л Я	полусогнутые ноги при спрыгивании; повторить перебрасывание мяча друг другу и переползание через препятствия.			друг другу двумя руками из-за головы		
З Н Е Д Е Л Я	Продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; бег врассыпную; развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель; упражнять в подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба в медленном темпе .Бег врассыпную с остановками по сигналу воспитателя	ОРУ С малым мячом	1. Метание мяча в горизонтальную цель 2. Лазанье 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи	«Удочка»	Ходьба в колонне по одному.
4 Н Е Д Е Л Я	Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); повторить пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Построение в колонну по два. Ходьба в колонне по два Бег в колонне по два	ОРУ С обручем	3. Прыжки на двух ногах на мягкое препятствие 2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках 1. Пролезание	«Гуси-лебеди» «Ловишки - перебежки»	И.М.П. «Летает не летает» И.М.П. «Затейники»

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		2-3	17-18			
Ноябрь						

1 Н Е Д Е Л Я	<p>1.Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег врассыпную; разучить переключивание малого мяча из одной руки в другую упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах.</p> <p>2.Упражнять в медленном беге до 1,5 мин, в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.</p>	<p>Построение в шеренгу, проверка осанки,</p> <p>Ходьба в колонне по одному, бег врассыпную, бег между кеглями, бег в медленном темпе до 1,5 мин; ходьба с перешагиванием через бруски (высота 10 см); бег врассыпную.</p>	ОРУ с малым мячом	<ol style="list-style-type: none"> 1. Равновесие 2. Прыжки на правой и левой ноге 3. Перебрасывание мяча двумя руками снизу 4. «Мяч о стенку» 5. «Поймай мяч». 6. «Не задень». 	«Пожарные на учении». «Мышеловка»..	Игра малой подвижности «Найди и промолчи». Игра малой подвижности «Угадай по голосу».
2 Н Е Д Е Л Я	<p>1.Бег между предметами; учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами</p> <p>2.Повторить бег с перешагиванием через предметы; развивать точность движений и ловкость в игровом упражнении с мячом; упражнять в беге и равновесии.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя изменить направление движения. Бег между кеглями, поставленными в один ряд. Ходьба врассыпную, на сигнал воспитателя: «Стоп» — остановиться и встать на одной ноге, руки на поясе. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.</p>	ОРУ с обручем	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки с продвижением вперед 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Отбивание мяча о землю <p>«Мяч водящему».</p> <p>«По мостику»</p>	«Не оставайся на полу» «Ловишки».	Игра малой подвижности «Найди и промолчи». Игра малой подвижности «Затейники»
3 Н Е Д Е Л Я	<p>1.Упражнять в пролезании через обруч с мячом в руках, в равновесии. повторить ведение мяча в ходьбе. Упражнять детей в беге с изменением темпа движения, в ходьбе между предметами</p> <p>2.Упражнять в медленном непрерывном беге, перебрасывании мяча в шеренгах; повторить игровые упражнения с прыжками и бегом</p>	<p>Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба по сигналу воспитателя с ускорением и замедлением темпа движения; бег между предметами; ходьба врассыпную</p> <p>Ходьба в колонне по одному, медленный непрерывный бег до 2 мин; ходьба врассыпную.</p>	ОРУ с большим мячом	<ol style="list-style-type: none"> 1. Отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед 2. Пролезание в обруч с мячом в руках в группировке 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке на носках <ol style="list-style-type: none"> 1. «Перебрось и поймай». 2.«Перепрыгни - не задень» 	Подвижная игра «Уточка» «Ловишки парами».	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий для рук по сигналу воспитателя. Игра малой подвижности «Летает — не летает».

4 Н Е Д Е Л Я	1.Упражнять в подлезании под шнур боком, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	Ходьба в колонне по одному, врассыпную с выполнением «фигуры»; бег врассыпную. Ходьба и бег повторяются в чередовании. ходьба между предметами, поставленными в один ряд и бег с преодолением препятствий ходьба и бег в чередовании.	ОРУ На гимнастических скамейках	1. Лазанье — подлезание под шнур 2. Прыжки на правой, затем на левой ноге до предмета 3. Равновесие 1.«Кто быстрее». 2.«Мяч о стенку».	«Пожарные на учении» «Ловишки-перебежки».	Игра малой подвижности «У кого мяч?». Ходьба в колонне по одному за самым ловким водящим.
	2.Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и с бегом.					

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
			2-3	17-18		
Декабрь						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в беге колонной по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга, в беге между предметами, не задевая их; разучить ходьбу по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку; отрабатывать навык прыжка на двух ногах с преодолением препятствий; упражнять в перебрасывании мяча друг другу. Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками; упражнять в метании снежков на дальность.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, Перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному, бег между предметами руками из-за головы друг другу Ходьба и бег между снежными постройками за воспитателем в умеренном темпе; ходьба и бег врассыпную.	Общеразвивающие упражнения с палкой	1. Равновесие 2. Прыжки 3. Перебрасывание мяча двумя 1.«Кто дальше бросит». 2.«Не задень».	Подвижная игра «Кто скорее до флажка». Подвижная игра «Мороз-Красный нос».	«Сделай фигуру». Ходьба в колонне по одному между снежными постройками за самым ловким «Морозом».
2	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения,	Общеразвивающие	1. Прыжки 2. Подбрасывание	Подвижная игра «Не	Игра малой подвижности «У кого

