

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №30 «Зоренька»

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
протокол №1
от «27» августа 2020г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом заведующего
МБДОУ «Детский сад № 30 «Зоренька»
от «01» сентября 2020г. № 19-О
Нуждина О.А.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
инструктора по физической культуре
по реализации основной образовательной программы
дошкольного образования
Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад №30 «Зоренька»

Составитель:
инструктор по физической культуре
первой квалификационной
категории – Костюк О.В.

г. Нижний Новгород
2020 год

| № п/п | СОДЕРЖАНИЕ | Стр. |
|--------------|--|------|
| I. | ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ | |
| 1.1 | Пояснительная записка | 3 |
| 1.1.1. | Цель и задачи реализации Программы | 3 |
| 1.1.2. | Принципы и подходы к формированию Программы | 6 |
| 1.1.3. | Значимые для разработки и реализации Программы характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста | 7 |
| 1.1.4. | Планируемые результаты освоения воспитанниками Программы | 14 |
| II. | СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ | |
| 2.1. | Описание образовательной деятельности в образовательной области «Физическое развитие». | 19 |
| 2.1.1. | Образовательная область «Физическое развитие» | 19 |
| 2.1.2. | Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 2-3 лет | 20 |
| 2.1.3. | Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 3-4 лет | 21 |
| 2.1.4. | Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 4-5 лет | 24 |
| 2.1.5. | Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 5-6 лет | 28 |
| 2.1.6. | Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 6-7 лет | 31 |
| 2.2. | Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы | 43 |
| 2.3. | Структура физкультурного занятия в физкультурном зале | 54 |
| 2.4. | Структура физкультурного занятия на свежем воздухе | 54 |
| 2.5. | Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик | 55 |
| 2.6. | Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников | 55 |
| 2.7. | Иные характеристики содержания Программы | 57 |
| 2.7.1. | Физкультурно-оздоровительная работа | 57 |
| 2.8. | Система мониторинга достижения планируемых результатов освоения Программы | 61 |
| III. | ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ | |
| 3.1. | Описание материально – технического обеспечения Программы | 65 |
| 3.2. | Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания | 66 |
| 3.2.1. | Обеспеченность методическими материалами | 66 |
| 3.2.2. | Обеспеченность средствами обучения и воспитания | 67 |
| 3.3. | Распорядок и режим дня | 71 |
| 3.4. | Учебный план | 73 |
| 3.5. | Календарный учебный график | 75 |
| 3.6. | Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий | 77 |
| 3.7. | Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды | 77 |
| IV | ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ: Краткая презентация Программы | 78 |
| Приложение 1 | | |

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа (далее Программа) инструктора по физической культуре разработана в соответствии с основной образовательной программой Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 30 «Зоренька» (далее – Образовательная программа) является нормативно-управленческим документом организации, определяет объем, содержание, планируемые результаты и организацию образовательной деятельности по физической культуре в Муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении «Детский сад № 30 «Зоренька».

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Постановлением 15 мая 2013 г. N 26 "Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций";
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 30 августа 2013 г. N 1014 г. Москва "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования";
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».

Обязательная часть Программы обеспечивается Основной образовательной программой дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой, М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019.

1.1.1. Цель и задачи реализации Программы:

Цель: создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка к жизни в современном обществе, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника.

Задачи:

- 1) сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления;
- 2) развивать двигательные качества и способности детей: ловкость, быстроту, гибкость, силу, общую выносливость;
- 3) обеспечение гармонического физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, формирование правильной осанки;
- 4) формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности; развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений;
- 5) развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту. образа жизни, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирования предпосылок учебной деятельности;

Конкретизация задач по возрастам:

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

3-4 года

Дать простейшие представления о полезной и вредной для здоровья пище; способствовать овладению элементарными знаниями о правилах личной гигиены, важных для здоровья (мыть руки, чистить зубы, делать зарядку, гулять на свежем воздухе) о значении сна.

Учить, бережно относиться к своему здоровью, здоровью других детей.

Поощрять сообщения о самочувствии взрослым, избегать ситуации, приносящих вред здоровью; осознает необходимость лечения.

Знакомить с физическими упражнениями, укрепляющие разные органы, знает о необходимости закаливания.

Направлять действия детей на соблюдение навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

4-5 лет

Развивать умение устанавливать связи между совершаемыми действиями и состоянием организма, самочувствием (одеваться по погоде, регулярно гулять, заниматься зарядкой).

Расширять представления о полезной и вредной для здоровья пище.

Знакомить с частями тела и органами чувств человека и их функциональным назначением.

Способствовать формированию потребности в соблюдении режима питания, пониманию важности сна, гигиенических процедур для здоровья.

Знакомить с составляющими здорового образа жизни.

5-6 лет

Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье.

Дать представление о роли и значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня.

Расширять представление о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

6-7 лет

Расширять представления о здоровом образе жизни: об особенностях строения и функциях организма человека, о важности соблюдения режима дня, рациональном питании, значении двигательной активности в жизни человека, пользе и видах закалывающих процедур, роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Развитие физических качеств:

3-4 года

Учить энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40 см.

Поощрять проявление ловкости в челночном беге.

Закреплять умение бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями педагога.

4-5 лет

Учить прыгать в длину с места не менее 70 см.

Развивать общую выносливость в ходе бега по пересеченной местности в медленном темпе 200–240 м.

Учить бросать набивной мяч (0,5 кг), стоя из-за головы, на 1 м.

5-6 лет

Учить прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку.

Учить лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.

Учить метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3–4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю

и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча.

6-7 лет

Учить прыгать на мягкое покрытие (с высоты до 40 см); мягко приземляться; прыгать в длину с места (на расстояние не менее 100 см); с разбега (180 см); в высоту с разбега (не менее 50 см) – прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.

Учить перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг); бросать предметы в цель из разных исходных положений; попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4–5 м; метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–12 м; метать предметы в движущуюся цель.

Способствовать проявлению статического и динамического равновесия, координации движений при выполнении сложных упражнений.

Накопление и обогащение двигательного опыта

(овладение основными движениями):

3-4 года

Учить сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.

Учить ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.

Учить ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление.

Учить катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2–3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

4-5 лет

Способствовать формированию правильной осанки при ходьбе, держась прямо, не опуская головы.

Закреплять умение уверенно ходить по бревну (скамейке), удерживая равновесие.

Развивать умение лазать по гимнастической стенке вверх и вниз приставным и чередующимся шагами.

Учить прыжкам в длину с места, отталкиваясь двумя ногами, и мягко приземляется, подпрыгивая на одной ноге.

Учить ловить мяч руками (многократно ударяет им об пол и ловит его).

Учить бросать предметы вверх, вдаль, в цель, через сетку.

Развивать чувство ритма (умеет ходить, бегать, подпрыгивать, изменять положение тела в такт музыке или под счет).

5-6 лет

Способствовать развитию умения ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.

Привлекать к выполнению упражнений на статическое и динамическое равновесие.

Учить перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.

Привлекать к участию в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

6-7 лет

Способствовать правильному выполнению техники всех видов основных движений: ходьбы, бега, прыжков, метания, лазанья.

Закреплять умение перестраиваться: в 3–4 колонны, в 2–3 круга на ходу, шеренги после расчёта на первый-второй; соблюдать интервалы во время передвижения.

Совершенствовать умение выполнять физические упражнения из разных исходных положений чётко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.

Способствовать формированию правильной осанки.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

3-4 года

Привлекать к участию в совместных играх и физических упражнениях.

Способствовать проявлению интереса к физическим упражнениям, умение пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.

Создавать условия для проявления положительных эмоций, активности в самостоятельной и двигательной деятельности.

Поощрять проявление самостоятельности в использовании спортивного оборудования (санки, лыжи, трехколесный велосипед).

Поощрять проявление самостоятельности и творчества при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

4-5 лет

Способствовать проявлению активности и инициативности ребёнка в подвижных играх.

Содействовать созданию эмоционально-положительного климата при проведении физических упражнений, создавать ситуацию успеха.

Поощрять самостоятельное и творческое использование физкультурного инвентаря для подвижных игр.

5-6 лет

Привлекать к участию в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.

Способствовать проявлению самостоятельности, творчества, выразительности и грациозности движений.

Содействовать самостоятельной организации знакомых подвижных игр.

Стимулировать проявление интереса к разным видам спорта.

6-7 лет

Привлекать к участию в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).

Содействовать самостоятельной организации знакомых подвижных игр, поощрять придумывание собственных игр.

Поддерживать проявление интереса к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Поощрять проявление интереса к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, теннис, хоккей, футбол).

1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы:

Формирование Программы базируется на основных принципах дошкольного образования:

- Полноценное проживание ребенком всех этапов детства, обогащение детского развития;
- Построение образовательной деятельности с учетом индивидуализации дошкольного образования;
- Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребёнка полноценным участником образовательных отношений;
- Поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- Сотрудничество учреждения с семьей;
- Приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- Формирование познавательных интересов и познавательных действий ребёнка в различных видах деятельности;
- Возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований,

- методов возрасту и особенностям развития);
- Учет этнокультурной ситуации развития детей.
 - Учет интеграции образовательных областей;
 - Соблюдение комплексно-тематического принципа построения образовательного процесса.

Формирование Программы основано на следующих подходах:

1. Личностно-ориентированные подходы:

- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений, разностороннее, свободное и творческое развитие каждого ребёнка, реализация их природного потенциала, обеспечение комфортных, бесконфликтных и безопасных условий развития воспитанников.
- целостное развитие дошкольников и готовность личности к дальнейшему развитию,
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности,
- психологическая защищённость ребёнка, обеспечение эмоционального комфорта, создание условий для самореализации,
- развитие ребёнка в соответствии с его склонностями, интересами и возможностями, создание условий для воспитания и обучения каждого воспитанника с учётом индивидуальных особенностей его развития (дифференциация и индивидуализация).

2. Системно-деятельностные подходы:

- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка, при котором сам ребёнок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования,
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребёнка в различных видах деятельности, организация детской деятельности, в процессе которой они самостоятельно делают «открытия», узнают новое путём решения проблемных задач,
- креативность – «выращивание» у воспитанников способности переносить полученные знания в ситуации самостоятельной деятельности, инициировать и поощрять потребность детей самостоятельно находить решения нестандартных задач и проблемных ситуаций,
- овладение культурой – приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества, государства, обеспечить способность ребёнка ориентироваться в мире и действовать (или вести себя) в соответствии с интересами и ожиданиями других людей, социальных групп, общества и человечества в целом.

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

В Учреждении функционируют 6 групп общеразвивающей направленности (от 2 до 7 лет). В штатном расписании Учреждения предусмотрена 0,5 ставки инструктора по физической культуре.

Внешние связи ДООУ с другими организациями:

- МАОУ СШ № 151 (школа);
- Городской ресурсный центр духовно-нравственного воспитания и гражданского образования

- ГБУ культуры Нижегородской области «Нижегородская областная детская библиотека»
- ГБУЗ НО «Детская городская поликлиника № 39»
- ГБОУ ДПО «Нижегородский институт развития образования»
- МБУ дополнительного образования «Дом детского творчества Советского района»
- Отдел образования и катехизации Нижегородской епархии.
- Музей воинской славы районного военкомата.

Возрастные особенности детей в возрасте от двух до трех лет:

Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» /под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019.– с. 33-34.

Физическое развитие. Продолжается интенсивный темп физического развития. К трем годам масса тела ребенка составляет от 13,1 до 16,9 кг, рост — 91—99 см. Ребенок становится более самостоятельным, движения его более координированными. Третий год жизни - важный этап в развитии ребенка. Темп физического развития замедляется, но организм в целом крепнет, движения совершенствуются. Однако опорно-двигательный аппарат развит еще сравнительно слабо, двигательный опыт небольшой, движения часто непреднамеренны, направления их случайны, эмоциональные проявления неустойчивы, активное торможение плохо развито. Ребенок еще не умеет самостоятельно регулировать скорость, силу и амплитуду движений. Все это необходимо учитывать при организации работы по физическому воспитанию.

К двум годам ребенок овладел уже основными общими движениями — он умеет ходить, начинает бегать, много лазает. Но все эти движения еще очень несовершенны, неловки, неточны. Постепенно на протяжении третьего года жизни идет дальнейшее совершенствование общих движений, ходьба становится более равномерной, постепенно исчезают лишние движения.

Совершенствуются также и движения рук. Ребенок может ловить мяч, бросать его вверх, может попасть им в цель, если она недалеко и достаточных размеров (например, бросить мяч в стоящую корзину, попасть снежком в дерево и т. д.), перекинуть мяч через невысокую сетку, катать широкий обруч.

Ребенок этого возраста очень подвижен, он производит много разнообразных сравнительно сложных движений. Можно сказать, что он все время двигается»

Но, несмотря на большие достижения, движения ребенка и на третьем году жизни еще недостаточно точны, координированы. Например, бегая, он не отрывает обе ноги от земли — это скорее ускоренная ходьба. При ходьбе и беге ребенок размахивает руками и т. д. Однообразные движения быстро утомляют малыша.

Бегая, играя без усталости 3—4 часа подряд, он в то же время совсем, например, не может идти с матерью, держась за ее руку, в одном направлении даже в течение получаса. Однако может спокойно пройти это расстояние, если ему будет предоставлена возможность несколько раз переменить направление, остановиться на короткое время, присесть, свернуть в сторону, побежать, залезть на что-нибудь и т. д.

Двух-, трехлетнему малышу трудно также сохранять неподвижную позу: он не может длительно спокойно сидеть, а поэтому, сидя за столом, много «вертится», меняет положение, двигает ногами. Эти особенности часто не учитываются родителями.

Ребенок нуждается в постоянной смене движений — это его естественная потребность. Поэтому, нельзя требовать от него: чтобы он долго сидел спокойно, не двигаясь и нельзя упрекать его за то, что он не хочет идти, жалуется на усталость, просится на руки (после того как он прошел с матерью даже сравнительно небольшое расстояние). Необходимо, предоставлять ему возможность часто менять положение тела, позу, следить, чтобы его подвижность чередовалась с отдыхом.

Необходимо также знать, что скелет трехлетнего ребенка, в частности его позвоночник, находится еще в стадии окостенения, кости и суставы легко подвергаются деформации, даже

под влиянием тяжести собственного тела при длительном стоянии, ходьбе или даже сидении. Поэтому долго стоять (а родители нередко в наказание ставят ребенка надолго в угол), сидеть, ходить вредно ребенку, нельзя разрешать ему виснуть на руках, прыгать с высоты, долго сидеть с висящими без опоры ногами и т. п.

Своевременное и правильное развитие движений и в этом возрасте имеет большое значение. Упражнение в тех или иных движениях способствует в значительной степени нормальной деятельности всех внутренних органов (улучшает кровообращение, дыхание), стимулирует рост тела. У детей, которые много двигаются, бегают, лазают, более правильные пропорции тела, чем у детей малоподвижных, проводящих большую часть времени преимущественно в сидячем положении. Своевременное овладение теми или иными движениями делает ребенка постепенно все более самостоятельным, так как расширяет возможности для его психического развития.

Разнообразные движения содействуют формированию таких положительных качеств, как смелость, уверенность, настойчивость в преодолении препятствий. На третьем году жизни, т. е. в том возрасте, когда происходит интенсивный рост и развитие всего организма, бедность движений отрицательно влияет на все развитие ребенка. В частности, замедляется рост тела (особенно рост ног), малоподвижный ребенок становится беспомощным, неуверенным, робким. Поэтому необходимо позаботиться о правильном и своевременном развитии как общих движений (ходьба, бег, лазание), так и движений рук.

Движения у ребенка надо развивать главным образом в процессе его повседневной деятельности. Ежедневное самостоятельное участие в умывании, одевании, еде в значительной мере способствует этому. Много двигается ребенок во время игры, на прогулке. Если взрослые не мешают ребенку, предоставляют ему необходимый для движений простор и дают соответствующие игрушки (обруч, лопатки, санки, мяч и т. п.), то одно это уже во многом способствует нормальному развитию движений.

Но надо, кроме того, обучать ребенка более точным правильным движениям и своим одобрением развивать у него смелость и уверенность. В одобрении, поощрении особенно нуждаются робкие, застенчивые дети. Ни в коем случае нельзя подчеркивать их беспомощность, а надо стараться вызвать у «их уверенность в своих силах: «Ну, вот как хорошо ты забрался на лесенку, молодец».

В случае возможных затруднений не надо сразу предлагать ребенку: «Ты не умеешь, давай я сделаю сама», а подсказать и даже показать, как надо сделать: «Возьмись ручкой за перила, тебе удобнее будет», «Возьми мяч вот так, обеими ручками, и бросай вверх».

Во время прогулки хорошо организовывать различные подвижные игры с детьми: догонялки, игры в мяч и с различными игрушками на колесах, катание обруч», езду на трехколесном велосипеде, лазание по специальным лесенкам, которые обычно имеются на детских площадках.

Создавая все условия для развития движений, не следует забывать, что наряду с этим ребенку третьего года жизни надо всячески создавать условия и для спокойной сосредоточенной деятельности. Довольно часто встречаются чрезмерно подвижные дети, которые не могут спокойно чем-либо заняться, ничего не могут довести до конца. На таких детей следует обратить особое внимание. Надо повседневно тренировать у них умение спокойно, сосредоточенно заниматься.

Возрастные особенности детей в возрасте от трех до четырех лет:

Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» /под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019.– с. 34-36.

Рост ребенка на четвертом году жизни несколько замедляется относительно предыдущего периода - первых трех лет. Так, если к 2 годам рост детей увеличивался в среднем на 10-12 см, к 3 годам - на 10 см, то к 4 годам - всего на 6-7 см. В 3 года средний рост мальчиков равен 92,7 см, девочек-91,6 см, соответственно в 4 года 99,3 см и 98,7 см — ростовые показатели почти одинаковы. Рост детей четвертого года жизни находится во взаимосвязи с развитием основных

видов движений - прыжков, бега, метания, равновесия. Дети высокого роста бегают быстрее сверстников, а невысокие ребята делают относительно мелкие шаги, но дополняют их высоким темпом передвижения. Способность к быстрому бегу определяется также индивидуальными различиями, координационными возможностями, которые в данной возрастной группе еще не велики. В возрасте от трех до шести лет годовые увеличения в весе также примерно одинаковы для детей обоего пола. Прибавка в весе составляет в среднем 1,5-2 кг. В 3 года вес мальчиков составляет 14,6 кг, а девочек - 14,1 кг. К 4 годам это соотношение изменяется, соответственно составляя 16,1 кг и 15,8 кг. Окружность грудной клетки увеличивается, но разница между мальчиками и девочками по этому показателю незначительна. В 3 года эта величина составляет 52,6 см (мальчики) и 52 см (девочки), в 4 года - 53,9 см и 53,2 см.

Общей закономерностью развития опорно-двигательного аппарата в ранние периоды детства является его гибкость и эластичность. По мере роста ребенка происходит срастание отдельных костей черепа и его окончательное формирование. К 3-4 годам завершается срастание затылочной кости. К четырем годам приобретает свою форму и височная кость, завершается формирование межкостных швов. Объем черепа продолжает увеличиваться, достигая к трем годам 80 % объема черепа взрослого человека. До полутора лет позвоночник ребенка растет равномерно, затем замедляется рост шейных и верхне-грудных позвонков. В 5 лет вновь все отделы позвоночника начинают расти равномерно. Гибкость и подвижность позвоночника обеспечиваются наличием значительного процента хрящевой ткани. Физиологические изгибы позвоночника в 3-4 года неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. Например, если малыш часто лепит из слишком жесткого пластилина, суставы пальцев могут деформироваться. Отрицательно влияет на развитие опорно-двигательного аппарата излишний вес ребенка. Неправильные позы (сведение плеч, опускание одного плеча, сильный наклон головы вперед) могут стать привычными и привести к нарушению осанки, что, в свою очередь, отрицательно сказывается на функции кровообращения и дыхания. Утомляет ребенка и отрицательно сказывается на состоянии и развитии опорнодвигательного аппарата длительное пребывание в статической позе. Рост и развитие костей в большей мере связаны с работой мышц. Мышечный тонус (упругость) у младших дошкольников еще недостаточный. В развитии мышц выделяют несколько узловых возрастов. Один из них - 3-4 года. В этот период диаметр мышц увеличивается в 2-2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон. Строение мышц, характерное для детей четвертого года жизни, сохраняется без существенных изменений до шестилетнего возраста. Мускулатура по отношению к общей массе тела и мышечная сила у ребенка 3-4 лет еще недостаточно развиты. В этом возрасте крупная мускулатура в своем развитии преобладает над мелкой. Поэтому детям легче даются движения всей рукой (прокатить машинку, мяч и т. д.). Но постепенно в строительных дидактических играх, в изобразительной деятельности совершенствуются движения кисти, пальцев.

Особенности строения дыхательных путей у детей дошкольного возраста (узкие просветы трахеи, бронхов и т. д., нежная слизистая оболочка) создают предрасположенность к нежелательным явлениям. Рост легких с возрастом происходит за счет увеличения количества альвеол и их объема, что важно для процессов газообмена. Жизненная емкость легких в среднем равна 800—1100 мл. В раннем возрасте главной дыхательной мышцей является диафрагма, поэтому у малышей преобладает брюшной тип дыхания. Ребенок 3-4 лет не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки. При выполнении упражнений следует обращать внимание на момент выдоха, а не вдоха. Для малышей полезны упражнения, требующие усиленного выдоха: игры с пушинками, легкими бумажными изделиями. Физкультурные занятия проводятся в хорошо проветриваемом помещении или на участке детского сада.

Сердечно-сосудистая система ребенка, по сравнению с органами дыхания, лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребенка работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок. О реакции организма на физическую нагрузку судят по внешним признакам утомления: отвлекаемость, общая слабость, одышка, побледнение или

покраснение лица и нарушение координации движений.

Развитие высшей нервной деятельности, особенно в раннем возрасте, во многом зависит от морфологического развития коры больших полушарий. В дальнейшем продолжается совершенствование центральной нервной системы, как морфологическое, так и функциональное. К трем годам у ребенка значительно развита способность к анализу, синтезу и дифференциации (различению) раздражений окружающей среды. В этих процессах значительная роль принадлежит непосредственным восприятиям и речи, с помощью которых обобщаются и уточняются получаемые ребенком впечатления. Внимание детей 3-4 лет еще неустойчиво, легко нарушается при изменении окружающей обстановки, под влиянием возникающего ориентировочного рефлекса. При проведении упражнений следует учитывать, что двигательные умения, формируемые у детей, не прочны и требуют многократных повторений, даже если упражнения несложны по своей структуре.

Возрастные особенности детей в возрасте от четырех до пяти лет:

Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» /под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019.– с. 36-38.

В возрасте 4-5 лет у детей происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остается таким же, как и в предыдущий год жизни ребенка. Прибавка в росте за год составляет 5-7 см, массы тела - 1,5-2 кг. Рост (средний) четырехлетних мальчиков - 100,3 см, а пятилетних— 107,5 см. Рост (средний) девочек четырех лет - 99,7 см, пяти лет- 106,1 см. Масса тела (средняя) мальчиков и девочек равна в четыре года 15,9 кг и 15,4 кг, а в пять—17,8 кг и 17,5 кг соответственно. При нормальной двигательной активности рост усиливается, а при гиподинамии ребенок может иметь избыточный вес, но недостаточный для своего возраста рост.

Опорно-двигательный аппарат. Скелет дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с особенностями развития и строения скелета детям 4-5 лет не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения. Необходимо также постоянно следить за правильностью принимаемых детьми поз. Материалы для игр с предметами желательно размещать так, чтобы дети не только занимали удобные позы, но и почаще их меняли. Продолжительное сохранение статичной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге привести к нарушению осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением определенной позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз. В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются неравномерно. Так, масса нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей. Характеристикой функционального созревания мышц служит мышечная выносливость. Считается, что ее увеличение у детей среднего дошкольного возраста наибольшее. Это происходит за счет роста диаметра мышечных волокон и увеличения их числа. Мышечная сила возрастает. Необходимо дозировать двигательную нагрузку детей при выполнении разных видов упражнений. Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует дозировать нагрузку, в частности для мелких мышечных групп. Вместе с тем следует по возможности развивать у детей мускулатуру предплечья и кисти.

Органы дыхания. Если у детей 2-3 лет преобладал брюшной тип дыхания, то к 5 годам он начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки. Несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900— 1000 см³), причем у мальчиков она больше, чем у девочек. В то же время строение легочной ткани еще не завершено. Носовые и легочные ходы у детей сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие. Поэтому ни увеличивающаяся к 4-5 годам подвижность грудной клетки, ни более частые, чем у взрослого, дыхательные движения в дискомфортных условиях не могут обеспечить полной потребности ребенка в кислороде. У детей, находящихся в течение дня в помещении, появляется раздражительность, плаксивость, снижается аппетит, становится тревожным сон. Все это результат кислородного голодания, поэтому важно, чтобы сон, игры и занятия

проводились в теплое время года на воздухе. Учитывая относительно большую потребность детского организма в кислороде и повышенную возбудимость дыхательного центра, следует подбирать такие гимнастические упражнения, при выполнении которых дети могли бы дышать легко, без задержки.

Сердечно-сосудистая система. Частота сердечных сокращений в минуту колеблется у ребенка 4-5 лет от 87 до 112, а частота дыхания от 19 до 29. Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении Или побледнении лица, учащенном дыхании, одышке, нарушении координации движений и могут наблюдаться у детей на физкультурных занятиях.

Высшая нервная деятельность. Центральная нервная система является основным регулятором механизмов физиологических и психических процессов. Нервные процессы - возбуждение и торможение - у ребенка, как и у взрослого, характеризуются тремя основными свойствами: силой, уравновешенностью и подвижностью. К 4-5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов. Особенно характерно для детей данного возраста совершенствование межанализаторных связей и механизмов взаимодействия сигнальных систем. Малышам трудно сопровождать словами игровые действия или воспринимать указания. Незавершенность строения центральной нервной системы объясняет большую чувствительность у дошкольников к шуму. На пятом году жизни, особенно к концу года, развивается механизм сопоставления слов с соответствующими им раздражителями первой сигнальной системы. Повышается самостоятельность действий, умозаключений. Однако нервные процессы у ребенка еще далеки от совершенства. Преобладает процесс возбуждения. Так, при нарушении привычных условий жизни, утомлении это проявляется в бурных эмоциональных реакциях, несоблюдении правил поведения. Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогического воздействия, направленного на концентрацию нервных процессов. Поэтому на занятиях и в быту следует предлагать упражнения, совершенствующие реакции ребенка на какойлибо сигнал: вовремя остановиться, изменить направление или темп движения и т. д.

Возрастные особенности детей в возрасте от пяти до шести лет:

Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» /под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019.– с. 38-40.

Возрастной период от 5 до 7 лет называют периодом «первого вытяжения»; за один год ребенок может вырасти до 7— 10 см. Средний рост дошкольника 5 лет составляет около 106-107 см, а масса тела - 17-18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц - 200 г, а роста - 0,5 см.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития не одинаковы. Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода заканчиваются к шести годам. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга продолжается. Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3-4 лет. по к шести годам еще не окончено. Эти особенности необходимо учитывать при проведении всех занятий по физической культуре, во избежание травм, так как даже легкие ушибы в области носа, уха или головы могут иметь серьезные для здоровья последствия. Позвоночный столб ребенка 5-7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При Излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях (например, при частом поднятии тяжестей) осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков может образоваться грыжа. Эластичность и гибкость детской кости могут стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника

(при падении с качелей, горки и т. д.). Следует также учитывать, что при падении ребенка с горки, столкновении с санками, ударах лыжами легко могут возникнуть повреждения брюшной полости (печени, почек, селезенки). Диспропорционально формируются у дошкольников и некоторые суставы. Например, в период до 5 лет сумка локтевого сустава растет быстро, а кольцообразная связка, удерживающая в правильном положении головку лучевой кости, оказывается слишком свободной. Вследствие этого нередко возникает подвывих (если потянуть малыша за руку). У детей 5-7 лет наблюдается незавершенность строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление у детей плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большего, чем нужно, размера, излишняя масса тела, перенесенные заболевания. Воспитателям и родителям следует прислушиваться к жалобам детей на усталость и боль в ногах в статическом положении и при ходьбе, беге. В развитии мышц выделяют несколько этапов, среди которых - возраст 6 лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают упражнения в ходьбе, беге, прыжках, но известные трудности возникают при выполнении упражнений, связанных с работой мелких мышц. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия у ребенка улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. Упражнения в основных видах движений дети данного возраста выполняют более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию воспитателя. У детей появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно, по сравнению с предыдущим возрастным контингентом, ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90 процентов размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения. В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение и особенно торможение, и несколько легче формируются все виды условного торможения. Задания, основанные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему. У детей 5-6 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов. С целью совершенствования подвижности нервных процессов и придания гибкости формируемым навыкам используют прием Создания нестандартной (частично на время измененной) обстановки при проведении режимных процессов, подвижных игр и т. д.

Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. К пяти годам размеры сердца у ребенка (по сравнению с периодом новорожденного) увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста. В первые годы жизни пульс ребенка неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя его частота к 5-6 годам составляет 92-95 ударов в минуту. К 7 годам развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность, в основном заканчивается, и работа сердца становится более ритмичной. Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых у взрослого. Они значительно уже, Поэтому нарушение температурного режима и влажности воздуха в помещении приводит к заболеваниям органов дыхания. Важна и правильная организация двигательной активности детей. При ее недостаточности число заболеваний органов дыхания увеличивается примерно на 20 процентов. Жизненная емкость легких у детей 5-6 лет в среднем составляет 1100-1200 см³, но она зависит и от многих

факторов: длины тела, тиш дыхания и др. Число дыханий в минуту в среднем —25. Максимальная вентиляция легких к шести годам составляет примерно 42 дцЗ воздуха в минуту. Исследования по определению общей выносливости детей (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей дошкольного возраста достаточно высоки. Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 6 лет называют «возрастом двигательной расточительности». Задачи педагога заключаются в контроле за двигательной деятельностью детей с учетом проявляемой ими индивидуальности, предупреждении случаев гипердинамики и активизации ребят, предпочитающих «сидячие» игры.

Возрастные особенности детей в возрасте от шести до семи лет:

Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» /под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.–М: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. – с. 41-42.

Физическое развитие детей 6-7 лет характеризуется интенсивным ростом. Активизируется эндокринная система, ребенок вытягивается. В среднем в этот период он подрастает на 9-10 см.

Одна из особенностей физического развития детей 6-7 лет – изменение пропорций тела. Растут в основном руки и ноги. Их длина увеличивается в сравнении с новорожденным в 2,5-3 раза. А размеры туловища становятся больше в 2 раза.

Заканчивается формирование костной системы физиологических изгибов позвоночника, свода стопы.

Поскольку скелет ребенка в большой степени состоит из хрящевой ткани, важно создать условия, при которых можно максимально снизить неблагоприятные факторы, влияющие на осанку, особенно тогда, когда ребенок пойдет в школу и будет много времени проводить за столом, выполняя домашние задания.

Изменения физического развития в 6-7 лет касаются и мышечной системы. В 6-7 лет быстро развивается мускулатура рук, движения становятся более четкими, совершенствуется их координация. Ходьба отличается увеличением скорости и уверенности. Движения рук и ног согласованы, осанка правильная. Также ребенок хорошо бегаёт — равномерно и достаточно быстро. Ему удастся выполнять прыжки на месте, с продвижением, поочередно на левой и правой ноге, на двух ногах, в длину, в высоту. Хорошо владеет навыками метания. Физическое развитие ребенка 6-7 лет позволяет ему удерживать равновесие и выполнять множество сложных упражнений.

Органы дыхания также активно развиваются. Заканчивается формирование структуры легочных долек. Нормы физического развития ребенка 6-7 лет является частота дыхания в 22-25 дыхательных движений в минуту. Дыхание становится более глубоким.

Сердечно-сосудистая система меняется в сторону увеличения выносливости и повышения работоспособности. Сердце шестилетнего ребенка близко по размерам и форме к сердцу взрослого человека, что позволяет выдерживать более высокие нагрузки, чем у детей раннего возраста. Пульс становится стабильнее и устойчивее. Частота сердечных сокращений уменьшается до 91-92 ударов в минуту.

1.1.4. Планируемые результаты освоения воспитанниками Программы

Целевые ориентиры образования представляют собой социальнорегулятивные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования (ФГОС ДО).

Целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Освоение Программы не сопровождается проведением промежуточной аттестации и итоговой аттестации воспитанников.

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования

Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» /под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019.– С. 20-22.

Планируемые результаты освоения Образовательной программы

Группа раннего возраста (2 – 3 года)

| Показатели развития |
|--|
| Физическое развитие |
| Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни Имеет представления о значении каждого органа для нормальной жизнедеятельности человека: глаза-смотреть, уши-слышать, нос-нюхать, язык-пробовать (определять) на вкус, руки-хватать, держать, трогать; ноги-стоять, прыгать, бегать, ходить,; голова-думать, запоминать |
| Физическая культура Сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку |
| Умеет ходить и бегать, не наталкиваясь на других детей |
| Может прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами |
| Умеет брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч |
| Умеет ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать) |
| Проявляет желание играть вместе с воспитателем в игры с простым содержанием, несложными движениями |
| Умеет играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание) |
| Умеет передавать простейшие действия некоторых персонажей |

Младшая группа (3-4 года)

| Показатели развития |
|--|
| Физическое развитие |
| Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни различает и называет органы чувств (глаза, рот, нос, уши), их роли в организме человека, знает, как за ними ухаживать |
| сформированы представления о том, что утренняя гимнастика, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение |
| знает о полезной и вредной пище |
| следит за своим внешним видом |
| соблюдает правила гигиены и опрятности |
| Физическая культура: умеет строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях |
| умеет энергично отталкивать мячи при катании, бросании, ловит мяч двумя руками одновременно |
| энергично отталкивается двумя ногами и правильно приземляется в прыжках с высоты, на месте, с продвижением вперед |
| принимает правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; метании мешочков, мячей |
| сохраняет правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии |
| умеет кататься на санках, лыжах, трехколесном велосипеде |

Развитие игровой деятельности (подвижные игры)

выполняет правила в подвижных играх

Средняя группа (4 – 5 лет)

| Показатели развития |
|---|
| Физическое развитие |
| Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни |
| знает части тела и органы чувств человека, о значении их для жизни и здоровья человека |
| умеет распознавать и называть полезную и вредную пищу, знает понятия «здоровье», «болезнь» |
| имеет представления о здоровом образе жизни, о значении физических упражнений и режима дня для организма человека |
| умеет оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращается за помощью к взрослым при заболевании, травме |
| Физическая культура |
| сформирована правильная осанка |
| умеет ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы |
| перелезает с одного гимнастического пролета на другой |
| энергично отталкивается и правильно приземляется в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентируется в пространстве |
| прыгает через короткую скакалку |
| отбивает мяч о землю правой и левой рукой, о пол, бросает и ловит мяч кистями рук |
| умеет кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу |
| развиты психофизические качества: быстрота (бег на 30м) |
| сила (метание набивного мяча, прыжок в длину с места) |
| ловкость (полоса препятствий) |
| выносливость, (непрерывный бег в равномерном темпе) |
| гибкость (наклон вперед) |
| Развитие игровой деятельности (подвижные игры) |
| выполняет ведущую роль в подвижной игре |
| активен в играх с мячами, скакалками, обручами и т.д. |
| проявляет самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр |

Старшая группа (5 – 6 лет)

| Показатели развития |
|--|
| Физическое развитие |
| Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни |
| имеет начальные представления о составляющих здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье |
| имеет представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека |
| имеет представления о правилах ухода за больным |
| проявляет интерес к физической культуре и спорту, желание заниматься спортом |
| знаком с доступными сведениями из истории олимпийского движения |
| Физическая культура |
| сформирована правильная осанка |
| развиты психофизические качества: быстрота (бег на 30м) |
| сила (метание набивного мяча, прыжок в длину с места) |
| ловкость (полоса препятствий) |

| |
|--|
| выносливость (непрерывный бег в равномерном темпе) |
| гибкость (наклон вперед) |
| умеет ходить и бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь от опоры |
| умеет лазать по гимнастической стенке, меняя темп |
| может прыгать в длину, в высоту с разбега, прыгать на мягкое покрытие, через длинную скакалку |
| умеет подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе |
| умеет кататься на самокате, двухколесном велосипеде |
| знаком с элементами спортивных игр, с играми-соревнованиями, играми-эстафетами |
| проявляет интерес к различным видам спорта |
| ходит на лыжах скользящим шагом |
| Развитие игровой деятельности (подвижные игры) |
| самостоятельно организует знакомые подвижные игры |
| участвует в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах |

Подготовительная к школе группа (6 – 7 лет)

| Показатели развития |
|--|
| Физическое развитие |
| Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни |
| знает о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим) |
| умеет представления о значении двигательной активности в жизни человека; умеет использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем |
| сформированы представления об активном отдыхе |
| имеет представления о правилах и видах закаливания |
| имеет представление о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека |
| Физическая культура |
| сохраняет правильную осанку в различных видах деятельности |
| развиты психофизические качества: быстрота (бег на 30м) |
| сила (метание набивного мяча, прыжок в длину с места) |
| ловкость (полоса препятствий) |
| выносливость (непрерывный бег в равномерном темпе) |
| гибкость (наклон вперед) |
| умеет соблюдать заданный темп в ходьбе и беге |
| умеет перелезть с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали |
| умеет быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу |
| использует разнообразные подвижные игры, способствующие развитию качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве |
| самостоятельно следит за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвует в уходе за ними |
| самостоятельно организует подвижные игры, справедливо оценивает свои результаты и результаты товарищей |
| придумывает варианты игр, комбинирует движения, проявляя творческие способности |
| проявляет интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол) |
| Игровая деятельность (подвижные игры) |

| |
|--|
| Самостоятельно организывает подвижные игры, придумывает собственные игры, варианты игр, справедливо оценивает свои результаты и результаты товарищей |
| Движения скоординированные |
| Умеет ориентироваться в пространстве |

Реализация Программы предполагает оценку индивидуального развития обучающихся (воспитанников). Такая оценка отражается в Карте индивидуального учета результатов освоения обучающимися (воспитанниками) образовательной программы дошкольного образования МБДОУ «Детский сад № 30 «Зоренька» (далее – Карта ОП). Правила ведения Карты ОП регламентируется Положением об индивидуальном учете результатов освоения обучающимися (воспитанниками) образовательной программы дошкольного образования Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 30 «Зоренька», а так же хранении в архивах информации об этих результатах на бумажных и электронных носителях.

Оценка индивидуального развития обучающихся (воспитанников) осуществляется 2 раза в год. Педагогическая диагностика физического развития обучающихся (воспитанников) осуществляется через наблюдения, организуемые инструктором по физической культуре МБДОУ.

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

- индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- оптимизации работы с группой детей.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.

2.1. Описание образовательной деятельности в образовательной области «Физическое развитие»

2.1.1. ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ

«ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не 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.). (ФГОС ДО, п.2.6.)