Н Е Д Е Л Я	<p>сторону; разучить прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках между кеглями, подбрасывании и ловле мяча.</p> <p>Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика, бросании снежков в цель</p>	<p>перестроение в колонну по одному</p> <p>Построение в колонну, ходьба и бег за воспитателем между снежными постройками; темп ходьбы и бега задает воспитатель</p>	упражнения с флажками	<p>мяча двумя руками вверх и ловля его после хлопка в ладоши</p> <p>3. Ползание</p> <p>1.«Метко в цель».</p> <p>2.«Кто быстрее до снеговика».</p> <p>3.«Пройдем по мостику».</p>	<p>оставайся на полу»</p> <p>Подвижная игра «Мороз-Красный нос</p>	<p>мяч?».</p> <p>Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найди предмет».</p>
З Н Е Д Е Л Я	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе и сохранении равновесия. Развивать ритмичность ходьбы на лыжах; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков до цели.</p>	<p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнение, ходьба в колонне по одному, бег враспынную.</p>	Общеразвивающие упражнения	<p>1. Перебрасывание мяча стоя в шеренгах</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе</p> <p>3. Равновесие</p> <p>1.«Метко в цель».</p> <p>2.«Смелые воробышки</p>	<p>Подвижная игра «Охотники и зайцы»</p>	<p>Игра малой подвижности «Летает — не летает».</p> <p>Ходьба между кеглями,</p>
4 Н Е Д Е Л Я	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу,</p> <p>в беге враспынную; учить влезать на гимнастическую стенку; упражнять в равновесии и прыжках.</p> <p>Закреплять навык передвижения на лыжах</p> <p>разучить игровые упражнения с шайбой и клюшкой;</p>	<p>Построение в колонну по одному; ходьба и бег по кругу</p> <p>По сигналу воспитателя поворот в правую и левую сторону.</p> <p>Ходьба и бег враспынную с остановкой на сигнал воспитателя.</p> <p>Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности на выбор детей.</p>	Общеразвивающие упражнения с обручем	<p>1. Лазанье</p> <p>2. Равновесие</p> <p>3. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями</p> <p>4. Бросание мяча о стену.</p> <p>«Забей шайбу».</p> <p>«По дорожке</p>	<p>Подвижная игра «Хитрая лиса».</p> <p>Подвижная игра Мы, веселые ребята»</p>	<p>Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе за воспитателем</p>

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
Январь						
1 Н Е Д Е Л Я						
2 Н Е Д Е Л Я						
3 Н Е Д Е Л Я	<p>Упражнять детей ходить и бегать между предметами,; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, забрасывании мяча в кольцо, развивая ловкость и глазомер.</p> <p>Продолжать учить детей передвижению на лыжах</p>	<p>Построение в шеренгу, проверка Осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег между кубиками, расположены в шахматном порядке</p> <p>Построение в колонну по одному, ходьба и бег в среднем темпе за воспитателем между</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с кубиком</p>	<p>1. Равновесие 2. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками 3. Метание 4.упражняются в ходьбе на лыжах 5.«Сбей кеглю»</p>	<p>Подвижная игра «Медведи и пчелы</p> <p>Подвижная игра «Ловишки парами».</p>	<p>Игра малой подвижности «Найди и промолчи».</p> <p>Ходьба в колонне по одному.</p>

	скользящим шагом;	ледяными постройками.				
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой. Закреплять у детей навык скользящего шага в ходьбе на лыжах, спускаться с небольшого склона; повторить игровые упражнения с бегом и метанием.	Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному; Ходьба по кругу вправо, бег по кругу ..	Общеразвивающие упражнения с веревкой	1. Прыжки в длину с места 2. Проползание под дугами на четвереньках 3. Бросание мяча вверх. 4.«Кто быстрее». 5.«Пробеги — не задень».	Подвижная игра «Совушка».	Игра малой подвижности «Летает - не летает». Игра малой подвижности «Найдем зайца».

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
ФЕВРАЛЬ						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, в непрерывном беге до 1,5 мин; продолжают учить сохранять устойчивое равновесие упражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину. Упражнять детей в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить боковые шаги; продолжать обучать спуску с гор и подъему; повторить игровые	Ходьба в колонне по одному бег до 1,5 мин в умеренном темпе с изменением направления движения; ходьба в колонне по одному. Перестроение в три колонны. Игра малой подвижности Построение: одна подгруппа детей на санках, вторая на лыжах,	Общеразвивающие упражнения с обручем	1. Ходьба по наклонной доске 2. Прыжки - перепрыгивание через бруски 3. Забрасывание мячей в корзину 4.«Точный пас» 5.«По дорожке»	Подвижная игра «Охотники и зайцы» Подвижная игра «Мороз-Красный нос».	Ходьба в среднем темпе между ледяными постройками