Основные цели и задачи: Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы»/ под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.:– МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019.С.– 154-155 Содержание психолого-педагогической работы с детьми 2-7 лет.

Содержание психолого-педагогической работы с детьми 2-7 лет.

| <i>Направления развития</i> | <i>Возрастные группы</i> | | | | |
|---|---|----------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|--|
| | <i>Группа раннего возраста (2-3 года)</i> | <i>Младшая группа (3-4 года)</i> | <i>Средняя группа (4-5 лет)</i> | <i>Старшая группа (5-6 лет)</i> | <i>Подготовительная группа (6-7 лет)</i> |
| <i>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни</i> | <i>С. 155</i> | <i>С. 155-156</i> | <i>С. 156-157</i> | <i>С. 157-158</i> | <i>С. 158</i> |
| <i>Физическая культура</i> | <i>С.158-159</i> | <i>С.159-160</i> | <i>С.160-161</i> | <i>С. 161-162</i> | <i>С. 162-163</i> |

2.1.2. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 2 - 3 лет

Третий год жизни – важный этап в развитии ребенка. Темп физического развития замедляется, но организм в целом крепнет, движения совершенствуются. Однако опорно-двигательный аппарат развит сравнительно слабо, двигательный опыт небольшой, движения часто непреднамеренны, направления их случайны, эмоциональные проявления неустойчивы, активное торможение плохо развито. Ребёнок ещё не умеет самостоятельно регулировать скорость, силу и амплитуду движений. Всё это необходимо учитывать при организации работы по физическому воспитанию.

Основной задачей обучения является формирование умения действовать совместно – на основе подражания воспитателю или в соответствии с его указаниями. В этой группе проводятся два занятия в неделю. Обучая детей движениям, воспитатель показывает и объясняет их, а дети, подражая ему, выполняют. Упражнения проводятся в основном в игровой форме.

В младшей группе раннего возраста детей строят в колонну по одному, в шеренгу, в круг, в рассыпную – сначала подгруппами, потом всей группой. Построение происходит с помощью воспитателя по зрительным ориентирам.

Общеразвивающие упражнения дети могут выполнять стоя в рассыпную или в кругу.

Основные движения.

Ходьба. Ходьба подгруппами и всей группой, парами, по кругу, взявшись за руки, с изменением темпа, с переходом на бег и наоборот, с изменением направления, в рассыпную (после 2 лет 6 месяцев), обходя предметы, приставным шагом вперед, в стороны. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см); по доске, гимнастической скамейке, бревну (ширина 20-25 см). Кружение в медленном темпе (с предметом в руках).

Бег. Бег подгруппами и всей группой в прямом направлении, друг за другом, в колонне по одному, в медленном темпе в течение 30-40 секунд (непрерывно), с изменением темпа. Бег между двумя шнурами, линиями (расстояние между ними 25-30 см).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3-4 м); по доске, лежащей на полу; по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20-30 см; по гимнастической скамейке. Подлезание под воротца, веревку (высота 30-40 см), перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным для ребенка способом.

Катание, бросание, метание. Катание мяча двумя руками и одной рукой педагогу, друг другу, под дугу, стоя и сидя (расстояние 50-100 см); бросание мяча вперед двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через шнур, натянутый на уровне груди ребенка, с расстояния 1-1,5 м, через сетку, натянутую на уровне роста ребенка. Метание мячей, набивных мешочков, шишек на дальность правой и левой рукой; в горизонтальную цель — двумя руками, правой (левой) рукой с расстояния 1 м. Ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния 50-100 см.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, слегка продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах через шнур (линию); через две параллельные линии (10-30 см). Прыжки вверх с касанием предмета, находящегося на 10-15 см выше поднятой руки ребенка.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, вверх, в стороны; скрещивать их перед грудью и разводить в стороны. Отводить руки назад, за спину; сгибать и разгибать их. Хлопать руками перед собой, над головой, размахивать вперед-назад, вниз-вверх.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться вправо-влево, передавая предметы рядом стоящему (сидящему). Наклоняться вперед и в стороны. Поочередно сгибать и разгибать ноги, сидя на полу. Поднимать и опускать ноги, лежа на спине. Стоя на коленях, садиться на пятки и подниматься.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

Ходить на месте. Сгибать левую (правую) ногу в колене (с поддержкой) из исходного положения стоя. Приседать, держась за опору; потягиваться, поднимаясь на носки. Выставлять ногу вперед на пятку. Шевелить пальцами ног (сидя).

Подвижные игры.

С ходьбой и бегом. «Догони мяч!», «По тропинке», «Через ручеек», «Кто тише?», «Перешагни через палку», «Догоните меня!», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают», «Принеси предмета»

С ползанием. «Доползи до погремушки», «Проползти в воротца», «Не переползай линию!», «Обезьянки».

С бросанием и ловлей мяча. «Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца», «Целься точнее!».

С подпрыгиванием. «Мой веселый звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках», «Через ручеек».

На ориентировку в пространстве. «Где звенит?», «Найди флажок?».

2.1.3. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 3 - 4 лет

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. развитие умения выполнять ходьбу и бег свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрёстную координацию движений рук и ног; действовать совместно;
2. формирование умения строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить своё место при построениях;
3. формирование умения сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии;

4. формирование умения соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве;
5. совершенствование разнообразных видов движений, основных движений. Развитие навыков лазанья, ползания; ловкости, выразительности и красоты движений;
6. введение в игры более сложных правил со сменой видов движений;
7. развитие умения энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед: принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см;
8. закрепление умения энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно;
9. обучение хвату за перекладину во время лазанья;
10. закрепление умения ползать.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. поощрение участия детей в совместных играх и физических упражнениях. Воспитание интереса к физическим упражнениям, желания пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время;
2. формирование у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности;
3. формирование желания и умения кататься на санках, трёхколёсном велосипеде, лыжах. Развитие умения самостоятельно садиться на трёхколёсный велосипед, кататься на нем и слезать с него. Развитие умения надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место;
4. развитие умения реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и другие; выполнять правила в подвижных играх;
5. развитие самостоятельности и творчества при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организация подвижных игр с правилами. Поощрение самостоятельных игр детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

1. Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), враспышную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2 2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по тонкой доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

Бег. Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях:

по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, враспынную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

Катание, бросание, ловля, метание. Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и лёгкой (расстояние 1 - 1,5 м) Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см) Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля (2-3 раза подряд).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м.) между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см.), не касаясь руками пола, пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперёд (расстояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребёнка, через линию, шнур, через 4-6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, враспынную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

Ритмическая гимнастика. Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

2. Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимание и опускание прямых рук вперёд, вверх, в стороны (одно-временно, поочередно). Перекладывание предметов из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопки в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивание рук вперёд, в стороны, поворачивание ладонями вверх, поднимание и опускание кисти, шевеление пальцами.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Передача мяча друг другу над головой вперёд-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворот (положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклон, подтягивание ног к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лёжа на спине: одно-временное поднимание и опускание ног, движения ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лёжа на животе: сгибание и разгибание ног (поочередно и вместе), поворот со спины на живот и обратно; прогибание, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подъем на носки; поочередное выставление ноги на носок вперёд, назад, в сторону. Приседания, держась за опору и без неё; приседания, вынося руки вперёд; приседания, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередное поднимание и опускание ног, согнутых в коленях. Сидя захват пальцами ног мешочки с песком. Ходьба по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

3. Спортивные упражнения

Катание на санках. Катание на санках друг друга, катание с невысокой горки.

Скольжение. Скольжение по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

Ходьба на лыжах. Ходьба по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом; делать повороты на лыжах переступанием.

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

4. Подвижные игры

С бегом. «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пёс», «Птички в гнёздышках».

С прыжками. «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку».

С подлезанием и лазаньем. «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».

С бросанием и ловлей. «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».

На ориентировку в пространстве. «Найди своё место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

2.1.4. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 4 - 5 лет

Содержание образовательной области „Физическая культура" направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение

двигательного опыта

Формирование правильной осанки.

Закрепление и развитие умения выполнять ходьбу и бег, согласовывая движения рук и ног Развитие умения бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясьсьноском.

Формирование умения выполнять действия по сигналу. Упражнения в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.

Закрепление умения ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Развитие умения перелезать с одного пролёта гимнастической

стенки на другой (вправо, влево).

Закрепление умения энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперёд, ориентироваться в пространстве.

Формирование умения в прыжках в длину и высоту с места, сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие
Формирование умения прыгать через короткую скакалку.

Закрепление умения принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).

Развитие физических качеств (гибкость, ловкость, быстрота, выносливости)

Развитие двигательной активности детей в играх с мячами, скакалками, обручами и другими предметами

Закрепление умения кататься на трёхколёсном велосипеде по прямой, по кругу.

Совершенствование умения ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

Формирование умений и навыков правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей.
Воспитание красоты, грациозности, выразительности движений.

Развитие и совершенствование двигательных умений и навыков детей, умения творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

Закрепление умения выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

Приучение детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.

Один раз в месяц проведение физкультурных досугов продолжительностью 20 минут; два раза в год — физкультурных праздников (зимний и летний) продолжительностью 45 минут

Развитие активности детей в разнообразных играх.

Развитие быстроты, силы, ловкости, пространственной ориентировки.

Воспитание самостоятельности и инициативности в организации знакомых игр.

Приучение детей к выполнению действий по сигналу.

Во всех формах двигательной деятельности развитие у детей организованности, самостоятельности, инициативности, умения поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

1. Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), враспынную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по верёвке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), враспынную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1—1,5 минуты. Бег на расстояние 40-60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5-6 секунд; к концу года)

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под верёвку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролёта на другой вправо и влево).

Прыжки. Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно) Прыжки через линию, поочередно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см, в длину с места (не менее 70 см) Прыжки с короткой скалкой.

Катание, бросание, ловля, метание. Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2 2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

Ритмическая гимнастика. Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку.

2. Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимание рук вперёд, в стороны, вверх (одновременно, поочерёдно), отведение рук за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивание руками вперёд-назад; выполнение круговых движений руками, согнутыми в локтях. Закладывание рук за голову, разведение их в стороны и опускание. Поднимание рук через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимание палки (обруча) вверх, опускание за плечи; сжимание, разжимание кистей рук; вращение кистями рук из исходного положения руки вперёд, в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Повороты в стороны, держа руки на поясе, разведение рук в стороны; наклоны вперёд, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоны с выполнением задания (класть и брать предметы из разных исходных положений: ноги вместе, ноги врозь). Наклоны в стороны, держа руки на поясе. Прокатывание мяча вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекалывание предметов из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимание обеих ног над полом: поднимание, сгибание, выпрямление и опускание ног на пол из исходных положений лёжа на спине, сидя. Повороты со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимание вытянутых вперёд рук, плеч и головы, лёжа на животе.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подъем на носки; поочерёдно выставление ноги вперёд на пятку, на носок; притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперёд, в стороны. Поочерёдное поднимание ног, согнутых в коленях. Ходьба по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захват и перекалывание предметов с места на место стопами ног

Статические упражнения. Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 секунд).

3. Спортивные упражнения

Катание на санках. Скатывание на санках с горки, торможение при спуске с неё, подъем с санками на гору.

Скольжение. Самостоятельное скольжение по ледяным дорожкам.

Ходьба на лыжах. Передвижение на лыжах по лыжне скользящим шагом. Повороты на месте (направо и налево) переступанием. Подъем на склон прямо ступающим шагом, полуёлочкой (прямо и наискось). Ходьба на лыжах на дистанцию до 500 м.

Игры на лыжах. «Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца»

Катание на велосипеде. Катание на трёхколёсном и двухколёсном велосипедах по прямой, по кругу. Повороты направо и налево.

4. Подвижные игры

С бегом. «Самолёты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».

С прыжками. «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике» «Зайка серый умывается»

С ползанием и лазаньем. «Пастух и стадо», «Перелёт птиц», «Котята и щенята»

С бросанием и ловлей. «Подбрось поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

На ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушёл?», «Прятки».

Народные игры. «У медведя во бору».

2.1.5. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 5 - 6 лет

Содержание образовательной области „Физическая культура" направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта

Совершенствование физических качеств в разнообразных формах двигательной деятельности.

Формирование правильной осанки, умения осознанно выполнять движения.

Развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости.

Совершенствование двигательных умений и навыков детей.

Закрепление умения детей с легкостью выполнять ходьбу и бег, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Закрепление умения лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Совершенствование умения выполнять прыжки в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

Закрепление умения сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на мес и вести при ходьбе.

Закрепление умений ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы; кататься на двухколесном велосипеде; кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой), ориентироваться в пространстве.

Знакомство со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

Развитие самостоятельности, творчества, формирование выразительности и грациозности движений.

Воспитание стремления участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Формирование умения самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Формировать привычки помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.

Поддержка интереса детей к различным видам спорта, сообщение им наиболее важных сведений о событиях спортивной жизни страны.

Проведение один раз в месяц физкультурных досугов длительностью 25-30 минут; два раза в год физкультурных праздников длительностью до 1 часа.

Во время физкультурных досугов и праздников привлечение дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

1. Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, верёвке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, враспынную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость. 20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года 30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

Ползание и лазанье. Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролёта на другой, пролезание между рейками.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперёд другая назад), продвигаясь вперёд (на расстояние 3-4 м) Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперёд, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов поочередно через каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см) Прыжки через короткую скакалку, вращая её вперёд и назад, через длинную скакалку

(неподвижную и качающуюся).

Бросание, ловля, метание. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд), одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз), бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, с груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперёд (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг) Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперёд, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

2. Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Разведение рук в стороны из положения руки перед грудью; поднимание рук вверх и разведение в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперёд-вверх; поднимание рук вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимание и опускание кистей; сжимание и разжимание пальцев.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены и касаясь её затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимание согнутых прямых ног, прижавшись к гимнастической стенке взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоны вперёд, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклон вперёд, стараясь коснуться ладонями пола, наклоны, поднимая за спиной сцепленные руки. Повороты, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередное отведение ног в стороны из упора, присев; движения ног, скрещивая их из исходного положения лёжа на спине. Подтягивание головы и ног к груди (группировка)

3. Спортивные упражнения

Катание на санках. Катание друг друга на санках, катание с горки по двое. Выполнение поворотов при спуске.

Скольжение. Скольжение по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.

Ходьба на лыжах. Ходьба на лыжах скользящим шагом. Повороты на месте и в движении. Подъем на горку лесенкой, спуск с неё в низкой стойке. Ходьба на лыжах в медленном темпе на дистанцию 1-2 км.

Игры на лыжах. «Кто первый повернется?», «Слалом», «Подними», «Догонялки»

Катание на велосипеде и самокате. Самостоятельное катание на двухколёсном велосипеде по прямой, повороты налево и направо. Катание на

самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

4. Спортивные игры

Городки. Бросание бит сбоку, занимая правильное исходное положение. Знакомство с 3-4 фигурами. Выбивание городков с полукона (2-3 м) и кона (5-6 м).

Элементы баскетбола. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, ведение мяча правой, левой рукой. Бросание мяча в корзину двумя руками от груди.

Бадминтон. Отбивание волана ракеткой, направляя его в определённую сторону. Игра в паре с воспитателем.

Элементы футбола. Прокатывание мяча правой и левой ногой в заданном направлении. Обведение мяча вокруг предметов; закатывание в лунки, ворота; передача ногой друг другу в парах, отбивание о стенку несколько раз подряд.

Элементы хоккея. Прокатывание шайбы клюшкой в заданном направлении, закатывание её в ворота. Прокатывание шайбы друг другу в парах.

5. Подвижные игры

С бегом. «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы весёлые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру» «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц»

С прыжками. «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы»

С лазаньем и ползанием. «Кто скорее доберётся до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье»

С метанием. «Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо»

Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?»

Народные игры. «Гори, гори ясно!» и др.

2.1.6. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 6 - 7 лет

Содержание образовательной области „Физическая культура" направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение

двигательного опыта

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.

Формирование привычки сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Закрепление умения соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Совершенствование активного движения кисти руки при броске.

Закрепление умения быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

Упражнения в статическом и динамическом равновесии, на развитие координации движений и ориентировку в пространстве.

Закрепление умения участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.

Совершенствование техники основных движений (добиваясь естественности, лёгкости, точности, выразительности их выполнения).

Закрепление умения сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и в высоту с разбега.

Упражнения в перелезании с пролёта на пролёт гимнастической стенки по диагонали.

Формирование потребности в двигательной активности

и физическом совершенствовании

Закрепление умения придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности; самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.

Поддержание проявления интереса к физической культуре и спорту отдельным достижениям в области спорта.

Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

Проведение один раз в месяц физкультурных досугов длительностью до 40 минут, два раза в год физкультурных праздников (зимний и летний) длительностью до 1 часа.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

1. Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена

(бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперёд и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспынную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперёд сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, верёвки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по верёвке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружевание с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

Бег. Бег обычный, на носках, высоко поднимая колено, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперёд, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2—4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3—5 раз по 10 м. Бег на скорость. 30 м примерно за 6,5-7,5 секунды к концу года.

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35-50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролёта на пролёт по диагонали.

Прыжки. Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперёд на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, верёвку вперёд и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребёнка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку) Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперёд; прыжки на двух ногах с продвижением вперёд по наклонной поверхности.

Бросание, ловля, метание. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.

Групповые упражнения с переходами. Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение 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; равнение в колонне, шеренге, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкаль-ным сопровождением.

2. Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимание рук вверх, вперёд, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимание рук вверх из положения руки к плечам. Поднимание и опускание плеч; энергичное разгибание согнутых в локтях рук (пальцы сжаты в кулаки), вперёд и в стороны; отведение локтей назад (рывки 2—3 раза) и выпрямление рук в стороны из положения руки перед грудью; круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращение обруча одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращение кистями рук. Разведение и сведение пальцев; поочерёдное соединение всех пальцев с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости по-звоночника. Опускание и повороты головы в стороны. Повороты туловища в стороны, поднимая руки вверх, в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоны вперёд, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимание обеих ног (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; перенос прямых ног через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения, лёжа на спине (закрепив ноги) переход в положение, сидя и снова в положение лёжа. Прогибание, лёжа на животе. Из положения лёжа на спине поднимание обеих ног одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переход в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочерёдно поднимание ноги, согнутой в ко-лене; поочерёдное поднимание прямой ноги стоя, держась за опору.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставление ноги вперёд на носок скрестно: приседания, держа руки за головой; поочерёдное пружинистое сгибание ног (стоя, ноги врозь); приседания из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не подни-маясь. Выпад вперёд, в сторону; касание носком выпрямленной ноги (мах вперёд) ладони вытянутой вперёд руки (одноименной и разноимённой); сво-бодное размахивание ногой вперёд-назад, держась за опору. Захват ступнями ног палки посередине и поворачивание её на полу.

Статические упражнения. Сохранение равновесия, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг) Выполнение общеразвивающих упражнений, стоя на левой или правой ноге и т. п.

3. Спортивные упражнения

Катание на санках. Во время спуска на санках с горки поднимание за-ранее положенного предмета (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнение разнообразных игровых заданий (проехать в ворота, попасть снежком в цель, выполнить поворот) Участие в играх-эстафетах с санками.

Скольжение. Скольжение с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. Скольжение с невысокой горки.

Ходьба на лыжах. Ходьба скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходьба попеременным двушажным ходом (с палками). Ходьба на лыжах 600 м в среднем темпе, 2-3 км в медленном темпе. Повороты переступанием в движении. Подъем на горку лесенкой, ёлочкой. Спуск с горки в низкой и высокой стойке, торможение.

Игры на лыжах. «Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.

Катание на коньках. Самостоятельное надевание ботинок с коньками Сохранение равновесие на коньках (на снегу, на льду). Правильное исходное положение (ноги слегка согнуты, туловище наклонить вперёд, голову держать прямо, смотреть перед собой). Пружинистые приседания из исходного положения. Скольжение на двух ногах с разбега. Повороты направо и налево во время скольжения, торможения. Скольжение на правой и левом ноге, попеременно отталкиваясь. Катание на коньках по прямой, по круг сохраняя при этом правильную позу.

Игры на коньках. «Пружинки», «Фонарики», «Кто дальше?», «Наперегонки», «Пистолетик», «Бег по кругу вдвоём» и др.

Катание на велосипеде и самокате. Катание на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободное катание на самокате

Игры на велосипеде. «Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др.

4. Спортивные игры

Городки. Бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знакомство с 4—5 фигурами. Выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола. Передавание мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывание мячей друг другу двумя руками от груди в движении. Ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон. Бросание 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.

Элементы хоккея (без коньков — на снегу, на траве). Ведение шайбы клюшкой, не отрывая её от шайбы. Прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой. Ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадание шайбой в ворота, удары по шайбе с места и после ведения.

Бадминтон. Перебрасывание волана на сторону партнёра без сетки, через сетку (правильно держа ракетку) Свободное передвижение по площадке во время игры.

Элементы настольного тенниса. Выполнение подготовительных упражнений с ракеткой и мячом: подбрасывание и ловля мяча одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену (правильно держа ракетку) Подача мяча через сетку после его отскока от стола.

5. Подвижные игры

С бегом. «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чьё звено скорее соберётся?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».

С прыжками. «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

С метанием и ловлей. «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом»

С ползанием и лазаньем. «Перелёт птиц», «Ловля обезьян».

Эстафеты. «Весёлые соревнования», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».

Народные игры. «Гори, гори ясно!», лапта.

Содержательное обеспечение образовательной области «Физическое развитие»

| Возрастная группа | Занятия | Образовательная деятельность в ходе режимных моментов и самостоятельная деятельность детей/ Методическое обеспечение |
|---|---------|--|
| ФОРМИРОВАНИЕ НАЧАЛЬНЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ | | |
| 2-3 года | | |
| 3-4 года | | Воспитание ценностей здорового образа жизни у детей 3-7 лет: планирование, занятия, игры / авт.-сост. М.Р.Югова. – Волгоград: Учитель. – с. 19-134 |
| 4-5 лет | | Воспитание ценностей здорового образа жизни у детей 3-7 лет: планирование, занятия, игры / авт.-сост. М.Р.Югова. – Волгоград: Учитель. – с. 19-134 |
| 5-6 лет | | Воспитание ценностей здорового образа жизни у детей 3-7 лет: планирование, занятия, игры / авт.-сост. М.Р.Югова. – Волгоград: Учитель. – с. 19-134 |
| 6-7 лет | | Воспитание ценностей здорового образа жизни у детей 3-7 лет: планирование, занятия, игры / авт.- |

| | | | | |
|----------------------------|---|---|---|---|
| | | сост. М.Р.Югова. – Волгоград: Учитель. – с. 19-134 | | |
| ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА | | | | |
| 2-3 года | С.Я.Лайзане «Физическая культура для малышей». – М.: Просвещение, 1987. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПОМЕЩЕНИИ (из расчета 2 занятия в неделю; всего 72 занятия в год). | | | Утренняя гимнастика Т.Е.Харченко Утренняя гимнастика в детском саду: для занятий с детьми 2-3 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2018. – с.9-71 Подвижные игры Э.Я.Степаненкова «Сборник подвижных игр». Для занятий с детьми 2-7 лет. – М.:МОЗАИКАСИНТЕЗ, 2017. – с.17-41 |
| | Занятие №1 (1) – С.73-74. Занятие №2 (2) – С.73-74. Занятие №3 (3) – С.74. Занятие №4 (4) – С.74. Занятие №5 (5) – С.75. Занятие №6 (6) – С.75. Занятие №7 (7) – С.76. Занятие №8 (8) – С.76. Занятие №9 (1) – С.77. Занятие №10 (2) – С.77-78. Занятие №11 (3) – С.78-79. Занятие №12 (4) – С.79-80. Занятие №13 (5) – С.80-81. Занятие №14 (6) – С.82. Занятие №15 (7) – С.83. Занятие №16 (8) – С.83-84. Занятие №17 (1) – С.84-85. Занятие №18 (2) – С.85-86. Занятие №19 (3) – С.86-87. Занятие №20 (4) – С.87. Занятие №21 (5) – С.88. Занятие №22 (6) – С.89-90. Занятие №23 (7) – С.90 Занятие №24 (8) – С.91. | Занятие №25 (1) – С.91-92 Занятие №26 (2) – С.92-94. Занятие №27 (3) – С.94. Занятие №28 (4) – С.95-96. Занятие №29 (5) – С.96. Занятие №30 (6) – С.97. Занятие №31 (7) – С.97-98. Занятие №32 (8) – С.98-99. Занятие №33 (1) – С.99-100. Занятие №34 (2) – С.100-101. Занятие №35 (3) – С.101-102. Занятие №36 (4) – С.102-103. Занятие №37 (5) – С.103-104. Занятие №38 (6) – С.104-105. Занятие №39 (7) – С.105-106. Занятие №40 (8) – С.106-107. Занятие №41 (1) – С.108-109. Занятие №42 (2) – С.109. Занятие №43 (3) – С.109-110. Занятие №44 (4) – С.110-111. Занятие №45 (5) – С.111-112. Занятие №46 (6) – С.112-113. Занятие №47 (7) – С.113. Занятие №48 (8) – С.114. | Занятие №49 (1) – С.114-115. Занятие №50 (2) – С.115-116 Занятие №51 (3) – С.116-117. Занятие №52 (4) – С.117-118. Занятие №53 (5) – С.118-119. Занятие №54 (6) – С.119. Занятие №55 (7) – С.119-120. Занятие №56 (8) – С.120-121. Занятие №57 (1) – С.121-122. Занятие №58 (2) – С.122-123. Занятие №59 (3) – С.123-124. Занятие №60 (4) – С.124-125. Занятие №61 (5) – С.125-126. Занятие №62 (6) – С.126. Занятие №63 (7) – С.127. Занятие №64 (8) – С.127-128. Занятие №65 (1) – С.128-129. Занятие №66 (2) – С.129-130. Занятие №67 (3) – С.130-131. Занятие №68 (4) – С.131-132. Занятие №69 (5) – С.132. Занятие №70 (6) – С.133. Занятие №71 (7) – С.133-134. Занятие №72 (8) – С.134-135. | |
| 3-4 года | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду». Младшая группа. – М. МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2017. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПОМЕЩЕНИИ (из расчета 3 занятия в неделю; всего 108 занятий в год). | | | Утренняя гимнастика Л.И.Пензулаева «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений». Для занятий с детьми 3-7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2018. – с.6-31 |
| | Занятие №1 (1) – С. 23-24. | Занятие №37 (13) – С.38-40. | Занятие №73 (25) – С.54-55. | |

| | | | |
|--|---|---|--|
| <p>Занятие №2 (1) – С. 23-24. Занятие №3 (1) – С.23-24. Занятие №4 (2) – С.24-25. Занятие №5 (2) – С.24-25. Занятие №6 (2) – С.24-25. Занятие №7 (3) – С.25-26. Занятие №8 (3) – С.25-26. Занятие №9 (3) – С.25-26. Занятие №10 (4) – С. 26-27. Занятие №11 (4) – С.26-27. Занятие №12 (4) – С.26-27. Занятие №13 (5) – С.28-29. Занятие №14 (5) – С. 28-29. Занятие №15 (5) – С.28-29. Занятие №16 (6) – С. 29. Занятие №17 (6) – С. 29. Занятие №18 (6) – С. 29. Занятие №19 (7) – С.30-31. Занятие №20 (7) – С. 30-31. Занятие №21 (7) – С. 30-31. Занятие №22 (8) – С. 31-32. Занятие №23 (8) – С.31-32. Занятие №24 (8) – С.31-32. Занятие №25 (9) – С.33-34. Занятие №26 (9) – С.33-34. Занятие №27 (9) – С.33-34. Занятие №28 (10) – С.34-35. Занятие №29 (10) – С.34-35. Занятие №30 (10) – С.34-35. Занятие №31 (11) – С.35-37. Занятие №32 (11) – С.35-37. Занятие №33 (11) – С.35-37. Занятие №34 (12) – С.37-38. Занятие №35 (12) – С.37-38</p> | <p>Занятие №38 (13) – С.38-40. Занятие №39 (13) – С.38-40 Занятие №40 (14) – С.40-41. Занятие №41 (14) – С.40-41. Занятие №42 (14) – С.40-41. Занятие №43 (15) – С.41-42. Занятие №44 (15) – С.41-42. Занятие №45 (15) – С.41-42. Занятие №46 (16) – С.42-43. Занятие №47 (16) – С.42-43. Занятие №48 (16) – С.42-43. Занятие №49 (17) – С.43-45. Занятие №50 (17) – С.43-45. Занятие №51 (17) – С.43-45. Занятие №52 (18) – С.45-46. Занятие №53 (18) – С.45-46. Занятие №54 (18) – С.45-46. Занятие №55 (19) – С.46-47. Занятие №56 (19) – С.46-47. Занятие №57 (19) – С.46-47. Занятие №58 (20) – С.47-49. Занятие №59 (20) – С.47-49. Занятие №60 (20) – С.47-49. Занятие №61 (21) – С. 50. Занятие №62 (21) – С. 50. Занятие №63 (21) – С. 50 Занятие №64 (22) – С.51-52. Занятие №65 (22) – С.51-52. Занятие №66 (22) – С.51-52. Занятие №67 (23) – С.52-53. Занятие №68 (23) – С.52-53. Занятие №69 (23) – С.52-53. Занятие №70 (24) – С.53-54. Занятие №71 (24) – С.53-54.</p> | <p>Занятие №74 (25) – С.54-55. Занятие №75 (25) – С.54-55. Занятие №76 (26) – С.56-57. Занятие №77 (26) – С.56-57. Занятие №78 (26) – С.56-57. Занятие №79 (27) – С.57-58. Занятие №80 (27) – С.57-58. Занятие №81 (27) – С.57-58. Занятие №82 (28) – С.58-59. Занятие №83 (28) – С.58-59. Занятие №84 (28) – С.58-59. Занятие №85 (29) – С.60-61. Занятие №86 (29) – С.60-61. Занятие №87 (29) – С.60-61. Занятие №88 (30) – С.61-62. Занятие №89 (30) – С.61-62. Занятие №90 (30) – С.61-62. Занятие №91 (31) – С.62-63. Занятие №92 (31) – С.62-63. Занятие №93 (31) – С.62-63. Занятие №94 (32) – С.63-64. Занятие №95 (32) – С.63-64. Занятие №96 (32) – С.63-64. Занятие №97 (33) – С.65-66. Занятие №98 (33) – С.65-66. Занятие №99 (33) – С.65-66. Занятие №100 (34) –С.66-67. Занятие №101 (34) –С.66-67. Занятие №102 (34) –С.66-67. Занятие №103(35) – С.67-68. Занятие №104(35) – С.67-68. Занятие №105(35) – С.67-68. Занятие №106 (36) – С.68. Занятие №107 (36) – С.68.</p> | <p>Подвижные игры Э.Я.Степаненкова «Сборник подвижных игр». Для занятий с детьми 2-7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017. – с.42-49 Малоподвижные игры и упражнения М.М.Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения». – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2018. – с.5-8</p> |
|--|---|---|--|

| | | | | |
|----------------|--|--|---|--|
| | Занятие №36 (12) – С.37-38 | Занятие №72 (24) – С.53-54 | Занятие №108 (36) – С.68 | |
| 4-5 лет | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду». Средняя группа.– М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2017. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПОМЕЩЕНИИ (из расчета 2 занятия в неделю; всего 72 занятий в год). | | | Утренняя гимнастика Л.И.Пензулаева «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений». Для занятий с детьми 3-7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2018. – с.33-61 Подвижные игры Э.Я.Степаненкова «Сборник подвижных игр». Для занятий с детьми 2-7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017. – с.50-70 Малоподвижные игры и упражнения М.М.Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения». – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2018. – с.5-23 |
| | Занятие №1 (1) – С.19-20. Занятие №2 (2) – С.20. Занятие №3 (4) – С.21-22. Занятие №4 (5) – С. 23. Занятие №5 (7) – С.24-25. Занятие №6 (8) – С.26. Занятие №7 (10) – С.26-28. Занятие №8 (11) – С.28-29 Занятие №9 (13) – С.30-32. Занятие №10 (14) – С.32. Занятие №11 (16) – С.33-34. Занятие №12 (17) – С. 34. Занятие №13 (19) – С.35. Занятие №14 (20) – С.35-36. Занятие №15 (22) – С.36-37. Занятие №16 (23) – С.37-38. Занятие №17 (25) – С.39-40. Занятие №18 (26) – С. 40. Занятие №19 (28) – С.41-42. Занятие №20 (29) – С. 42. Занятие №21 (31) – С.43-44. Занятие №22 (32) – С.44. Занятие №23 (34) – С.45-46. Занятие №24 (35) – С.46. | Занятие №25 (1) – С.48-49. Занятие №26 (2) – С.49. Занятие №27 (4) – С.50-51. Занятие №28(5) – С.51. Занятие №29 (7) – С.52-53. Занятие №30 (8) – С.54. Занятие №31 (10) – С.54-56. Занятие №32 (11) – С.56. Занятие №33 (13) – С.57-58. Занятие №34 (14) – С.58-59. Занятие №35 (16) – С.59-60. Занятие №36 (17) – С.60. Занятие №37 (19) – С.61-62. Занятие №38 (20) – С.62. Занятие №39 (22) – С.63-64. Занятие №40 (23) – С. 64. Занятие №41 (25) – С.65-66. Занятие №42 (26) – С.66. Занятие №43 (28) – С.67-68. Занятие №44 (29) – С.68. Занятие №45 (31) – С.69-70. Занятие №46 (32) – С.70. Занятие №47 (34) – С.70-71. Занятие №48 (35) – С.71-72. | Занятие №49 (1) – С.72-73. Занятие №50 (2) – С.73. Занятие №51 (4) – С.74-75. Занятие №52 (5) – С.75-73.. Занятие №53 (7) – С.76-77. Занятие №54 (8) – С.77. Занятие №55 (10) – С.78. Занятие №56 (11) – С.79. Занятие №57 (13) – С.80-81. Занятие №58 (14) – С.81. Занятие №59 (16) – С.82-83. Занятие №60 (17) – С.83. Занятие №61 (19) – С.84-85. Занятие №62 (20) – С.85. Занятие №63 (22) – С.86. Занятие №64 (23) – С.87. Занятие №65 (25) – С.88-89. Занятие №66 (26) – С.89. Занятие №67 (28) – С.89-90. Занятие №68 (29) – С.90. Занятие №69 (31) – С.91-92. Занятие №70 (32) – С.92. Занятие №71(34) – С.92-93. Занятие №72 (35) – С.93. | |
| 4-5 лет | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду». Средняя группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА НА ВОЗДУХЕ (из расчета 1 занятие в неделю; всего 36 занятий в год). | | | |
| | Занятие №1 (3) – С.21. | Занятие №13 (3) – С.49 | Занятие №25 (3) – С.73-74 | |

| | | | | |
|----------------|--|--|--|--|
| | <p>Занятие №2 (6) – С.23-24. Занятие №3 (9) – С.26. Занятие №4 (12) – С.29. Занятие №5 (15) – С.32-33 Занятие №6 (18) – С.34. Занятие №7 (21) – С.36. Занятие №8 (24) – С.38. Занятие №9 (27) – С.40-41. Занятие №10 (30) – С.43. Занятие №11 (33) – С. 45. Занятие №12 (36) – С.46-47</p> | <p>Занятие №14 (6) – С.51 Занятие №15 (9) – С.54 Занятие №16 (12) – С.56 Занятие №17 (15) – С.59 Занятие №18 (18) – С.60-61 Занятие №19 (21) – С.62-63 Занятие №20 (24) – С.64 Занятие №21 (27) – С.67 Занятие №22 (30) – С.68-69 Занятие №23 (33) – С.70 Занятие №24 (36) – С.72</p> | <p>Занятие №26 (6) – С.76 Занятие №27 (9) – С.77-78 Занятие №28 (12) – С.79 Занятие №29 (15) – С.82. Занятие №30 (18) – С.84. Занятие №31 (21) – С.85-86 Занятие №32 (24) – С.87 Занятие №33 (27) – С.89 Занятие №34 (30) – С.90-91 Занятие №35(33) – С.92 Занятие №36(36)–С.93-94</p> | |
| 5-6 лет | <p>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду». Старшая группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПОМЕЩЕНИИ (из расчета 2 занятия в неделю; всего 72 занятий в год).</p> | | | <p>Утренняя гимнастика Л.И.Пензулаева «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений». Для занятий с детьми 3-7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2018. – с.62-94 Подвижные игры Э.Я.Степаненкова «Сборник подвижных игр». Для занятий с детьми 2-7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017. – с.71-119 Малоподвижные игры и упражнения М.М.Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения». – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2018. – с.7-36</p> |
| | <p>Занятие №1 (1) – С.15-17. Занятие №2 (2) – С.17. Занятие №3 (4) – С.19-20. Занятие №4 (5) – С.20. Занятие №5 (7) – С.21-23. Занятие №6 (8) – С.23. Занятие №7 (10) – С.24-26. Занятие №8 (11) – С.26. Занятие №9 (13) – С.28-29. Занятие №10 (14) – С.29. Занятие №11 (16) – С.30-32. Занятие №12 (17) – С.32. Занятие №13 (19) – С.33-34. Занятие №14 (20) – С.34-35. Занятие №15 (22) – С.35-37. Занятие №16 (23) – С.37. Занятие №17 (25) – С.39-41. Занятие №18 (26) – С. 41. Занятие №19 (28) – С.42-43.</p> | <p>Занятие №25 (1) – С.48-49. Занятие №26 (2) – С.49-50. Занятие №27 (4) – С.51-52. Занятие №28 (5) – С.52. Занятие №29 (7) – С.53-54. Занятие №30 (8) – С.54. Занятие №31 (10) – С.55-57. Занятие №32 (11) – С.57. Занятие №33 (13) – С.59-60. Занятие №34 (14) – С.60. Занятие №35 (16) – С.61-62. Занятие №36 (17) – С.63. Занятие №37 (19) – С.63-64. Занятие №38 (20) – С.64. Занятие №39 (22) – С.65-66. Занятие №40 (23) – С.66. Занятие №41 (25) – С.68-69. Занятие №42 (26) – С.69. Занятие №43 (28) – С.70-71.</p> | <p>Занятие №49 (1) – С.76-77. Занятие №50 (2) – С.77-78. Занятие №51 (4) – С.79-80. Занятие №52 (5) – С.80. Занятие №53 (7) – С.81-82. Занятие №54 (8) – С.82. Занятие №55 (10) – С.83-84. Занятие №56 (11) – С.84. Занятие №57 (13) – С.86-87. Занятие №58 (14) – С.87. Занятие №59 (16) – С.88-89. Занятие №60 (17) – С.89. Занятие №61 (19) – С.89-91. Занятие №62 (20) – С. 91. Занятие №63 (22) – С.91-93. Занятие №64 (23) – С.93. Занятие №65 (25) – С.94-95. Занятие №66 (26) – С.95-96. Занятие №67 (28) – С.96-97.</p> | |