	упражнения в перебрасывании шайбы друг другу и скольжении по ледяной дорожке.					
2 Н Е Д Е Л Я	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге враспынную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места; упражнять в подлезании под дугу и отбивании мяча о землю.</p> <p>Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками</p>	<p>Построение в шеренгу, объяснение задания. Перестроение в колонну по одному, затем в круг; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег враспынную с остановкой на сигнал воспитателя. «Сделай фигуру!»</p> <p>Построение в шеренгу на лыжах</p> <p>выполнение различных упражнений</p>	Общеразвивающие упражнения с палкой.	<p>Прыжки в длину с места</p> <p>Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом</p> <p>Лазанье</p> <p>«Кто дальше».</p> <p>«Кто быстрее».</p>	Подвижная игра «Не оставайся на полу».	<p>Ходьба в колонне по одному с заданиями для рук.</p> <p>Игра малой подвижности «Найдем следы зайца».</p>
3 Н Е Д Е Л Я	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; учить метанию мешочков в вертикальную цель; упражнять в подлезании под палку и перешагивании через нее.</p> <p>Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, бросание снежков на дальность и в цель.</p>	<p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба и бег между предметами, скамейками. Перестроение в три колонны справа от скамеек.</p> <p>Ходьба в колонне по одному. Эстафета с передачей мяча в колонне.</p>	Общеразвивающие упражнения на скамейках.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Метание мешочков в вертикальную цель 2. Подлезание под палку 3. Перешагивание через шнур 4.«Точно в круг». 5.«Кто дальше». 	<p>Подвижная игра «Мышеловка».</p> <p>Подвижная игра «Ловишки-перебежки»</p>	Ходьба за самым ловким и быстрым ловишкой.
4 Н Е Д Е Л	Упражнять детей в медленном непрерывном беге; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках с ноги на ногу;	<p>Построение в шеренгу, ходьба в колонне по одному; переход на бег</p> <p>ходьба враспынную; построение в колонны.</p>	Общеразвивающие упражнения.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Лазанье 2. Ходьба по гимнастической скамейке 3. Прыжки с ноги на ногу 4. Отбивания мяча в 	<p>Подвижная игра «Гуси-лебеди».</p> <p>Подвижная игра «Ловишки парами»</p>	Ходьба в колонне по одному с поворотами по сигналу воспитателя.

Я	упражнять в ведении мяча. Повторить игровые упражнения на санках; упражнять в прыжках и беге.			ходьбе 5.«Гонки санок». 6.«Не попадись». 7.«По мостику».		
----------	--	--	--	---	--	--

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
МАРТ						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове, удерживая равновесие и сохраняя хорошую осанку; упражнять в прыжках из обруча в обруч и перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер. Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу,	Ходьба в колонне по одному бег с поворотами в другую сторону; упражнения для рук во время ходьбы; бег враспынную. Построение в три колонны. непрерывный бег за воспитателем (до 2 мин) между ледяными постройками; переход на ходьбу.	Общеразвивающие упражнения с малым мячом.	1. Равновесие 2. Прыжки из обруча в обруч 3. Перебрасывание мяча друг другу 1. «Пас точно на клошку». 2.«Проведи — не задень».	Подвижная игра «Пожарные на учении». Подвижная игра «Горелки	Эстафета с большим мячом «Мяч водящему». игра малой подвижности «Летает — не летает».
2 Н Е Д Е Л	Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и враспынную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между кеглями.	Ходьба и бег в кругу с изменением направления движения по сигналу воспитателя; ходьба и бег враспынную между кубиками (кеглями), не задевая их.	Общеразвивающие упражнения	1. Прыжок в высоту с разбега 2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой 3. Ползание на четвереньках между	Подвижная игра «Медведи и	Эстафета с мячом Ходьба в колонне по одному.

Я	Упражнять детей в непрерывном беге в среднем темпе; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.			кеглями 1.«Поймай мяч». 2.«Кто быстрее».	пчелы». Подвижная игра «Карусель».	
З Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе со сменой темпа движения и в беге врассыпную между предметами, упражнять в ползании по скамейке на ладонях и ступнях, в равновесии и прыжках. Упражнять детей в беге на дистанцию 80 м в чередовании с ходьбой; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом.	ходьба и бег врассыпную между предметами (кубиками); перестроение в колонну по одному, в колонну по четыре. Ходьба в колонне по одному. Ходьба в колонне по одному — 10 м, переход на бег — 20 м,	Общеразвивающие упражнения с обручем	1. Ползание по гимнастической скамейке 2. Ходьба по гимнастической скамейке 3. Прыжки правым (левым) боком 1.«Канатоходец». 2.«Удочка».	Подвижная игра «Ловишки».	Эстафета с большим мячом — «Передача мяча в шеренге».
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в пары и обратно; закреплять умение в метании в горизонтальную цель; упражнять в подлезании под рейку в группировке и равновесии. Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и бегом.	Ходьба парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег врассыпную с остановкой на сигнал воспитателя. набивными мячами Упражнение в беге на скорость	Общеразвивающие упражнения	1. Метание мешочков горизонтальную цель 2. Подлезание под шнур 3. Ходьба на носках между 1.«Прокати и сбей». 2.«Пробеги - не задень».	Подвижная игра «Не оставайся на полу». Подвижная игра Удочка	Игра малой подвижности «Угадай по голосу». Эстафета с мячом.

Не	Задачи	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
-----------	---------------	----------------------	-----------------------	-----------------------------

			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
Апрель						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в прыжках на двух ногах и метании в вертикальную цель. Повторить игру с бегом «Ловишки-перебежки», эстафету с большим мячом.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по кругу, врассыпную ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой	Общеразвивающие упражнения	1. Равновесие 2. Прыжки из обруча в обруч 3. Метание в вертикальную цель Игровые Упражнения. 1. «Ловишки-перебежки» 2. «Стой». 3. «Передача мяча в колонне».	Подвижная игра «Медведи и пчелы».	Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя: «Сделай фигуру!» Ходьба в колонне по одному за командой победителей.
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей и пролезании в них. Упражнять детей в непрерывном беге, повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег между предметами Построение в шеренгу, перестроение в колонну; бег в среднем темпе за воспитателем до 2 мин между предметами	Общеразвивающие упражнения с короткой скакалкой	1. Прыжки через короткую скакалку 2. Прокатывание обруча друг другу 3. Пролезание в обруч 1. «Пройди — не задень» 2. «Догони обруч». 3. «Перебрось и поймай»	Подвижная игра Ловишки-перебежки. Эстафета с прыжками «Кто быстрее до флажка».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Кто ушел?».
3 Н Е Д	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу воспитателя, в беге врассыпную; закреплять исходное положение при метании мешочков в вертикальную цель;	Построение в шеренгу, перестроение в колонну. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; ходьба с перешагиванием через	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1. Метание мешочков в вертикальную цель 2. Ползание по полу 3. Ходьба по гимнастической	Подвижная игра «Удочка» Подвижная игра	Ходьба в колонне по одному между предметами, не задевая их. Ходьба в колонне по одному. Игра малой