| | | | | |
|----------------|---|---|--|--|
| | Занятие №20 (29) – С.43. Занятие №21 (31) – С.44-45. Занятие №22 (32) – С.45. Занятие №23 (34) – С.46-47. Занятие №24 (35) – С.47 | Занятие №44 (29) – С.71. Занятие №45 (31) – С.71-72. Занятие №46 (32) – С.72-73. Занятие №47 (34) – С.73-74. Занятие №48 (35) – С.74-75 | Занятие №68 (29) – С.97. Занятие №69 (31) – С.98-99. Занятие №70 (32) – С.99. Занятие №71(34)–С.100-101. Занятие №72 (35) – С.101. | |
| 5-6 лет | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду». Старшая группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА НА ВОЗДУХЕ (из расчета 1 занятие в неделю; всего 36 занятий в год). | | | |
| | Занятие №1 (3) – С.17-19. Занятие №2 (6) – С.20-21. Занятие №3 (9) – С.24. Занятие №4 (12) – С.26-27. Занятие №5 (15) – С.29-30. Занятие №6 (18) – С.32. Занятие №7 (21) – С.35. Занятие №8 (24) – С.37-38. Занятие №9 (27) – С.41. Занятие №10 (30) – С.43-44. Занятие №11 (33) – С.45-46. Занятие №12 (36) – С.47. | Занятие №13 (3) – С.50-51. Занятие №14 (6) – С.52-53. Занятие №15 (9) – С.54-55. Занятие №16 (12) – С.57-58. Занятие №17 (15) – С.61. Занятие №18 (18) – С.63. Занятие №19 (21) – С.65. Занятие №20 (24) – С.66-67. Занятие №21 (27) – С.69-70. Занятие №22 (30) – С.71. Занятие №23 (33) – С.73. Занятие №24 (36) – С.75. | Занятие №25 (3) – С.78-79. Занятие №26 (6) – С.80-81. Занятие №27 (9) – С.83. Занятие №28 (12) – С.85. Занятие №29 (15) – С.87. Занятие №30 (18) – С.89. Занятие №31 (21) – С.91. Занятие №32 (24) – С.93-94. Занятие №33 (27) – С.96. Занятие №34 (30) – С.97-98. Занятие №35(33) – С.99-100. Занятие №36(36)–С.101-102. | |
| 6-7 лет | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду». Подготовительная к школе группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПОМЕЩЕНИИ (из расчета 2 занятия в неделю; всего 72 занятий в год). | | | Утренняя гимнастика Л.И.Пензулаева «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений». Для занятий с детьми 3-7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2018. – с.95-125 Подвижные игры Э.Я.Степаненкова «Сборник подвижных игр». Для занятий с детьми 2-7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017. – с.120-142 Малоподвижные игры и упражнения М.М.Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения». – М.: |
| | Занятие №1 (1) – С.9-10. Занятие №2 (2) – С.10. Занятие №3 (4) – С.11-13. Занятие №4 (5) – С.13. Занятие №5 (7) – С.15-16. Занятие №6 (8) – С.16. Занятие №7 (10) – С.16-17. Занятие №8 (11) – С.18. Занятие №9 (13) – С.20-21. | Занятие №25(1) – С.40-41. Занятие №26 (2) – С.41. Занятие №27 (4) – С.42-43. Занятие №28 (5) – С.43. Занятие №29 (7) – С.45-46. Занятие №30 (8) – С.46. Занятие №31 (10) – С.47-48. Занятие №32 (11) – С.48. Занятие №33 (13) – С.49-51. | Занятие №49 (1) – С.72-73. Занятие №50 (2) – С.73. Занятие №51 (4) – С.74-75. Занятие №52 (5) – С.75. Занятие №53 (7) – С.76-78. Занятие №54 (8) – С.78. Занятие №55 (10) – С.79-80. Занятие №56 (11) – С.80. Занятие №57 (13) – С.81-82. | |

| | | | | |
|-----------------------|---|---|--|--|
| | <p>Занятие №10 (14) – С.21-22. Занятие №11 (16) – С.22-23. Занятие №12 (17) – С.23-24. Занятие №13 (19) – С.24-25. Занятие №14 (20) – С.26. Занятие №15 (22) – С.27-28. Занятие №16 (23) – С.28. Занятие №17 (25) – С.29-32. Занятие №18 (26) – С.32. Занятие №19 (28) – С.32-34. Занятие №20 (29) – С.34. Занятие №21 (30) – С.34-36. Занятие №22 (32) – С.36. Занятие №23 (34) – С.37-38. Занятие №24 (35) – С.38-39.</p> | <p>Занятие №34 (14) – С.51. Занятие №35 (16) – С.52-53. Занятие №36 (17) – С.53-54. Занятие №37 (19) – С.54-56. Занятие №38 (20) – С.56. Занятие №39 (22) – С.57-58. Занятие №40 (23) – С.58. Занятие №41 (25) – С.59-60. Занятие №42 (26) – С.60. Занятие №43 (28) – С.61-62. Занятие №44 (29) – С.62. Занятие №45 (31) – С.63-64. Занятие №46 (32) – С.64. Занятие №47 (34) – С.65-66. Занятие №48 (35) – С.66.</p> | <p>Занятие №58 (14) – С.82. Занятие №59 (16) – С.83. Занятие №60 (17) – С.84. Занятие №61 (19) – С.84-86. Занятие №62 (20) – С.86. Занятие №63 (22) – С.87-88. Занятие №64 (23) – С.88. Занятие №65 (25) – С.88-89. Занятие №66 (26) – С.89-90. Занятие №67 (28) – С.90-91. Занятие №68 (29) – С.91. Занятие №69 (31) – С.92-93. Занятие №70 (32) – С.93. Занятие №71 (34) – С.95-96. Занятие №72 (35) – С.96.</p> | <p>МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2018. – с.15-43</p> |
| <p>6-7 лет</p> | <p>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду». Подготовительная к школе группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА НА ВОЗДУХЕ (из расчета 1 занятие в неделю; всего 36 занятий в год).</p> | | | |
| | <p>Занятие №1 (3) – С.11. Занятие №2 (6) – С.14. Занятие №3 (9) – С.16. Занятие №4 (12) – С.18 Занятие №5 (15) – С.22. Занятие №6 (18) – С.24. Занятие №7 (21) – С.26-27. Занятие №8 (24) – С.28-29. Занятие №9 (27) – С.32. Занятие №10 (30) – С.34. Занятие №11 (33) – С.36-37. Занятие №12 (36) – С.39.</p> | <p>Занятие №13 (3) – С. 41-42. Занятие №14 (6) – С.43-44. Занятие №15 (9) – С.46-47. Занятие №16 (12) – С.48-49 Занятие №17 (15) – С.51-52. Занятие №18 (18) – С.54 Занятие №19 (21) – С.56. Занятие №20 (24) – С.58. Занятие №21 (27) – С.60-61. Занятие №22 (30) – С.62-63. Занятие №23 (33) – С.64-65. Занятие №24 (36) – С.66.</p> | <p>Занятие №25 (3) – С.73-74. Занятие №26 (6) – С.75-76. Занятие №27 (9) – С.78-79. Занятие №28 (12) –С.80-81. Занятие №29 (15) – С.82-83. Занятие №30 (18) – С.84. Занятие №31 (21) – С.86-87. Занятие №32 (24) – С.88. Занятие №33 (27) – с. 90 Занятие №34 (30) – с. 92 Занятие №35 (33) – с. 93-95 Занятие №36 (36) – с. 96.</p> | |

2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы

Формы, способы, методы и средства реализации Программы подбираются с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов в разных видах детской деятельности.

| Образовательная область «Физическое развитие» | | | |
|--|--|--|--|
| 2-3 года | | | |
| Формы | Способы | Методы | Средства |
| <p>Организованная образовательная деятельность:</p> <p>-Физическая культура в помещении</p> | Подгрупповой | <ul style="list-style-type: none"> -Подвижные игры и упражнения; -Малоподвижные игры; -Показ; - Художественное слово. | <p>Физическая культура:</p> <ul style="list-style-type: none"> - кольцоброс; - дуги для подлезания; - цветные плетеные косички; - цветные платочки; - маски; - ленточки цветные; - погремушки; - флажки разноцветные; - обручи пластмассовые; - набор кеглей; - мячи (разного размера). |
| <p>Образовательная деятельность в ходе режимных моментов</p> | <p>Фронтальный</p> <p>Подгрупповой</p> <p>Индивидуальный</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Утренняя гимнастика. - Гимнастика после сна. - Подвижная игра. - Игровые упражнения. - Дидактические игры с элементами движений. - Игровые проблемные ситуации. | <p>Физическая культура:</p> <ul style="list-style-type: none"> - кольцоброс; - дуги для подлезания; - цветные плетеные косички; - цветные платочки; - маски; - ленточки цветные; - погремушки; - профилактическая дорожка; - флажки разноцветные; - мячики – липучки для метания; - обручи пластмассовые; - набор кеглей; |

| | | | |
|--|--------------------------------|---|--|
| | | | <ul style="list-style-type: none"> - нестандартное физкультурное оборудование; - утяжелители для рук; - мячи (разного размера); <p>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:</p> <ul style="list-style-type: none"> - куклы (девочка и мальчик для знакомства с разными органами человеческого тела). |
| Самостоятельная деятельность детей | Подгрупповой Индивидуальный | <ul style="list-style-type: none"> - Рассматривание иллюстраций. - Игровые упражнения. - Игры-иммитации | <p>Физическая культура:</p> <ul style="list-style-type: none"> - кольцоброс; - дуги для подлезания; - цветные плетеные косички; - разноцветные платочки; -ленточки; -флажки; - маски; - погремушки; - профилактическая дорожка; - мячики – липучки для метания; - мячи (разного размера); - обручи пластмассовые; - набор кеглей; - нестандартное физкультурное оборудование; - утяжелители для рук. <p>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:</p> <ul style="list-style-type: none"> - куклы (девочка и мальчик для знакомства с разными органами человеческого тела). |
| 3-4 года | | | |
| Организованная образовательная деятельность: - Физическая культура в помещении | Фронтальный | <p><i>Наглядные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -показ и демонстрация физических упражнений; -использование наглядных пособий; -использование зрительных ориентиров и звуковых | <p>Физическая культура:</p> <ul style="list-style-type: none"> - кегли; - мячи (разного размера) - кольцоброс; - дуги; - обручи; - цветные платочки; |

| | | | |
|--|--------------------------------|---|--|
| | | <p>сигналов.</p> <p><i>Словесные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - название упражнений, описание, объяснение; - комментирование хода выполнения упражнения; - указание, команды, распоряжение; - художественное слово. <p><i>Практические:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение движений, повторение упражнений, проведение упражнений в игровой форме. | <ul style="list-style-type: none"> - ленточки цветные; - погремушки; - маски; - нестандартное физкультурное оборудование. |
| <p>Образовательная деятельность в ходе режимных моментов</p> <ul style="list-style-type: none"> - Физкультурные развлечения. - Праздники. - «День здоровья». | Фронтальный | <ul style="list-style-type: none"> - Подвижные игры и упражнения. - Дидактические игры с элементами движений. - Рассматривание иллюстраций - Игровая проблемная ситуация. | <p><i>Физическая культура:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - кегли; - мячи (разного размера) - колеброс; - дуги; - обручи; - цветные платочки и ленточки; - погремушки; - маски; - нестандартное физкультурное оборудование. - массажные дорожки; - машина – каталка; - ориентиры; <p><i>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - дидактические игры |
| <p>Самостоятельная деятельность детей</p> | Подгрупповой Индивидуальный | <ul style="list-style-type: none"> - Подвижные игры и упражнения. - Дидактические игры с движениями. | <p>- Физическая культура:</p> <ul style="list-style-type: none"> - кегли; - колеброс; - мячи (разного размера) |

| | | | |
|--|-------------|---|--|
| | | - Рассматривание иллюстраций | <ul style="list-style-type: none"> - дуги; - обручи; - цветные платочки и ленточки цветные; - погремушки; - маски; - нестандартное физкультурное оборудование. - массажные дорожки; - машина – каталка; - ориентиры; <p>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:</p> <ul style="list-style-type: none"> - дидактические игры; - учебно-наглядные пособия «Зимние виды спорта», «Летние виды спорта» «Распорядок дня». |
| 4-5 лет | | | |
| <p>Организованная образовательная деятельность:</p> <p>-Физическая культура в помещении</p> | Фронтальный | <p><i>Наглядные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - показ и демонстрация физических упражнений; -использование наглядных пособий; -использование зрительных ориентиров и звуковых сигналов. <i>Словесные:</i> -название упражнений, описание, объяснение; - комментирование хода выполнения упражнения; -указание, команды, распоряжение; -художественное слово. <p><i>Практические:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -выполнение движений;- повторение упражнений; - проведение упражнений в | <p>Физическая культура:</p> <ul style="list-style-type: none"> - кегли; - мячи (разного размера) - кольцоброс; - дуги; - обручи; - цветные - платочки; - ленточки цветные; - погремушки; - маски; - нестандартное физкультурное оборудование. - ориентиры; - вертикальные/горизонтальные мишени; - кубики; - коврики для занятий лежа; - скамейки для лазания; - маты. |

| | | | |
|--|--|---|---|
| <p>Образовательная деятельность в ходе режимных моментов</p> <ul style="list-style-type: none"> - Физкультурные развлечения. - Праздники. - «День здоровья». | <p>Фронтальный</p> | <p>игровой форме.</p> <p><i>Наглядные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - показ и демонстрация физических упражнений; -использование наглядных пособий; -использование зрительных ориентиров и звуковых сигналов. <i>Словесные:</i> -название упражнений, описание, объяснение; - комментирование хода выполнения упражнения; - указание, команды, распоряжение; -вопросы к детям, беседы, художественное слово. <p><i>Практические:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение движений; - повторение упражнений; - проведение упражнений в игровой форме. | <p>Физическая культура:</p> <ul style="list-style-type: none"> - кегли; - мячи (разного размера) - кольцеброс; - дуги; - обручи; - цветные платочки; ленточки цветные; - погремушки; - маски; - нестандартное физкультурное оборудование. - ориентиры; - вертикальные/горизонтальные мишени; - кубики; - скамейки для лазания; - мешочки с грузом <p>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:</p> <ul style="list-style-type: none"> - дидактические игры; - учебно-наглядные пособия «Зимние виды спорта», «Летние виды спорта» «Распорядок дня». - тематические альбомы |
| <p>Самостоятельная деятельность детей</p> | <p>Подгрупповой Индивидуальный</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Игровые упражнения. - Подвижные игры и упражнения. - Рассматривание иллюстраций | <p>Физическая культура:</p> <ul style="list-style-type: none"> - кегли; - мячи (разного размера) - кольцеброс; - дуги; - обручи; - цветные платочки; - ленточки цветные; - погремушки; - маски; - нестандартное физкультурное оборудование; - ориентиры; |

| | | | |
|--|-------------|--|---|
| | | | <ul style="list-style-type: none"> - вертикальные/горизонтальные мишени; - кубики; - коврики для занятий лежа; - скамейки для лазания; - маты; - мешочки с грузом. <p>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:</p> <ul style="list-style-type: none"> - дидактические игры; - учебно-наглядные пособия «Зимние виды спорта», «Летние виды спорта» «Распорядок дня». - тематические альбомы. |
| 5-6 лет | | | |
| <p>Организованная образовательная деятельность:</p> <p>-Физическая культура в помещении. -Физическая культура на воздухе.</p> | Фронтальный | <p><i>Наглядные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - показ и демонстрация физических упражнений; -использование наглядных пособий; -использование зрительных ориентиров и звуковых сигналов. <p><i>Словесные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -название упражнений, описание, объяснение; -комментирование хода выполнения упражнения; указание, команды, распоряжение; - художественное слово. <p><i>Практические:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение движений, повторение упражнений; - проведение упражнений в игровой форме и соревновательной. | <p>Физическая культура в помещении:</p> <ul style="list-style-type: none"> - гимнастическая скамья; - ориентиры; - массажные коврики; - гимнастические палки; - валик игровой; - мячи большие, средние, малые; - мячи с ручками; - скакалки; - веревки, шнуры; - флажки разных цветов; - обручи; - атрибуты для проведения подвижных игр; - дуги для пролезания, подлезания, перелезания; - тоннели; - ленты цветные короткие; - кегли; - кольцоброс; - вертикальные/горизонтальные мишени; - тематические альбомы «Спорт»; «Зимние виды спорта», «Летние виды спорта»; - городки; |

| | | | |
|--|--|---|---|
| | | | <ul style="list-style-type: none"> - дидактические игры со спортивной тематикой; - схемы выполнения движений; - кольцо для игры в мини-баскетбол; - мешочки с грузом малые (для бросания). <p>Физическая культура на воздухе:</p> <ul style="list-style-type: none"> - мячи большие, средние, малые; - мяч баскетбольный; - мяч футбольный; - скакалки; - флажки разных цветов; - обручи; - атрибуты для проведения подвижных игр; - дуги для пролезания, подлезания, перелезания; - ленты цветные короткие; - кегли, кольцеброс; - вертикальные/горизонтальные мишени; - городки; - схемы выполнения движений; - кольцо для игры в баскетбол. |
| <p>Образовательная деятельность в ходе режимных моментов</p> <ul style="list-style-type: none"> - Физкультурные развлечения. - Праздники. - «День здоровья». | <p>Фронтальный Подгрупповой Индивидуальный</p> | <p><i>Наглядные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - показ и демонстрация физических упражнений; -использование наглядных пособий; -использование зрительных ориентиров и звуковых сигналов. <p><i>Словесные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -название упражнений, описание, объяснение; -комментирование хода выполнения упражнения; указание, команды, распоряжение; | <p>Физическая культура:</p> <ul style="list-style-type: none"> - мячи; - мячи массажные; - обручи; - веревки, шнуры; - флажки разных цветов; - ленты цветные короткие; - кегли; - кольцеброс; - профилактическая дорожка; - массажные коврики; - мишени на ковровиновой основе с набором дротикиков и мячииков на липучках; - детская баскетбольная корзина; - скакалки; |

| | | | |
|--|---|---|---|
| | | <p>-вопросы к детям, беседы, художественное слово. <i>Практические:</i> - выполнение движений, повторение упражнений; - проведение упражнений в игровой форме и соревновательной.</p> | <p>- летающие тарелки; - нестандартное спортивное оборудование; - мат; - гимнастическая лестница - атрибуты для проведения подвижных игр; - схемы выполнения движений; - эмблемы, медали; <i>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:</i> - дидактические игры - тематические альбомы «Спорт»; «Зимние виды спорта», «Летние виды спорта».</p> |
| <p>Самостоятельная деятельность детей</p> | <p>Подгрупповой Индивидуальный</p> | <p>- Подвижные и спортивные игры и упражнения. - Дидактические игры с элементами движений. - Рассматривание иллюстраций, альбомов, энциклопедий.</p> | <p><i>Физическая культура:</i> - мячи; - мячи массажные; массажные коврики; - обручи; - веревки, шнуры; - флажки разных цветов; - ленты цветные короткие; - кегли; - кольцоброс; - профилактическая дорожка; - мишени на ковровиновой основе с набором дротиков и мячиков на липучках; - детская баскетбольная корзина; - скакалки; - летающие тарелки; - нестандартное спортивное оборудование; - гимнастическая лестница - атрибуты для проведения подвижных игр; - схемы выполнения движений; - эмблемы, медали; <i>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:</i></p> |

| | | | |
|---|-------------|---|--|
| | | | <ul style="list-style-type: none"> - дидактические игры - тематические альбомы «Спорт»; «Зимние виды спорта», «Летние виды спорта». |
| 6-7 лет | | | |
| <p>Организованная образовательная деятельность:</p> <p>-Физическая культура в помещении.</p> <p>-Физическая культура на воздухе.</p> | Фронтальный | <p><i>Наглядные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - показ и демонстрация физических упражнений; -использование наглядных пособий; -использование зрительных ориентиров и звуковых сигналов. <p><i>Словесные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -название упражнений, описание, объяснение; -комментирование хода выполнения упражнения; указание, команды, распоряжение; -вопросы к детям, беседы, художественное слово. <p><i>Практические:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение движений, повторение упражнений; - проведение упражнений в игровой форме. | <p>Физическая культура в помещении:</p> <ul style="list-style-type: none"> - гимнастическая скамья; - ориентиры; - массажные коврики; - гимнастические палки; - валик игровой; - мячи большие, средние, малые; - мячи с ручками; - скакалки; - веревки, шнуры; - флажки разных цветов; - обручи; - атрибуты для проведения подвижных игр; - дуги для пролезания, подлезания, перелезания; - тоннели; - ленты цветные короткие; - кегли, кольцеброс; - вертикальные/горизонтальные мишени; - тематические альбомы «Спорт»; «Зимние виды спорта», «Летние виды спорта»; - городки; - дидактические игры со спортивной тематикой; - схемы выполнения движений; - кольцо для игры в мини-баскетбол; - мешочки с грузом малые (для бросания). <p>Физическая культура на воздухе:</p> <ul style="list-style-type: none"> - мячи большие, средние, малые; - мяч баскетбольный; - мяч футбольный; - скакалки; |

| | | | |
|--|--|---|--|
| | | | <ul style="list-style-type: none"> - флажки разных цветов; - обручи; - атрибуты для проведения подвижных игр; - дуги для пролезания, подлезания, перелезания; - ленты цветные короткие; - кегли, кольцеброс; - вертикальные/горизонтальные мишени; - городки; - схемы выполнения движений; - кольцо для игры в баскетбол. |
| <p>Образовательная деятельность в ходе режимных моментов</p> <ul style="list-style-type: none"> - Физкультурные развлечения. - Праздники. - «День здоровья». | <p>Фронтальный Подгрупповой Индивидуальный</p> | <p><i>Наглядные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - показ и демонстрация физических упражнений; -использование наглядных пособий; -использование зрительных ориентиров и звуковых сигналов. <p><i>Словесные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -название упражнений, описание, объяснение; -комментирование хода выполнения упражнения; -указание, команды, распоряжение; -вопросы к детям, беседы, художественное слово. <p><i>Практические:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение движений, повторение упражнений; - проведение упражнений в игровой форме и соревновательной. | <p>Физическая культура:</p> <ul style="list-style-type: none"> - мячи; мячи массажные; массажные коврики; - обручи; - веревки, шнуры; - флажки разных цветов; - ленты цветные короткие; - кегли, кольцеброс; - профилактическая дорожка; - мишени на ковровиновой основе с набором дротиков и мячиков на липучках; - детская баскетбольная корзина; - скакалки; - летающие тарелки; - нестандартное спортивное оборудование; - мат; - гимнастическая лестница; - атрибуты для проведения подвижных игр; - схемы выполнения движений; - эмблемы; - медали. <p>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:</p> <ul style="list-style-type: none"> - дидактические игры - тематические альбомы «Спорт»; «Зимние виды спорта», «Летние |

| | | | |
|--|--|--|--|
| <p>Самостоятельная деятельность детей</p> | <p>Подгрупповой Индивидуальный</p> | <p>- Подвижные и спортивные игры и упражнения. - Дидактические игры с элементами движений. - Рассматривание иллюстраций, альбомов, энциклопедий.</p> | <p>виды спорта».</p> <p>Физическая культура:</p> <ul style="list-style-type: none"> - мячи; - обручи; - веревки, шнуры; - флажки разных цветов; - ленты цветные короткие; - кегли, кольцоброс; - профилактическая дорожка; - массажные коврики; мячи массажные; - мишени с набором дротиков и мячиков на липучках; - детская баскетбольная корзина; - скакалки; - летающие тарелки; - нестандартное спортивное оборудование; - гимнастическая лестница; - атрибуты для проведения подвижных игр; <p>схемы выполнения движений; эмблемы; медали;</p> <p>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:</p> <ul style="list-style-type: none"> - дидактические игры - тематические альбомы «Спорт»; «Зимние виды спорта»; «Летние виды спорта» |
|--|--|--|--|

2.3. Структура физкультурного занятия в физкультурном зале

В группе раннего возраста е физкультура проводится 2 раза в неделю в физкультурном зале, во второй младшей группе – 3 раза в неделю в физкультурном зале, в средней группе – 3 раза в неделю в физкультурном зале, в старшей группе – 3 раза в неделю (2 раза – в физкультурном зале, 1 раз- на свежем воздухе), в подготовительной группе – 3 раза в неделю (2 раза – в физкультурном зале, 1 раз- на свежем воздухе). Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

Продолжительность занятия по физической культуре в физкультурном зале:

- 10 мин. – группа раннего возраста
- 15 мин. - 2-я младшая группа
- 20 мин. - средняя группа
- 25 мин. - старшая группа
- 30 мин. - подготовительная к школе группа

Из них

Вводная часть (беседа):

- 1 мин. – 1-я младшая группа
- 1,5 мин. - 2-я младшая группа,
- 2 мин. - средняя группа,
- 3 мин. - старшая группа,
- 4 мин. - подготовительная к школе группа.

Разминка (различные виды ходьбы, бега, прыжков; имитационные движения; упражнения для профилактики плоскостопия и осанки):

- 1 мин. – группа раннего возраста,
- 1,5 мин. - 2-я младшая группа,
- 2 мин. - средняя группа,
- 3 мин. - старшая группа,
- 4 мин. - подготовительная к школе группа.

Основная часть (общеразвивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра):

- 7 мин – группа раннего возраста,
- 11 мин. - 2-я младшая группа,
- 15 мин. - средняя группа,
- 17 мин. - старшая группа,
- 19 мин. - подготовительная к школе группа.

Заключительная часть (игра малой подвижности):

- 1 мин. - группа раннего возраста, 2-я младшая группа и средняя группа,
- 2 мин. - старшая группа,
- 3 мин. - подготовительная к школе группа.

2.4. Структура физкультурного занятия на свежем воздухе

Третье физкультурное занятие в старшей и подготовительной группе проводится на улице в форме оздоровительно- игрового занятия, которое направлено на удовлетворение потребности ребенка в движении, оздоровление посредством пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, организуемое в игровой форме. Такие занятия проводятся инструктором по физической культуре в соответствии с учебным планом. При составлении конспектов физкультурного занятия на свежем воздухе инструктором по физической культуре учитывается сезонность: повышение двигательной активности в весенне - летний период и ее снижение в осенне - зимний период.

Продолжительность занятия по физической культуре на свежем воздухе:

25 минут - старшая группа;

30 минут - подготовительная к школе группа.

Разминка (различные виды ходьбы, бега, прыжков; имитационные движения; упражнения для профилактики плоскостопия и осанки):

3 минуты - старшая группа,

4 минуты - подготовительная к школе группа.

Основная часть занятия (развитие физических качеств, формирование умений взаимодействовать друг с другом и выполнять правила в подвижной игре):

22 минуты - старшая группа,

26 минут - подготовительная к школе группа.

2.5. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик.

Содержание образовательных областей может реализовываться в различных видах деятельности, которые могут организовываться как в процессе **организованной образовательной деятельности** с целью формирования у детей новых умений и представлений, обобщения знаний по теме, развития способности рассуждать и делать выводы, а также **образовательной деятельности в ходе режимных моментов** с целью закрепления имеющихся у детей знаний и умений, их применения в новых условиях, проявления ребенком активности, самостоятельности и творчества. Развитие ребенка в образовательном процессе детского сада осуществляется целостно в процессе всей его жизнедеятельности.

Программой предусматривается организация разнообразных культурных практик с целью проявления детьми самостоятельности и творчества в разных видах деятельности.

| Виды деятельности | Особенности видов деятельности |
|---------------------------|--|
| Двигательная деятельность | Направлена на формирование потребности у детей в ежедневной двигательной активности, развитие инициативы, самостоятельности, творчества, способности к самоконтролю, самооценки при выполнении движений. |

2.6. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников.

Дошкольный возраст – это фундамент здоровой личности а, следовательно, и здорового общества в настоящем и будущем. Развитие физической культуры – одно из приоритетных направлений государственной политики, нацеленной на укрепление и здоровье детей. Формирование у ребёнка потребности в движении в значительной степени зависит от особенностей жизни и воспитания, возможности окружающих его взрослых создать благоприятные условия для физического развития.

Задачи взаимодействия с семьёй:

- вести у детей желание вести здоровый образ жизни;
- повышать роль семьи в физическом воспитании и оздоровлении детей;
- способствовать развитию творческой инициативы родителей в формировании у детей устойчивого интереса к физической культуре;
- формировать общественное мнение о значимости физической культуры в ДОУ и семье.

Таким образом, можно прийти к выводу, что необходимо использовать такие формы работы с родителями, в которых они выступают заинтересованными участниками педагогического процесса. Это позволяет повысить уровень физической культуры детей, используя потенциал каждого ребёнка. Особенность используемых нами форм работы заключается в том, что они носят не только консультативную, но и практическую направленность и являются системными мероприятиями с участием родителей, воспитателей

и детей.

Основные цели и задачи: Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» /под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019–С. 171 – 172.

Основные направления и формы взаимодействия с семьями воспитанников

| Направление взаимодействия | Формы и методы взаимодействия | Периодичность |
|---|---|-------------------------------|
| Взаимопознание и взаимоинформирование | Анкетирование | 2 раза в год |
| | День открытых дверей | 1 раз в год |
| | Информационные стенды групп Информационные стенды ДОУ | По мере обновления информации |
| | Буклеты Памятки Объявления | По мере необходимости |
| | Официальный сайт ДОУ | По мере обновления информации |
| Повышение компетенции родителей (законных представителей) | Родительские собрания | 1 раз в квартал |
| | Мастер- классы, семинары, консультации | 1 раз в квартал |
| | Дни открытых дверей | 1 раз в год |
| Совместная деятельность педагогов, родителей (законных представителей), детей | Совместные праздники | По годовому плану |
| | - Выставки семейного творчества. - Семейные фотовыставки. - Акции. - Участие в мероприятиях детского сада. - Совместная проектная деятельность; - Участие в создании развивающей предметно - пространственной среды. | В течение года |

Организация праздников с участием родителей (законных представителей)

| Возрастная группа | Наименование мероприятия | Примерные сроки проведения |
|-------------------|--|---|
| 2-3 года | Праздники, проводимые в летние каникулы: - Праздник, посвященный Международному дню защиты детей | первая декада июня |
| 3-4 года | Праздники, проводимые в летние каникулы: - Праздник, посвященный Международному дню защиты детей | первая декада июня |
| 4-5 лет | Праздники, проводимые в течение учебного года: -Праздник, посвященный Дню Победы Праздники, проводимые в летние каникулы: - Праздник, посвященный Международному дню защиты детей | первая декада мая первая декада июня |
| 5-6 лет | Праздники, проводимые в течение учебного года: -Зимний спортивный праздник - Праздник, посвященный Дню защитника | третья декада января третья декада февраля |

| | | |
|----------------|--|---|
| | <p>Отечества</p> <p>- Праздник, посвященный Дню Победы</p> <p>Праздники, проводимые в летние каникулы:</p> <p>- Праздник, посвященный Международному дню защиты детей</p> <p>- Праздник, посвященный Дню России</p> <p>- Спортивный праздник</p> | <p>первая декада мая</p> <p>первая декада июня</p> <p>вторая декада июня</p> <p>вторая декада июля</p> |
| 6-7 лет | <p>Праздники, проводимые в течение учебного года:</p> <p>- Зимний спортивный праздник</p> <p>- Праздник, посвященный Дню защитника Отечества</p> <p>- Праздник, посвященный Дню Победы</p> <p>Праздники, проводимые в летние каникулы:</p> <p>- Праздник, посвященный Международному дню защиты детей</p> <p>- Праздник, посвященный Дню России</p> <p>- Спортивный праздник</p> | <p>третья декада января</p> <p>третья декада февраля</p> <p>первая декада мая</p> <p>первая декада июня</p> <p>вторая декада июня</p> <p>вторая декада июля</p> |

2.7. Иные характеристики содержания программы

2.7.1. Физкультурно-оздоровительная работа

Физкультурно-оздоровительная работа представлена системой закаливания и системой физкультурно-оздоровительной работы.

СИСТЕМА ЗАКАЛИВАНИЯ НА ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД ГОДА

| Содержание | Возрастные группы | | | | |
|--|--|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| | 2-3 года | 3-4 года | 4-5 лет | 5-6 лет | 6-7 лет |
| Оптимальный режим дня | Организация режима дня в соответствии с СанПиН | | | | |
| Рациональное питание | Сбалансированное питание в соответствии с финансированием и на основании примерного десятидневного меню | | | | |
| Элементы повседневного закаливания* | В холодное время года допускаются колебания температуры воздуха в присутствии детей | | | | |
| Воздушно - температурный режим в помещении | от+22 до+ 19 | от+21 до+ 19 | от+20 до+ 18 | от+20 до+ 18 | от+20 до+ 18 |
| | Обеспечивается рациональное сочетание температуры воздуха и одежды детей | | | | |
| Одностороннее проветривание (в присутствии детей) | В холодное время проветривание проводится кратковременно (5-20 мин.). Допускается снижение температуры на 1-2<С. | | | | |
| Сквозное проветривание (в отсутствии детей) | Проветривание проводится кратковременно каждые 1,5 часа. Критерии прекращения проветривания помещения является температура воздуха, сниженная на 2-3 <С. | | | | |
| утром, перед приходом детей | К моменту прихода детей температура воздуха восстанавливается до нормальной. | | | | |
| перед возвращением детей с прогулки | +21 | +21 | +20 | +20 | +20 |

| | | | | | |
|---|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Утренняя гимнастика | В холодное время года проводится ежедневно в зале (младшие дошкольники в группах) одежда облегченная. | | | | |
| Занятия физической культурой | В помещении 3 занятия | В помещении 3 занятия | В помещении 3 занятия | В помещении 2 занятия | В помещении 2 занятия |
| | Форма спортивная (труссы, футболка, носки) | | | | |
| | | | | 1 занятие на воздухе | 1 занятие на воздухе |
| | +19 | +19 | +19 | +19 | +19 |
| Прогулка | Ежедневно, не менее 3-4 часов в день. При температуре воздуха ниже минус 15°C и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается | | | | |
| | -10 | -10 | -15 | -18 | -18 |
| | Одежда и обувь должна соответствовать метеорологическим условиям в холодное время года | | | | |
| Свето – воздушные ванны | В неблагоприятных погодных условиях время сокращается на 30-40 мин. | | | | |
| Дневной сон | Обеспечивается состояние теплового комфорта соответствием одежды, температуры воздуха в помещении | | | | |
| | +19 | +19 | +19 | +19 | +19 |
| Физические упражнения спортивные и подвижные игры в помещении и на воздухе | 10 минут | 20 минут | 25 минут | 35-40 минут | 35-40 минут |
| Гимнастика после дневного сна | Ежедневно 5 мин. | Ежедневно 5 мин. | Ежедневно 5 мин. | Ежедневно 8 мин. | Ежедневно 8 мин. |
| Гигиенические процедуры* | Умывание, мытье рук до локтя водой комнатной температуры. | | | | |

СИСТЕМА ЗАКАЛИВАНИЯ НА ТЕПЛЫЙ ПЕРИОД

| Содержание | Возрастные группы | | | | |
|-------------------------------------|---|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|
| | 2-3 года | 3-4 года | 4-5 лет | 5-6 лет | 6-7 лет |
| Оптимальный режим дня | Организация режима дня в соответствии с СанПиН | | | | |
| Рациональное питание | Сбалансированное питание в соответствии с финансированием и на основании примерного десятидневного меню | | | | |
| Утренняя гимнастика | Проводится ежедневно на прогулке | | | | |
| | 5 мин | 6 мин | 8 мин | 10 мин | 10 мин |
| Занятия физической культурой | На воздухе 3 занятия | На воздухе 3 занятия | На воздухе 3 занятия | На воздухе 3 занятия | На воздухе 3 занятия |
| Прогулка | Ежедневно, не менее 3-4 часов в день. При температуре воздуха выше | | | | |

| | | | | | |
|---|--|---|------------------|------------------|------------------|
| | +30 продолжительность прогулки сокращается | | | | |
| | Одежда и обувь должна соответствовать метеорологическим условиям в теплое время года | | | | |
| Свето – воздушные ванны* | 20 С в тени. В ясную безветренную погоду с 9 до 12 часов. Продолжительность первой ванны - 5 мин. | Не ниже 19 С. В ясную безветренную погоду с 9 до 12 часов. Продолжительность первой ванны - 10 мин. | | | |
| Дневной сон | Обеспечивается состояние теплового комфорта соответствием одежды, температуры воздуха в помещении | | | | |
| | +19 | +19 | +19 | +19 | +19 |
| Физические упражнения спортивные и подвижные игры на улице | 10 минут | 10 минут | 20 минут | 35-40 минут | 35-40 минут |
| Хождение босиком | Ежедневно по профилактической дорожке | | | | |
| Гимнастика после дневного сна | Ежедневно 5 мин. | Ежедневно 6 мин. | Ежедневно 6 мин. | Ежедневно 8 мин. | Ежедневно 8 мин. |
| | В помещении температура на 1-2 градуса ниже нормы | | | | |
| Гигиенические процедуры* | Умывание, мытье рук до локтя водой комнатной температуры. | | | | |
| Специальные закаливающие воздействия* | Мытье ног водой комнатной температуры | | | | |

*«Правильное закаливание детей от рождения до школы»/ Н. Бурцев Ростов н/Д: Феникс,2013

СИСТЕМА ФИЗКУЛЬТУРНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

| Вид физической деятельности в режиме дня | Особенности организации физкультурно-оздоровительной работы /возраст обучающихся | | | | |
|--|---|---------------------------|-----------------------------------|------------------------------|---------------------------|
| | 2-3 года | 3-4 года | 4-5 лет | 5-6 лет | 6-7 лет |
| Физическая культура в помещении | 3 раза в неделю 10 мин | 3 раза в неделю 15 мин | 3 раза в неделю 20 мин | 2 раза в неделю 20-25 мин | 2 раза в неделю 30 мин |
| Физическая культура на воздухе | | | | 1 раз в неделю 20-25 мин | 1 раз в неделю 30 мин |
| Утренняя гимнастика | Ежедневно 3 мин | Ежедневно 6 мин | Ежедневно 7 мин | Ежедневно 8 мин | Ежедневно 10 мин |
| Бодрящая гимнастика после дневного сна | Ежедневно 3 мин | Ежедневно 4 мин | Ежедневно 5 мин | Ежедневно 5 мин | Ежедневно 5 мин |
| Подвижные игры и физические упражнения на прогулке | Ежедневно на утренней и вечерней прогулке | | | | |
| | 10 мин. | 20 мин | 25 мин | 35 мин | 40 мин |
| Физкультминутки | Ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий | | | | |
| | 2 | 3 | 3 | 3-5 | 3-5 |
| Индивидуальная работа по развитию движений | Ежедневно на прогулке 5 минут | | Ежедневно на прогулке 10 минут | | |
| | 1 раз в месяц 10 мин | 1 раз в месяц 15 мин | 1 раз в месяц 20 мин | 1 раз в месяц 25 мин | 1 раз в месяц 30 мин |
| Музыкальное развлечение (развитие движений) | 1 раз в месяц 4 мин | 1 раз в месяц 5 мин | 1 раз в месяц 7 мин | 1 раз в месяц 8 мин | 1 раз в месяц 12 мин |
| Спортивный праздник | - | - | 2 раза в год х 45 мин. | 2 раза в год х 60 мин. | 2 раза в год х 60 мин. |
| Самостоятельная двигательная деятельность | Ежедневно: характер и продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей. Проводится под руководством воспитателя. | | | | |
| Суммарная двигательная активность в течение дня | 28 мин | 48 мин | 64 мин | 80 мин | 91 мин |

2.8. Система мониторинга достижения планируемых результатов освоения Программы

Мониторинг детского развития проводится два раза в год (в сентябре и мае). Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком образовательной программы и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие ребенка.

| | |
|----------------------|---|
| Направления развития | Диагностические методики |
| Физическое развитие | Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой |
| | Для оценки уровня сформированности двигательных навыков используются качественные показатели бега, прыжков в длину с места, метания вдаль, определённые Г. Лесковой и Н. Ноткиной, С. Прищепа, М.А. Руновой, а также «Общероссийская система мониторинга, 2001» |

Показатели физической подготовленности детей

Прыжки в длину с места (см)

Цель: определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места.