Е Л Я	упражнять в ползании и равновесии. Повторить с детьми бег на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, с прыжками, с бегом.	кубики, бег с перепрыгиванием через кубики скамейке на носках		1. «Кто быстрее». 2. «Мяч в кругу».	«Горелки»	подвижности.
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной между предметами; закреплять навык влезания на гимнастическую стенку одноименным способом; упражнять в равновесии и прыжках. Продолжать учить детей бегу на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, прыжкам в равновесии.	Ходьба в колонне по одному: бег до 1 мин в среднем темпе; ходьба и бег между предметами Построение в колонну по одному, ходьба и бег между предметами; перестроение в две-три шеренги; пробегание отрезков (длина 20 м) на скорость до обозначенного места	Общеразвивающие упражнения.	1. Лазанье по гимнастической стенке 2. Прыжки через короткую скакалку 3. Ходьба по канату 1.«Сбей кеглю». 2.«Пробеги — не задень».	Подвижная игра «Карусель». Подвижная игра «С кочки на кочку»	Игра малой подвижности «Угадай по голосу». Ходьба в колонне по одному, бег «змейкой».

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
МАЙ						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону; упражнять в перешагивании через набивные мячи, положенные на гимнастическую скамейку, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; отрабатывать навыки бросания	Ходьба и бег парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег парами с поворотом в другую сторону. Построение в колонну по одному, ходьба, высоко поднимая колени, бег в	Общеразвивающие упражнения	1. Равновесие 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед 3. Бросание мяча 4. «Проведи мяч». 5. «Пас друг другу».	Подвижная игра Мышеловка. Подвижная игра «Гуси-лебеди».	Игра «Что изменилось?». Ходьба в колонне по одному.

	мяча о стену. Упражнять детей в беге с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1,5 мин; повторить игровые упражнения с мячом, бегом.	среднем темпе до 1,5 мин между предметами (в чередовании с ходьбой).		6. «Отбей волан»		
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча друг другу и лазанье. упражнять в непрерывном беге между предметами до 2 мин; упражнять в прокатывании плоских обручей; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.	Построение в шеренгу, построение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя ходьба с перешагиванием через шнуры; бег с перешагиванием через шнуры ; ходьба и бег врассыпную, бег в умеренном темпе за воспитателем между предметами до 2 мин (в чередовании с ходьбой).	Общеразвивающие упражнения с флажками.	1. Прыжки в длину с разбега 2. Перебрасывание мяча 3. Ползание по прямой на ладонях и ступнях «по-медвежьи» 4. «Прокати — не урони». 5. «Кто быстрее». 6. «Забрось в кольцо».	Подвижная игра «Не оставайся на полу» Подвижная игра «Совушка».	Игра малой подвижности «Найди и промолчи». Ходьба в колонне по одному.
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами, не задевая их; упражнять в бросании мяча о пол одной рукой и ловле двумя; упражнять в пролезании в обруч и равновесии. Упражнять в беге на скорость; упражнять в бросании мяча в ходьбе и ловле его одной рукой; Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному; ходьба и бег в колонне по одному между предметами; ходьба и бег врассыпную. скамейке боком приставным шагом	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1. Бросание мяча о пол одной рукой, а ловля двумя 2. Лазанье - пролезание в обруч правым 3. Ходьба по гимнастической	Подвижная игра «Пожарные на учении» Подвижная игра «Мышеловка».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности или эстафета с мячом.
4 Н Е Д Е	Упражнять детей в ходьбе с замедлением и ускорением темпа движения; закреплять навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить ходьбу с перешагиванием через набивные мячи и прыжки между	Построение в колонну по одному; ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя; игровое упражнение «Быстро в колонны».	Общеразвивающие упражнения с кольцом	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе 2. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи 3. Прыжки на двух	Подвижная игра «Караси и щука». Подвижная игра «Не оставайся на	Ходьба в колонне по одному за самым ловким игроком - Щукой. Ходьба в колонне по одному.

Л	кеглями.	кеглями		ногах между «Сделай фигуру!»	земле».	
Я	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа движения; повторить подвижную игру «Не оставайся на земле», игровые упражнения с мячом.			«Мяч водящему». «Кто быстрее»		

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ К ШКОЛЕ ГРУППЕ

«Физкультурные занятия в детском саду с детьми подготовительной к школе группе Л.И. Пензулаева

Реализация программных задач в области «Физическая культура» в подготовительной группе осуществляется, как в процессе самостоятельной деятельности, так и непосредственно - образовательной деятельности в соответствии с регламентом.

Физическая культура- 3 раза в неделю

В зале – 2 раза, продолжительность 30 мин. Всего 72 в год На улице – 1 раз, продолжительность 30 мин. Всего 36 в год НОД осуществляется в первую половину дня.

Мониторинг проводится в течение года.

«Физкультурные занятия в детском саду с детьми средней группы» Л.И. Пензулаева

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
СЕНТЯБРЬ						
1 Н Е Д Е Л	Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; бег враспынную; бег с нахождением своего места в колонне	Без предметов	I. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове; II. Прыжки на двух ногах через шнуры III. Перебрасывание мяча друг другу снизу	П.и «Ловишки»	Ходьба в медленном темпе. Игра малой подвижности «Вершки и корешки».

Я						
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием ло предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.	Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук по сигналу воспитателя Бег в колонне по одному в умеренном темпе, переход на ходьбу и перестроение в три колонны.	ОРУ С флажками	1.Прыжки с доставанием до предмета, подвешенного на высоту поднятой руки ребенка. 2.Перебрасывание мяча через шнур друг другу 3.Лазанье под шнур,	П/И «Не оставайся на полу»	Игра малой подвижности «Летает — не летает».
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир — кубик или кегля); развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке.	Ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах за ла (площадки) по ориентирам. Бег в умеренном темпе. Перестроение в три колонны.	ОРУ с мячом.	1.Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками. 2.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками 3.Упражнение на умение сохранять равновесие	Подвижная игра «Удочка»	Ходьба в колонне по одному. Игра «Летает — не летает».
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры.	Ходьба и бег по кругу в чередовании по сигналу воспитателя. Поворот в ходьбе, беге производится в движении по сигналу	ОРУ С гимнастической палкой	1.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях 2.Ходьба по гимнастической скамейке; 3.Прыжки из обруча в обруч	Подвижная игра «Не попадись».	Ходьба в колонне по одному. Игра «Фигуры».
Задачи		Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть

		Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
ОКТАБРЬ					
Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом,	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами. Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движений; бег с преодолением препятствий	ОРУ Без предметов	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке 2. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры 3. Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками. с хлопком в ладоши	«Перелет птиц».	Ходьба в колонне по одному. П.И. «Фигуры».
Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отработать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.	Ходьба с изменением направления; бег с перешагиванием через предметы. Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движений; бег с преодолением препятствий	ОРУ с обручем	1. Прыжки с высоты 2. Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед 3. Ползание на ладонях и ступнях	«Не оставайся на полу». «Совушка».(ул.)	И.М.П. «Эхо». Ходьба в колонне по одному.
Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен Ходьба в колонне по одному с изменением направления бег, перепрыгивая через предметы	ОРУ на гимнастических скамейках	1. Ведение мяча по прямой 2. Ползание по гимнастической скамейке 3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки	«Удочка». «Не попадись».(ул)	И.М.П. «Летает — не летает». Ходьба в колонне по одному.
Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Уп-	Ходьба в колонне по одному		1. Ползание на четвереньках в прямом	«Удочка».	Ходьба в колонне по одному.

ражнять в беге врассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.	Бег врассыпную Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; бег в умеренном темпе	ОРУ с мячом	направлении, подталкивая мяч головой 2. Прыжки на правой и левой ноге между предметами 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке	«Ловишки с ленточками».	И.М.П. «Эхо».
---	---	----------------	--	-------------------------	---------------

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
			Ноябрь			
1 Н Е Д Е Л Я	1.Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом 2.Закреплять навык ходьбы, перешагивая через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.	Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения. Ходьба в колонне по одному между кеглями, ходьба, с перешагиванием попеременно правой и левой ногой через шнуры; бег с перепрыгиванием через бруски (кубики).	ОРУ без предметов	1.Равновесие 2.Прыжки на двух ногах через шнуры 3.Эстафета с мячом «Мяч водящему». 1.«Мяч о стенку». 2. «Будь ловким».	П.И. «Догони свою пару». П.И. «Мышеловка».	И.М.П. «Угадай чей голосок?» И.М.П. «Затейники».
2 Н Е Д Е Л	1.Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.	1.Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя; 2.Бег с перепрыгиванием через предметы	ОРУ с короткой скакалкой	1.Прыжки через короткую скакалку 2.Ползание по гимнастической скамейке 3.Броски мяча друг другу стоя в шеренгах	П.И. «Не оставайся на полу».	Подвижная игра «Фигуры». Игра «Затейники».

Я	2.Повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом.					
З Н Е Д Е Л Я	1.Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазаньи под дугу, в равновесии. 2.Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и с бегом.	Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками , бег врассыпную. Ходьбу и бег повторить в чередовании и с выполнением различных упражнений.	ОРУ с кубиками	1. Ведение мяча в прямом направлении 2. Лазанье под дугу 3. Равновесие 1. «Мяч водящему»	П.И. «Перелет птиц». П.И. «По местам».	«Летает — не летает». Ходьба в колонне по одному.
4 Н Е Д Е Л Я	Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазаньи на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие. повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы; упражнять в выполнении заданий с мячом.	Ходьба и бег между предметами. Ходьба и бег врассыпную Ходьба с изменением направления движения, по сигналу воспитателя выполнение поворотов прыжков направо (налево);	ОРУ без предметов	1.Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет 2.Прыжки на двух ногах через шнур 3.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом 4.Бросание мяча о стенку 5.«Передай мяч». 6.«С кочки на кочку».	П.И. «Фигуры» П.И. «Хитрая лиса».	Ходьба в колонне по одному Игра малой подвижности по выбору детей

Не	Задачи	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
-----------	---------------	----------------------	-----------------------	-----------------------------