Оборудование: яма с песком для прыжков; прорезиненная дорожка; мат; рулетка; мел.

Процедура тестирования: ребёнок прыгает, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляется на обе ноги. При приземлении нельзя опираться позади руками.

Результат: измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (см.), засчитывается лучшая из попыток.

| Возраст | Пол | Высокий | Средний | Низкий |
|---------|----------|------------|-----------|--------|
| 3 года | мальчики | 45 и выше | 35-45 | 25-35 |
| | девочки | 40 и выше | 25-40 | 20-25 |
| 4 года | мальчики | 86 и выше | 58 - 85 | 47-57 |
| | девочки | 79 и выше | 52 - 78 | 42-51 |
| 5 лет | мальчики | 108 и выше | 75-107 | 62-74 |
| | девочки | 101 и выше | 73 - 100 | 62-72 |
| 6 лет | мальчики | 125 и выше | 100 - 124 | 85-99 |
| | девочки | 120 и выше | 91-119 | 80-90 |
| 7 лет | мальчики | 135 и выше | 106-134 | 96-105 |
| | девочки | 132 и выше | 99-131 | 84-98 |

Бег на 30 метров.

Цель: оценить скоростные качества в беге на 30 м с высокого старта.

Оборудование: 2 ориентира, секундомер.

Процедура тестирования:

Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, ширина 3 м).на дорожке отмечаются линии старта и финиша. Тестирование проводят двое взрослых; один находится с флажком на линии старта, второй с секундомером на линии финиша, за которой на расстоянии 5-7 м ставится яркий ориентир. По команде воспитателя «Внимание» ребёнок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «Марш» - взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребёнка). В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Во время короткого отдыха (3-5 мин) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями. Предлагаются 2 попытки. Фиксируется лучший результат.

Результат: Засчитывается лучший результат из 2 попыток.

| Возраст | Пол | Высокий | Средний | Низкий |
|---------|----------|-------------|-------------|--------------|
| 3 года | мальчики | 13,5 и ниже | 13,6 – 14,5 | 14,6 и выше |
| | девочки | 13,6 и ниже | 13,7 – 15 | 15, 1 и выше |
| 4 года | мальчики | 8.2 и ниже | 8.3 – 11.1 | 11.2 – 12.2 |
| | девочки | 8.4 и ниже | 8.5 – 11. 2 | 11.3 – 13.3 |
| 5 лет | мальчики | 7,8 и ниже | 7.9 – 9.5 | 9.6 – 10.2 |
| | девочки | 7,9 и ниже | 8.0 – 9.8 | 9.9 – 10.5 |
| 6 лет | мальчики | 6.9 и ниже | 7.0 – 8.9 | 9.0 – 9.4 |
| | девочки | 7.6 и ниже | 7.7 – 8.9 | 9.0 – 9.6 |
| 7 лет | мальчики | 6.5 и ниже | 6.6 – 8.1 | 8.2 – 8.7 |
| | девочки | 6.6 и ниже | 6.7 – 8.2 | 8.3 – 8.8 |

Выносливость.

Бег на 90 м, 120 м, 150 м (сек)

Оборудование: 2 ориентира, секундомер

Процедура тестирования: Детям предлагается пробежать дистанцию в 90 м. Тест проводится по размеченной дорожке на территории детского сада. На дистанции проводится линия старта и финиша. Один взрослый находится на старте и подаёт команду «Внимание!» ребёнок подходит к стартовой линии. По команде «Марш!» даётся отмашка флажком и старт для бегущего, включается секундомер. При пересечении финишной линии секундомер выключается.

Результат: Выполняется одна попытка. Результат фиксируется в секундах.

| Возраст | Пол | Высокий | Средний | Низкий |
|---------|----------|--------------|-------------|-------------|
| 5 лет | мальчики | 25. 0 и выше | 25.1 – 28.7 | 28.8 - 30.6 |
| | девочки | | | |
| 6 лет | мальчики | 29.2 и выше | 29.3 – 33.7 | 33.8 - 35.7 |
| | девочки | | | |
| 7 лет | мальчики | 33.6 и выше | 33.7 – 37.3 | 33.8 - 41.2 |
| | девочки | | | |

Гибкость

Наклон туловища вперёд из положения стоя (см)

Цель: Определить гибкость, стоя на гимнастической скамейке.

Оборудование: гимнастическая скамейка, линейка 30 см.

Процедура тестирования: Ребёнок становится на гимнастическую скамейку, (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке) и наклоняется вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из воспитателей). Второй воспитатель по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребёнок кончиками пальцев. Если ребёнок не дотягивается до нулевой отметки (поверхность скамьи), то результат засчитывается со знаком «минус».

Результат: заносится в сантиметрах

| Возраст | Пол | Высокий | Средний | Низкий |
|---------|----------|-----------|---------|--------|
| 4 года | мальчики | 8 и выше | 7 – 1 | 0 - -2 |
| | девочки | 10 и выше | 9 – 3 | 2 - 0 |
| 5 лет | мальчики | 9 и выше | 8 – 2 | 1 - -2 |
| | девочки | 11 и выше | 10 – 4 | 3 - 1 |
| 6 лет | мальчики | 10 и выше | 9 – 3 | 2 - 0 |
| | девочки | 13 и выше | 12 – 5 | 4 – 2 |
| 7 лет | мальчики | 11 и выше | 10 – 4 | 3 – 1 |
| | девочки | 15 и выше | 14 – 6 | 5 – 3 |

Ловкость.

Челночный бег 3×10

Цель: Определить способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

Оборудование: секундомер, кубики 5 шт.

Процедура тестирования: ребёнок встаёт у контрольной линии, по сигналу «Марш!» (в этот момент включается секундомер) трёхкратно преодолевает 10 метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5 шт.). ребёнок должен обежать каждый кубик незадев его.

Результат: фиксируется общее время в секундах.

| Возраст | Пол | Высокий | Средний | Низкий |
|---------|----------|-------------|-------------|-------------|
| 4 года | мальчики | 11.9 и выше | 12.0 – 12.5 | 12.6 – 13.0 |
| | девочки | 12.1 и выше | 12.2 – 12.7 | 12.8 – 13.2 |
| 5 лет | мальчики | 11.2 и выше | 11.3 – 11.7 | 11.8 – 12.5 |
| | девочки | 11.4 и выше | 11.5 – 12.2 | 12.3 – 12.8 |
| 6 лет | мальчики | 10.6 и выше | 10.7 – 11.3 | 11.4 – 11.8 |
| | девочки | 10.8 и выше | 10.9 – 11.6 | 11.7 – 12.0 |
| 7 лет | мальчики | 10.0 и выше | 10.1 – 10.9 | 11.0 – 11.4 |
| | девочки | 10.2 и выше | 10.3 – 11.1 | 11.2 – 11.6 |

Сила.

Метание набивного мяча из-за головы

Цель: определить уровень физического развития детей, их ориентировочные реакции и координационные способности.

Оборудование: набивной мяч массой 1 кг.

Процедура тестирования: ребёнок встаёт у контрольной линии, берёт мяч и бросает его как можно дальше; при этом одна нога впереди, другая сзади. При броске мяча ступни ног не должны отрываться от пола. Делаются два броска.

Результат: фиксируется лучший результат в (м.)

| Возраст | Пол | Высокий | Средний | Низкий |
|---------|----------|-------------|-------------|-------------|
| 4 года | мальчики | 2.05 и выше | 2.04 – 1.65 | 1.64 – 1.25 |
| | девочки | 1.90 и выше | 1.89 – 1.55 | 1.54 – 1.10 |
| 5 лет | мальчики | 2.60 и выше | 2.59 – 2.10 | 2.09 – 1.65 |
| | девочки | 2.30 и выше | 2.29 – 1.99 | 1.80 – 1.40 |
| 6 лет | мальчики | 3.40 и выше | 3.39 – 2.60 | 2.59 – 2.15 |
| | девочки | 3.00 и выше | 2.99 – 2.30 | 2.29 – 1.75 |
| 7 лет | мальчики | 4.00 и выше | 3.99 – 3.01 | 3.00 – 2.70 |
| | девочки | 3.50 и выше | 3.49 – 2.60 | 2.59 – 2.20 |

Метание мешочка с песком на дальность

Цель: определить уровень физического развития детей, их ориентировочные реакции и координационные способности.

Оборудование: мешочек с песком массой 200 гр.

Процедура тестирования: ребёнок встаёт у контрольной линии, берёт мяч и бросает его как можно дальше; при этом одна нога впереди, другая сзади на шаг. При броске мешочка ступни ног не должны отрываться от пола. Делаются три броска.

Результат: фиксируется лучший результат в (м.)

| Возраст | Пол | Высокий | Средний | Низкий |
|---------|----------|--------------|-------------|-------------|
| 3 года | мальчики | 3,5 и больше | 1.50-1.65 | 1.15-1.25 |
| | девочки | 3 и больше | 1.40-1.50 | 1.0 – 1.10 |
| 4 года | мальчики | 4 и больше | 1.65 - 2.04 | 1.25 - 1.64 |
| | девочки | 3,5 и больше | 1.55 - 1.89 | 1.10 - 1.54 |
| 5 лет | мальчики | 5 и больше | 2.10 - 2.59 | 1.65 - 2.09 |
| | девочки | 4,5 и больше | 1.99 - 2.29 | 1.40 - 1.80 |
| 6 лет | мальчики | 6 и больше | 2.60 - 3.39 | 2.15 - 2.59 |
| | девочки | 5,5 и больше | 2.30 - 2.99 | 1.75 - 2.29 |
| 7 лет | мальчики | 7,5 и больше | 3.01 - 3.99 | 2.70 - 3.00 |
| | девочки | 7 и больше | 2.60 - 3.49 | 2.20 - 2.59 |

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.

3.1. Описание материально-технического обеспечения Программы.

| Составляющие материально-технической базы | Уровень (базовый) материально-технического состояния ДОУ |
|---|--|
| Здание | Отдельно стоящее, двухэтажное, кирпичное, выполнено по типовому проекту |
| Прилегающая территория | На территории расположены: - 6 прогулочных участков, оборудованных для проведения прогулок с дошкольниками; - оборудованная спортивная площадка. |
| Помещения детского сада | - 6 групповых помещений - Музыкально-спортивный зал. |

Описание функционального использования помещений и их оснащения

| Вид помещения Функциональное использование | Оснащение |
|--|--|
| Групповая комната «Физическая культура». - Образовательная деятельность и культурные практики в режимных моментах. - Самостоятельная деятельность детей | Материалы и оборудование для центров детского развития (развивающая предметно-пространственная среда). |
| Музыкально-спортивный зал - Музыкальные и физкультурные занятия. - Утренняя гимнастика - Индивидуальная работа с детьми. - Развлечения. - Праздники. - Консультационная деятельность с педагогами, родителями (законными представителями) | Музыкальный центр, мультимедийная установка, электронное пианино, микрофоны Детские музыкальные инструменты Различные виды театра, Костюмы детские и взрослые для театрализованных постановок Шкаф для используемых муз. руководителем пособий, игрушек, атрибутов |

Описание функционального использования территории и ее оснащения

| Функциональное использование | Оснащение |
|---|---|
| Прогулочные участки - Двигательная деятельность (подвижные игры, индивидуальная работа, спортивные игры и упражнения, самостоятельная двигательная активность). | -Оборудование для двигательной деятельности. |
| Спортивная площадка - Физическая культура - организованная образовательная деятельность. - Подвижные и спортивные игры. - Физкультурные развлечения. -Праздники. | - Оборудование для двигательной деятельности. - Площадки для подвижных и спортивных игр -сектор для метания - сектор для игр малой подвижности - сектор для прыжков в длину |

3.2. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания.

3.2.1. Обеспеченность методическими материалами.

| ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНЫХ ИЗДАНИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ | |
|--|---|
| Возрастная группа | Автор, название, место издания, издательство, год издания литературы |
| Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы»/ под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.:– МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. | |
| ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ» | |
| 2-3 года | <p>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни</p> <p>Физическая культура Т.Е.Харченко «Утренняя гимнастика в детском саду: для занятий с детьми 2-3 лет». – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2018. С.Я.Лайзане «Физическая культура для малышей». – М.: Просвещение, 1987. Э.Я.Степаненкова «Сборник подвижных игр». Для занятий с детьми 2-7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017.</p> |
| 3-4 года | <p>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни Воспитание ценностей здорового образа жизни у детей 3-7 лет: планирование, занятия, игры / авт.-сост. М.Р.Югова. – Волгоград: Учитель.</p> <p>Физическая культура Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду». Младшая группа. – М. МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2017. Л.И.Пензулаева «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений». Для занятий с детьми 3-7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2018. Э.Я.Степаненкова «Сборник подвижных игр». Для занятий с детьми 2-7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017. М.М.Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения». – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2018.</p> |
| 4-5 лет | <p>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни Воспитание ценностей здорового образа жизни у детей 3-7 лет: планирование, занятия, игры / авт.-сост. М.Р.Югова. – Волгоград: Учитель.</p> <p>Физическая культура Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду». Средняя группа.– М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2017. Л.И.Пензулаева «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений». Для занятий с детьми 3-7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2018. Э.Я.Степаненкова «Сборник подвижных игр». Для занятий с детьми 2-7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017. М.М.Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения». – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2018.</p> |
| 5-6 лет | <p>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни Воспитание ценностей здорового образа жизни у детей 3-7 лет: планирование, занятия, игры / авт.-сост. М.Р.Югова. – Волгоград: Учитель.</p> <p>Физическая культура Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду». Старшая группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017. Л.И.Пензулаева «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений». Для занятий с детьми 3-7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2018. Э.Я.Степаненкова «Сборник подвижных игр». Для занятий с детьми 2-7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017. М.М.Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения». – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2018.</p> |

| | |
|----------------|---|
| 6-7 лет | <p>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни Воспитание ценностей здорового образа жизни у детей 3-7 лет: планирование, занятия, игры / авт.-сост. М.Р.Югова. – Волгоград: Учитель.</p> <p>Физическая культура Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду». Подготовительная к школе группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017. Л.И.Пензулаева «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений». Для занятий с детьми 3-7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2018. Э.Я.Степаненкова «Сборник подвижных игр». Для занятий с детьми 2-7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017. М.М.Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения». – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2018.</p> |
|----------------|---|

3.2.2. Обеспеченность средствами обучения и воспитания

| Возрастная группа | Наименование /раздел программы |
|----------------------------|--|
| ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ | |
| 2-3 года | <p>Физическая культура в помещении:</p> <ul style="list-style-type: none"> - кольцеброс; - дуги для подлезания; - цветные плетеные косички; - цветные платочки; - маски; - ленточки цветные; - погремушки; - профилактическая дорожка; - флажки разноцветные; - мячики – липучки для метания; - обручи пластмассовые; - набор кеглей; - нестандартное физкультурное оборудование; - утяжелители для рук; - мячи (разного размера); <p>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:</p> <ul style="list-style-type: none"> - куклы (девочка и мальчик для знакомства с разными органами человеческого тела). |
| 3-4 года | <p>Физическая культура в помещении:</p> <ul style="list-style-type: none"> - кегли; - мячи (разного размера) - кольцеброс; - дуги; - обручи; - цветные платочки; - ленточки цветные; - погремушки; - маски; - нестандартное физкультурное оборудование; - массажные дорожки; - машина – каталка; - ориентиры; - мат. <p>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:</p> <ul style="list-style-type: none"> - дидактические игры; - учебно-наглядные пособия «Зимние виды спорта», «Летние виды спорта» «Распорядок дня». |
| 4-5 | <p>Физическая культура в помещении:</p> |

| | |
|----------------|--|
| <p>лет</p> | <ul style="list-style-type: none"> - кегли; - мячи (разного размера) - кольцоброс; - дуги; - обручи; - цветные платочки; - ленточки цветные; - погремушки; - маски; - нестандартное физкультурное оборудование. - ориентиры; - вертикальные/горизонтальные мишени; - кубики; - коврики для занятий лежа; - скамейки для лазания; - маты. - мешочки с грузом <p>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:</p> <ul style="list-style-type: none"> - дидактические игры; - учебно-наглядные пособия «Зимние виды спорта», «Летние виды спорта» «Распорядок дня»; - тематические альбомы. |
| <p>5-6 лет</p> | <p>Физическая культура в помещении:</p> <ul style="list-style-type: none"> - мячи; - мячи массажные; - обручи; - веревки, шнуры; - флажки разных цветов; - ленты цветные короткие; - кегли, кольцоброс; - профилактическая дорожка; - массажные коврики; - мишени на ковровиновой основе с набором дротииков и мячиков на липучках; - детская баскетбольная корзина; - скакалки; - летающие тарелки; - нестандартное спортивное оборудование; - мат; - гимнастическая лестница - атрибуты для проведения подвижных игр; -схемы выполнения движений; -эмблемы; -медали. <p>Физическая культура на воздухе:</p> <ul style="list-style-type: none"> - мячи большие, средние, малые; - мяч футбольный; - скакалки; - флажки разных цветов; - обручи; - атрибуты для проведения подвижных игр; - дуги для пролезания, подлезания, перелезания; - ленты цветные короткие; - кегли, кольцоброс; - вертикальные/горизонтальные мишени; |

| | |
|-----------------------|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> - схемы выполнения движений; - кольцо для игры в баскетбол; Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни: - дидактические игры («Как оказать первую помощь», «Валеология»); - папка «Витамины»; - плакаты «Мой организм», «Как еда попадает в желудок»; - тематические альбомы «Спорт»; «Зимние виды спорта», «Летние виды спорта»; - книжки-самоделки «Мы за здоровый образ жизни»; «Моя спортивная семья». |
| <p>6-7 лет</p> | <p>Физическая культура в помещении:</p> <ul style="list-style-type: none"> - мячи; - мячи массажные; - обручи; - веревки, шнуры; - флажки разных цветов; - ленты цветные короткие; - кегли, кольцеброс; - профилактическая дорожка; - массажные коврики; - мишени на ковровиновой основе с набором дротиков и мячиков на липучках; - детская баскетбольная корзина; - скакалки; - летающие тарелки; - нестандартное спортивное оборудование; - мат; - гимнастическая лестница - атрибуты для проведения подвижных игр; - схемы выполнения движений; - эмблемы; - медали. <p>Физическая культура на воздухе:</p> <ul style="list-style-type: none"> - мячи большие, средние, малые; - мяч футбольный; - скакалки; - флажки разных цветов; - обручи; - атрибуты для проведения подвижных игр; - ленты цветные короткие; - кегли, кольцеброс; - вертикальные/горизонтальные мишени; - схемы выполнения движений. <p>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:</p> <ul style="list-style-type: none"> - дидактические игры («Как оказать первую помощь», «Валеология»); - папка «Витамины»; - плакаты «Мой организм», «Как еда попадает в желудок»; - тематические альбомы «Спорт»; «Зимние виды спорта», «Летние виды спорта»; - книжки-самоделки «Мы за здоровый образ жизни»; «Моя спортивная семья». |

Перечень инвентаря музыкально-спортивного зала

| Порядковый номер | Наименование | Количество |
|------------------|--------------------------------------|------------|
| 1. | Фортепиано | 1 |
| 2. | Аккордеон | 1 |
| 3. | Скамейка гимнастическая | 2 |
| 4. | Мат гимнастический | 4 |
| 5. | Мишень | 1 |
| 6. | Дуга (60 см) | 4 |
| 7. | Дуга (40см) | 2 |
| 8. | Дуги деревянные (комплект) | 1 |
| 9. | Скакалка (чёрная) | 20 |
| 10. | Палка гимнастическая (65 см) | 21 |
| 11. | Палка гимнастическая (100 см) | 23 |
| 12. | Палка гимнастическая (пластмассовая) | 15 |
| 13. | Коврик гимнастический | 20 |
| 14. | Обруч пластмассовый (плоский) | 26 |
| 15. | Обруч (круглый) | 30 |
| 16. | Мешочек с песком (200гр) | 30 |
| 17. | Мешочек с песком (300гр) | 45 |
| 18. | Мяч фитобол | 9 |
| 19. | Дартс | 2 |
| 20. | Фишка для разметки | 10 |
| 21. | Фишка круглая | 19 |
| 22. | Конус большой | 16 |
| 23. | Гантели пластмассовые | 33 пары |
| 24. | Мяч кетчбол | 4 |
| 25. | Мяч волейбольный | 3 |
| 26. | Мяч футбольный | 2 |
| 27. | Кольцеброс | 2 |
| 28. | Дорожка для перешагивания | 2 |
| 29. | Вёдра -ходунки | 4пары |
| 30. | Эстафетная палочка | 13 |
| 31. | Координационная лестница | 2 |
| 32. | Стойка баскетбольная пластмассовая | 2 |
| 33. | Бадминтон | 5 |
| 34. | Летающая тарелка | 2 |
| 35. | Сенсорная дорожка | 2 |
| 36. | Туннель | 2 |
| 37. | Скакалка (цветная) | 6 |
| 38. | Волейбольная сетка | 1 |
| 39. | Стойка для прыжков в высоту | 3 |
| 40. | Канат | 2 |
| 41. | Мяч ПВХ | 25 |

Технические средства обучения

| № | Наименование | Музыкально-спортивный зал |
|----|----------------------|---------------------------|
| 1 | Компьютер | 1 |
| 3 | Музыкальный центр | 1 |
| 7 | Мультимедиа-проектор | 1 |
| 9 | Микшерный пульт | 1 |
| 10 | Цифровое пианино | 1 |

3.3. Распорядок и режим дня.