			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
ДЕКАБРЬ						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге врассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом, упражнять детей в продолжительном беге; повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом.	Ходьба и бег с различными положениями рук, бег в рассыпную	Общеразвивающие упражнения в парах	1. Равновесие 2. Прыжки на двух ногах между предметами 3. Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. 4. «Пройди — не задень». 5. «Пас на ходу». 6. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку	Подвижная игра «Хитрая лиса». Подвижная игра «Совушка».	Ходьба в колонне по одному
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании, повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание.	Ходьба в колонне по одному, ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу; на следующий сигнал ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс; бег врассыпную, ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны.	Общеразвивающие упражнения.	1. Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед 2. Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне» 3. Ползание по скамейке на ладонях и коленях 4. «Пройди — не урони» 5. «Из кружка в кружок» 6. Игровое упражнение	Подвижная игра «Салки с ленточкой».	Игра малой подвижности «Эхо!». Ходьба в колонне по одному

				«Стой!».		
З Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу с изменением темпа движения, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии. Упражнять в подбрасывании малого мяча, упражнения в прыжках, на равновесие.	Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения ,бег враспынную; чередование ходьбы и бега.	Общеразвивающие упражнения с малым мячом	1.Подбрасывание мяча правой и левой рукой 2.Ползание по гимнастической скамейке на животе 3.Равновесие 1.«Пас на ходу». 2.«Кто быстрее». 3.«Пройди — не урони».	Подвижная игра «Попрыгунчики-воробышки». Подвижная игра «Лягушки и цапля».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности по выбору детей.
4 Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке ,повторить упражнение в прыжках и на равновесие. Упражнять детей в ходьбе между постройками из снега; развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность.	Построение в шеренгу Перестроение в колонну по одному, переход на ходьбу по кругу. Ходьба и бег по кругу Ходьба в колонне по одному за ведущим между постройками из снега в среднем темпе.	Общеразвивающие упражнения	1.Ползание по гимнастической скамейке 2.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом 3.Прыжки на двух ногах с мешочком 4.«Точный пас».. 5.«Кто дальше бросит?» 6.«По дорожке проскользи».	Подвижная игра «Хитрая лиса».	Игра малой подвижности «Эхо».

Не	Задачи	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
-----------	---------------	----------------------	-----------------------	-----------------------------

			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
ЯНВАРЬ						
1 Н Е Д Е Л Я						
2 Н Е Д Е Л Я						
3 Н Е Д Е Л Я	<p>Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.</p> <p>Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом.</p> <p>Учить подъему в гору и спуску с нее</p> <p>Закреплять повороты на лыжах.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя выполняя задания для рук — за голову, на пояс, вверх; ходьба и бег враспынную.</p> <p>Взять лыжи из стойки, скрепить их, вынести на участок детского сада.</p> <p>Построение с лыжами в шеренгу.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с кубиком</p> <p>Общеразвивающие упражнения без лыж.</p> <p>Упражнения на лыжах:</p>	<p>1.Прыжки в длину с места</p> <p>2.«Поймай мяч».</p> <p>3.Ползание по прямой на четвереньках</p> <p>1.Ходьба скользящим шагом по учебной лыжне (300 м).</p> <p>2.Ходьба змейкой по учебной лыжне с поворотами</p>	<p>Подвижная игра «Совушка».</p> <p>Подвижная игра : «Кто быстрее до флажка»</p>	<p>Ходьба в колонне по одному</p> <p>Легкий бег без лыж 200 метров</p>

				3.Подъем на горку «лесенкой» и спуск с нее в посадке лыжника		
4 Н Е Д Е Л Я	<p>Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках.</p> <p>Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом.</p> <p>Закреплять повороты на лыжах.</p> <p>Упражнять в равновесии.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения: ходьба и бег враспынную по всему залу; ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения со скакалкой</p> <p>Общеразвивающие упражнения без лыж</p> <p>Упражнения на лыжах:</p>	<p>1.Ползание по гимнастической скамейке</p> <p>2.Равновесие</p> <p>3.Прыжки через короткую скакалку</p> <p>1.Ходьба скользящим шагом по учебной лыжне (300 м).</p> <p>2.Ходьба змейкой по учебной лыжне с поворотами</p> <p>3.Упражнение на равновесие.</p>	<p>Подвижная игра «Паук и мухи»</p> <p>Подвижная игра : «Доганялки»</p>	<p>Игра малой подвижности по выбору детей.</p> <p>Легкий бег без лыж 200 метров</p>

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
ФЕВРАЛЬ						
1 Н Е Д Е Л	<p>Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча,</p> <p>повторить игровое задание с</p>	<p>Ходьба в колонне по одному с выполнением задания в форме игры «Река и ров</p> <p>«Быстро по местам».</p> <p>Построение в шеренгу.</p> <p>Дети кладут лыжи на снег — одну лыжу справа,</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с обручем</p>	<p>1.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке</p> <p>2.Броски мяча</p> <p>3. Прыжки на двух ногах</p>	<p>Подвижная игра «Ключи».</p> <p>Подвижная игра «Два Мороза».</p> <p>Игра «У кого меньше</p>	<p>Ходьба в колонне по одному</p>

Я	<p>клюшкой и шайбой, игровое задание с прыжками.</p> <p>Учить ходьбе скользящим шагом</p>	<p>другую — слева от себя, закрепляют лыжи на ногах.</p> <p>Педагог проверяет выполнение задания.</p>		<p>4.«Точная подача».</p> <p>5.«Попрыгунчики».</p>	<p>шагов?».</p>	
2 Н Е Д Е Л Я	<p>Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком</p> <p>Упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч</p> <p>упражнения на санках, с клюшкой и шайбой.</p> <p>Учить выполнять боковые шаги переступанием вправо и влево, повороты вокруг себя. Повторить ходьбу на лыжах ступающим и скользящим шагом</p>	<p>Ходьба в колонне по одному</p> <p>затем ходьба с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной. Ходьба и бег врассыпную.</p> <p>Ходьба в колонне по одному.</p> <p>Игра «Фигуры». Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе; бег по всей площадке</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с палкой</p>	<p>1, Прыжки</p> <p>2.Переброска мячей друг другу</p> <p>3.Лазанье пол дугу</p> <p>4 «Гонки санок».</p> <p>5. «Пас на клюшку».</p> <p>6.Ходьба на лыжах по учебной лыжне</p>	<p>Подвижная игра «Не оставайся на земле».</p>	<p>Игра «Затейники».</p>
3 Н Е Д Е Л Я	<p>Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге , в метании мешочков, лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой</p> <p>Повторить выполнение на лыжах различных шагов и поворотов. Повторить ходьбу на лыжах скользящим шагом.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному</p> <p>широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу</p> <p>Подпрыгивания попеременно на правой и левой ноге в движении</p> <p>Построение в две шеренги. Повторить на месте переступание вправо и влево под счет педагога</p> <p>Игровое задание «Шире шаг»</p>	<p>Общеразвивающие упражнения</p>	<p>Лазанье на гимнастическую стенку</p> <p>1.Равновесие — ходьба парами</p> <p>2.«Попади в круг»</p> <p>3. «Гонка санок».</p> <p>4.«Загони шайбу».</p>	<p>Подвижная игра «Не попадись»</p>	<p>Ходьба в колонне по одному.</p> <p>Игра «Карусель».</p>
4 Н Е	<p>Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить</p>	<p>Построение в шеренгу, проверка осанки, равнения.</p> <p>Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с мячом</p>	<p>1.Ползание на четвереньках между предметами</p>	<p>Подвижная игра «Жмурки».</p>	<p>Игра малой подвижности «Угадай, чей</p>

Д Е Л Я	<p>упражнения на равновесие и прыжки.</p> <p>Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет»; повторить игровое задание с метанием снежков с прыжками</p> <p>Повторить выполнение упражнений на лыжах: «пружинка», приседание, повороты переступанием</p>	<p>врассыпную с нахождением своего места в колонне (в чередовании).</p> <p>Ходьба и бег с выполнением задания «Найди свой цвет».</p> <p>Построение в две шеренги</p> <p>Ходьба по извилистой лыжне</p>	(большой диаметр)	<p>2.Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками</p> <p>3. Прыжки из обруча в обруч</p> <p>4.«Не попадись».</p> <p>Упражнения на лыжах: «пружинка», приседания, повороты переступанием в обе стороны, на месте.</p>		<p>голосок?».</p> <p>Игра «Белые медведи»</p>
------------------	---	--	-------------------	--	--	---

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
МАРТ						
1 Н Е Д Е Л Я	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.</p> <p>Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между кеглями и кубиками</p> <p>ходьба и бег врассыпную</p> <p>Игровое упражнение «Бегуны».</p>	Общеразвивающие упражнения с малым мячом	<p>1. Равновесие</p> <p>2. Прыжки</p> <p>3. Эстафета с мячом</p> <p>Игровые упражнения</p> <p>1. Игра «Лягушки в болоте»</p> <p>2.«Мяч о стенку».</p>	<p>Подвижная игра «Ключи».</p> <p>Игра «Совушка».</p>	<p>Ходьба в колонне по одному.</p> <p>Игра малой подвижности.</p>

2 Н Е Д Е Л Я	<p>Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом.</p> <p>Упражнять детей в беге, в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, игровое задание «Река и ров» (с прыжками); ходьба и бег врассыпную.</p> <p>Игра с бегом «Мы — веселые ребята»</p>	Общеразвивающие упражнения с флажками	<p>1.Прыжки</p> <p>2.Перебрасывание мяча через сетку</p> <p>3.Ползание под шнур</p> <p>Игра с бегом «Мы — веселые ребята».</p>	<p>Подвижная игра «Затейники».</p> <p>Игра «Охотники и утки»</p>	<p>Ходьба в колонне по одному.</p> <p>Игра «Тихо — громко»</p>
3 Н Е Д Е Л Я	<p>Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.</p> <p>Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба на носках</p> <p>ходьба и бег врассыпную.</p> <p>Игра с бегом «Кто скорее до мяча»</p>	Общеразвивающие упражнения с палкой	<p>1.Метание мешочков</p> <p>2.Ползание</p> <p>3.Равновесие</p> <p>1.«Пас ногой»</p> <p>2.«Ловкие зайчата»</p>	<p>Подвижная игра «Волк во рву».</p> <p>Подвижная игра «Горелки»</p>	<p>Ходьба в колонне по одному</p> <p>Игра «Эхо».</p>
4 Н Е Д Е Л Я	<p>Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки.</p> <p>Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному; игровое задание «Река и ров»; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу педагога.</p> <p>Игровое упражнение «Салки — перебежки».</p>	Общеразвивающие упражнения	<p>1.Лазанье на гимнастическую стенку</p> <p>2.Равновесие</p> <p>3.Прыжки на правой и левой ноге</p> <p>«Передача мяча в колонне»</p>	<p>Подвижная игра «Совушка».</p> <p>Игра «Удочка»</p>	<p>Игра малой подвижности по выбору детей.</p> <p>Игра «Горелки».</p>

Не	Задачи	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
----	--------	---------------	----------------	----------------------

			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
Апрель						
1 Н Е Д Е Л Я	<p>Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.</p> <p>Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками.</p>	<p>Игра «Быстро возьми».</p> <p>Игровое задание «Быстро в шеренгу»</p>	Общеразвивающие упражнения с малым мячом	<p>Равновесие</p> <p>Прыжки на двух ногах</p> <p>Переброска мячей в шеренгах</p> <p>1. «Перешагни — не задень».</p> <p>2. «С кочки на кочку»</p>	<p>Подвижная игра «Хитрая лиса».</p> <p>Подвижная игра «Охотники и утки».</p>	<p>Ходьба в колонне по одному</p> <p>Игра малой подвижности «Великаны и гномы».</p>
2 Н Е Д Е Л Я	<p>Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу</p> <p>Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках.</p>	<p>Ходьба и бег в колонне по одному</p> <p>ходьба и бег в рассыпную.</p> <p>«Слушай сигнал».</p>	Общеразвивающие упражнения с обручем.	<p>1. Прыжки в длину с разбега.</p> <p>2. Броски мяча друг другу в парах.</p> <p>3. Ползание на четвереньках</p> <p>1. «Пас ногой».</p> <p>2. «Пингвины».</p>	<p>Подвижная игра «Мышеловка».</p> <p>Подвижная игра «Горелки</p>	<p>Ходьба в колонне по одному.</p> <p>Ходьба в колонне по одному.</p>
3 Н Е Д Е Л Я	<p>Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.</p> <p>Повторить бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии.</p>	<p>Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, ходьба и бег в рассыпную. Ходьба в колонне по одному; бег в колонне по одному.</p> <p>«Перебежки»</p>	Общеразвивающие упражнения	<p>1. Метание мешочков на дальность</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке</p> <p>3. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове</p> <p>4. Прыжки на двух ногах</p>	<p>Подвижная игра «Затейники».</p> <p>Подвижная игра малой подвижности «Тихо — громко».</p>	<p>Ходьба в колонне по одному.</p> <p>Ходьба в колонне по одному.</p>

				<ol style="list-style-type: none"> 1. «Пройди — не задень». 2. «Кто дальше прыгнет». 3. «Пас ногой». 4. «Поймай мяч». 		
4 Н Е Д Е Л Я	<p>Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.</p> <p>Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.</p>	<p>Игровое задание «По местам»</p> <p>Игровое задание «По местам»</p>	Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бросание мяча в шеренгах. 2. Прыжки в длину с разбега. 3. Равновесие <ol style="list-style-type: none"> 1. Бросание мяча в шеренгах. 2. Прыжки в длину с разбега. 3. Равновесие 	<p>Подвижная игра «Салки с ленточкой».</p> <p>Подвижная игра «Салки с ленточкой».</p>	<p>Ходьба в колонне по одному.</p> <p>Ходьба в колонне по одному.</p>

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
МАЙ						

1 Н Е Д Е Л Я	<p>Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку.</p> <p>Упражнять детей в продолжительном беге, упражнять в прыжках через короткую скакалку; повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя перестроение в пары по ходу движения (без остановки); бег врассыпную.</p> <p>Ходьба в колонне по одному, переход на бег в среднем темпе (продолжительность до 2 минут); переход на ходьбу; повторить бег.</p>	Общеразвивающие упражнения с обручем	<ol style="list-style-type: none"> 1. Равновесие 2. Прыжки с ноги на ногу 3. Броски малого мяча о стену и ловля его после отскока 4. «Пас на ходу». 5. «Брось — поймай». 6. «Прыжки через короткую скакалку» 	Подвижная игра «Совушка».	<p>Игра малой подвижности «Великаны и гномы».</p> <p>Игра по выбору детей.</p>
2 Н Е Д Е Л Я	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом</p> <p>Упражнять детей ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить упражнения с мячом, в прыжках.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному; ходьба со сменой темпа движения по сигналу педагога; ходьба и бег врассыпную.</p> <p>Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен (как петушки) в медленном темпе; ходьба мелким, семенящим шагом, руки на поясе (как мышки) в чередовании; бег врассыпную.</p>	Общеразвивающие упражнения с мячом (большой диаметр)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки в длину с места 2. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом 3. Пролезание в обруч прямо и боком 4. «Ловкие прыгуны». 5. «Проведи мяч» 6. «Пас друг другу» 	Подвижная игра «Горелки». Игра «Мышеловка».	<p>Игра малой подвижности «Летает — не летает».</p> <p>Ходьба в колонне по одному.</p>

З Н Е Д Е Л Я	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге врассыпную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.</p> <p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в ходьбе и беге врассыпную; повторить задания с мячом и прыжками.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба по кругу, бег по кругу с поворотом в другую сторону в движении (без остановки); ходьба и бег врассыпную.</p>	Общеразвивающие упражнения	<p>1.Метание мешочков на дальность</p> <p>2.Равновесие</p> <p>3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках</p> <p>«Мяч водящему».</p> <p>«Кто скорее до кегли».</p> <p>Индивидуальные игры с мячом.</p>	<p>Подвижная игра «Воробы и кошка»</p> <p>Подвижная игра «Горелки».</p>	<p>Ходьба в колонне по одному</p> <p>Ходьба в колонне по одному.</p>
4 Н Е Д Е Л Я	<p>Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазанье на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.</p> <p>Повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом; упражнять в заданиях с мячом.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному</p> <p>Ходьба и бег врассыпную.</p>	Общеразвивающие упражнения с палками	<p>1.Лазанье по гимнастической</p> <p>2.Равновесие</p> <p>3.Прыжки на двух ногах между кеглями</p> <p>«Кто быстрее».</p> <p>«Пас ногой».</p> <p>«Кто выше прыгнет».</p>	<p>Подвижная игра «Охотники и утки».</p> <p>Подвижная игра «Не оставайся на земле».</p>	<p>Игра малой подвижности «Летает — не летает».</p> <p>Игра малой подвижности по выбору детей.</p>