Режим работы учреждения и длительность пребывания в нем воспитанников определяется Уставом учреждения, договором, заключенным между учреждением и учредителем и договором, заключенным между учреждением и родителями (законными представителями). Учреждение работает по пятидневной рабочей неделе; суббота, воскресенье и государственные праздники – выходные дни.

Режим работы детского сада: с 7-00 до 19-00. Режим работы групп – 12 часов.

Режим дня соответствует возрастным особенностям воспитанников и требованиям СанПиН 2.4.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работ в дошкольных образовательных организациях» и предусматривает: - соблюдение баланса между разными видами активности воспитанников (физической, интеллектуальной и др.), их чередования; - профилактические и оздоровительные мероприятия, - выделение достаточного количества времени для сна, прогулки, строгое соблюдение интервалов между приемами пищи; - наличие целесообразного соотношения между организованной взрослыми и самостоятельной деятельности воспитанников.

Режим дня составляется на холодный (сентябрь-май) и теплый периоды года (июнь-август). В практику работы внедрен режим двигательной активности.

При выполнении режима дня педагоги учитывают индивидуальные и психофизические возможности воспитанников и используют метод постепенности при организации всех режимных процессов (приеме пищи, одевании, раздевании, пробуждении после дневного сна). Одевание на прогулку и возвращение с прогулки проводится по подгруппам. Во вторую подгруппу при одевании на прогулку и первую подгруппу при возвращении с прогулки приглашаются часто болеющие воспитанники, после перенесенных заболеваний. Если перед прогулкой проводилось занятие двигательного характера (музыкальное или физкультурное), подвижная игра проводится в середине или конце прогулки. Если занятие статического характера, подвижная игра проводится в начале прогулки.

Режим Учреждения направлен на использование максимально возможного времени для игр и свободной деятельности воспитанников. Время приема пищи, дневной сон, время прогулки являются стереотипно повторяющимися режимными моментами. Все остальные компоненты режима носят динамичный характер.

Допускаются некоторые изменения в последовательности проведения или длительности отдельных видов деятельности воспитанников в течение дня. При этом обязательно сохраняются основные принципы построения режима: достаточная ежедневная длительность пребывания воспитанников на воздухе, полноценный сон, рациональное чередование умственных и физических нагрузок, регулярное питание, активный отдых.

В режиме дня неизменным, фиксированным остается общая длительность сна, пребывания детей на свежем воздухе, общая продолжительность организованной образовательной деятельности.

Двигательная активность.

Общая продолжительность двигательной активности составляет не менее 60 % от всего времени бодрствования. Педагоги организуют участие детей в совместных подвижных играх и физических упражнениях на прогулке. Развивают инициативу детей в организации самостоятельных подвижных и спортивных игр и упражнений, поощряют самостоятельное использование детьми имеющегося физкультурного и спортивно-игрового оборудования.

Необходимо воспитывать у детей интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).

Ежедневно с детьми (по желанию) проводят утреннюю гимнастику.

В процессе образовательной деятельности, требующей высокой умственной нагрузки, педагоги проводят физкультминутку длительностью 1–3 минуты.

3.4. Учебный план

| Организованная образовательная деятельность | | | | | | | | | | | |
|--|---------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------|--------------------------------|--------------------------|--------------------------------|--------------------------|--------------------------------|--------------------------|--------------------------------|
| Периодичность и длительность (количество в неделю) | | | | | | | | | | | |
| Формы работы | | Вторая группа раннего возраста | | Младшая группа | | Средняя группа | | Старшая группа | | Подготовительная группа | |
| | | Количество в нед./ в год | Количество часов в нед./ в год | Количество в нед./ в год | Количество часов в нед./ в год | Количество в нед./ в год | Количество часов в нед./ в год | Количество в нед./ в год | Количество часов в нед./ в год | Количество в нед./ в год | Количество часов в нед./ в год |
| <i>Физическое развитие</i> | Физическая культура в помещении | 2/72 | 20м /12 ч | 3/108 | 45 м/27 ч. | 3/108 | 1 ч/36 ч | 2/72 | 40 м/ 24 ч | 2/72 | 1 ч/ 36 ч |
| | Физическая культура на прогулке | - | - | - | | - | | 1/36 | 20 м/ 12 ч | 1/36 | 30 м/ 18 ч |
| <i>Художественно-эстетическое развитие</i> | Музыка | 2/72 | 20м /12 ч | 2/72 | 30м/18 ч | 2/72 | 40 м/24ч | 2/72 | 40 м/ 24 ч | 2/72 | 1ч / 36 ч |
| | Лепка | 1/36 | 10 м/6 ч | 0,5/18 | 7 м/ 4 ч 30 м | 0,5/18 | 10 м/ 6 ч | 0,5/18 | 10-12,5 м/ 6-7,5 ч | 0,5/18 | 15 м/ 9ч |
| | Аппликация | - | - | 0,5/18 | 7 м/ 4 ч 30 м | 0,5/18 | 10 м/ 6 ч | 0,5/18 | 10-12,5 м/ 6-7,5 ч | 0,5/18 | 15 м/ 9ч |
| | Рисование | 1/36 | 10 м/6 ч | 1/36 | 15м/ 9ч | 1/36 | 20 м/12 ч | 2/72 | 50 м/ 30 ч | 2/72 | 1ч/ 36ч |
| <i>Речевое развитие</i> | Развитие речи | 2/72 | 20м /12 ч | 1/36 | 15м/ 9ч | 1 | 20 м/12 ч | 2/72 | 50 м/ 30 ч | 2/72 | 1ч/ 36ч |
| <i>Познавательное развитие</i> | ФЭМП | 1/36 | 10 м/6 ч | 1/36 | 15м/ 9ч | 1 | 20 м/12 ч | 1/36 | 25 м/ 15ч | 2/72 | 1ч/ 36ч |
| | Ознакомление с окружающим | 1/36 | 10 м/6 ч | 1/36 | 15м/ 9ч | 1 | 20 м/12 ч | 1/36 | 20 м/ 12 ч | 1/36 | 30 м/ 18 ч |
| ИТОГО | | 10 в неделю | | 10 в неделю | | 10 в неделю | | 12 в неделю | | 13 в неделю | |
| Длительность | | 10 мин | | 15 мин | | 20 мин | | 25 мин | | 30 мин | |
| Объем образовательной нагрузки в неделю | | 1 ч. 40 мин | | 2 ч. 30 мин | | 3 ч. 20 мин | | 5 ч. 00 мин | | 6 ч. 30 мин | |
| Оздоровительная работа | | | | | | | | | | | |
| Утренняя гимнастика | | ежедневно | | ежедневно | | ежедневно | | ежедневно | | Ежедневно | |

| | | | | | |
|---|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| Комплекс закаливающих процедур | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно | Ежедневно |
| Гигиенические процедуры | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно | Ежедневно |
| Самостоятельная деятельность детей | | | | | |
| Самостоятельная игра в группе | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно | Ежедневно |
| Самостоятельная деятельность детей в центрах (уголках) развития | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно | Ежедневно |
| Самостоятельная игра на участке детского сада | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно | Ежедневно |
| Взаимодействие взрослого с детьми в различных видах деятельности | | | | | |
| Чтение художественной литературы | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно | Ежедневно |
| Познавательно-исследовательская деятельность | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно | Ежедневно |
| Конструктивно-модельная деятельность | 1 раз в неделю |
| Игровая деятельность (обогащенная игра) | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно | Ежедневно |
| Развивающее общение при проведении режимных моментов | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно | Ежедневно |
| Приобщение к доступной трудовой деятельности | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно | Ежедневно |
| Развивающее общение на прогулке | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно | Ежедневно |

3.5. Календарный учебный график

| | | |
|--|---|--|
| Количество возрастных групп | 6 групп дошкольного возраста | |
| Режим работы Учреждения | | |
| Начало учебного года | 1 сентября | |
| Окончание учебного года | 31 мая | |
| Продолжительность учебной недели | 5 дней (понедельник – пятница) | |
| Время работы Учреждения | 12 часов в день (с 7.00 до 19.00 часов) | |
| Нерабочие дни | Суббота, воскресенье и праздничные дни | |
| Продолжительность учебного года | | |
| Учебный год | с начала сентября по конец мая | 36 недель |
| I полугодие | с начала сентября по конец декабря | 17 недель |
| II полугодие | со 2 декады января по конец мая | 19 недель |
| Возрастная группа / недельная образовательная нагрузка организованной детской деятельности (количество занятий) / объем недельной образовательной нагрузки организованной детской деятельности (час/мин.) | Вторая группа раннего возраста (2-3 года) | 10 занятий в неделю по 10 мин./1ч 40 мин |
| | Младшая группа (3-4 года) | 10 занятий в неделю по 15 мин./2ч 30 мин |
| | Средняя группа (4-5 лет) | 10 занятий в неделю по 20 мин./3ч 20 мин |
| | Старшая группа (5-6 лет) | 12 занятий в неделю по 25 мин./5ч 00 мин |
| | Подготовительная к школе группа (6-7 лет) | 13 занятий в неделю по 30 мин./6ч 30 мин |
| Мероприятия, проводимые в рамках образовательного процесса | | |
| Индивидуальный учет результатов освоения обучающимися основной образовательной программы | | |
| Наименование | Сроки | Количество дней |
| Проведение индивидуального учета результатов освоения обучающимися основной образовательной программы | четвертая неделя апреля | 7 дней |
| Праздники, проводимые в течение учебного года | | |
| Название | Сроки проведения | |
| Осенний праздник | третья декада октября | |
| Новогодний праздник | третья декада декабря | |
| Праздник, посвященный Дню защитника Отечества | третья декада февраля | |
| Праздник, посвященный Международному женскому дню | первая декада марта | |
| Выпускной | третья декада апреля | |
| Каникулярное время, праздничные (нерабочие) дни | | |
| Каникулы: | | |
| Название | Сроки проведения | |
| Зимние каникулы | первая декада января | |
| Летние каникулы | с начала июня по конец августа | |
| Праздничные дни: | | |
| День народного единства | 4 ноября | |

| | |
|---|-------------------------|
| Новый год | 31 декабря |
| День Защитника Отечества | 23 февраля |
| Международный женский день | 8 марта |
| Праздник весны и труда | 1 мая |
| День Победы | 9 мая |
| День России | 12 июня |
| Мероприятия, проводимые в летние каникулы | |
| Название | Сроки проведения |
| Праздник, посвященный Международному дню защиты детей | первая декада июня |
| Праздник, посвященный Дню России | вторая декада июня |
| Спортивный праздник | вторая декада июля |

3.6. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий.

Перечень ежегодных тематических праздников и развлечений для воспитанников ДОУ

| <i>Название мероприятия</i> |
|---|
| Зимний спортивный праздник (5–7 лет) |
| Праздник, посвященный Дню защитника Отечества (4-7) |
| Праздник, посвященный Дню Победы (4-7 лет) |
| Праздник, посвященный Международному дню защиты детей (3 – 7 лет) |
| Праздник, посвященный Дню России, Дню города (6 -7 лет) |
| Летний спортивный праздник (5 – 7 лет) |

3.7. Особенности организации развивающей предметно - пространственной образовательной среды

Развивающая предметно-пространственная (далее – РППС) среда обеспечивает максимальную реализацию Программы, удовлетворяет индивидуальные образовательные потребности каждого воспитанника.

Развивающая предметно-пространственная среда Учреждения содержательно-насыщенная, трансформируемая, полифункциональная, доступная, безопасная.

1. *Насыщенность* среды соответствует возрастным возможностям детей и содержанию Программы.

2. *Трансформируемость* пространства решается путем внесения в РППС ширм, банеров для игр, мягких модулей, обеспечивающих возможность разнообразного использования составляющих РППС. Трансформируемость предметно – игровой среды позволяет ребенку проявлять активность в обустройстве места игры и предвидеть ее результаты.

3. *Полифункциональность* решается при помощи использования:

- в группах раннего, младшего и среднего дошкольного возраста ширм для игр и многофункциональных кубов со сменным материалом;
- в группах старшего дошкольного возраста ширм и многофункциональных маркеров игрового пространства.

4. *Доступность* реализуется за счет использования во всех возрастных группах низких открытых шкафов, мобильных этажерок с игровым материалом, обеспечивая свободный доступ воспитанников к играм, игрушкам, материалам, пособиям.

5. *Безопасность* среды соответствует всем требованиям по обеспечению надежности и безопасности ее использования в том числе, санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам, правилам пожарной безопасности.

РППС ДОО обеспечивает условия: - для физического и психического развития, охраны и укрепления здоровья: для этого в групповых и других помещениях достаточно пространства для свободного передвижения детей, а также выделены помещения или зоны для разных видов двигательной активности детей – прыжков, метания и др.

Развивающая предметно-пространственная среда выступает как динамичное пространство, подвижное, легко изменяемое и эмоционально-комфортное для ребенка.

Компьютерно-техническое оснащение Учреждения используется для:

- поиска в информационной среде материалов, обеспечивающих реализацию Программы;
- предоставления информации о Программе семье, всем заинтересованным лицам, вовлеченным в образовательную деятельность, а также широкой общественности;
- обсуждения с родителями (законными представителями) вопросов, связанных с реализацией Программы.

IV. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Краткая презентация Программы

Рабочая программа инструктора по физической культуре разработана в соответствии с основной образовательной программой Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 30 «Зоренька»».

Содержание образовательного процесса выстроено в соответствии с Основной образовательной программой дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М. А. Васильевой, М: МОЗАЙКА – СИНТЕЗ, 2019. И направлена на решение задач:

- Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.
- Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.
- Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
- Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Развёрнутое комплексно-тематическое планирование организованной образовательной деятельности

Образовательная область «Физическое развитие»

Группа раннего возраста С.Я.Лайзане «Физическая культура для малышей». – М.: Просвещение, 1987.

Сентябрь (1 неделя, 1-е и 2-е занятие)

«Здравствуй детский сад!»

| | |
|------------------------|---|
| Мотивация | С Мишуткой поиграем |
| Задачи | Создать условия для формирования умения у детей начинать ходьбу по сигналу, развивать равновесие и ходить по ограниченной поверхности (между двух линий) |
| Пособие | 2 длинные веревки (2,5-3 м), кукла. |
| Ходьба | Свободная ходьба за воспитателем |
| Бег | Свободный бег за воспитателем |
| ОРУ | <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>И. п.</i>: стоя, повернуться к воспитателю. Поднять руки в стороны и опустить - «Птички машут крыльями». Повторить 4-6 раз. 2. <i>И. п.</i>: то же. Присесть, постучать несколько раз пальцами по коленям - «Птички клюют зернышки», выпрямиться и поднять руки вверх. Повторить 4-6 раз. 3. Бег - «Птички летают». 4. Ходьба за воспитателем. |
| Основные виды движений | Ходьба по дорожке шириной 35-30 см (между двух длинных веревок) к кукле. 2-3 раза. |
| Подвижная игра | «Бегите ко мне». Повторяется 2- 3 раза. |
| Заключительная часть | Спокойная ходьба за воспитателем. |

| | |
|---|--|
| Сентябрь (2 неделя, 3-е и 4-е занятие) | |
| «Осенние подарки» | |
| Мотивация | Веер из листочков покружись... |
| Задачи | Создать условия для формирования навыка ходить и бегать, меняя направление на определенный сигнал, развивать умение ползать. |
| Пособие | Погремушки на каждого ребенка, игрушка собачка (мишка). |
| Ходьба | ходьба враспынную за воспитателем |
| Бег | бег враспынную за воспитателем |
| ОРУ | <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>И. п.:</i> сидя, ноги свободно на полу. Поднять погремушку вверх, потрясти и опустить. Повторить упражнение 2-3 раза одной рукой, затем другой. 2. <i>И. п.:</i> стоя. Присесть, положить погремушку на пол, выпрямиться, показать руки воспитателю, присесть, взять погремушку, выпрямиться и показать ее воспитателю. Повторить 4- 6 раз. 3. <i>И. п.:</i> лежа на животе, руки с погремушкой у подбородка. Вытянуть руки вперед, показать погремушку и спрятать ее у груди. Повторить 4-6 раз. 4. Свободно поплясать с погремушкой. 5. Ходьба за воспитателем - «Пойдем тихо, как мышки». |
| Подвижная игра | «Догоните меня». |
| Основные виды движений | Ползание на четвереньках (4-6 м) к собачке - «Пойдем, как собачка». Повторить 2-3 раза. Задание выполняют одновременно 2-3 детей |
| Заключительная часть | Ходьба за воспитателем. Дети кладут погремушку в корзину. |

| | |
|---|---|
| Сентябрь (3 неделя, 5-е и 6-е занятия) | |
| «Безопасность» | |
| Мотивация | Поиграем со светофором..! |
| Задачи | Создать условия для развития умения: соблюдать указанное направление во время ходьбы и бега; бегать в разных направлениях, не мешая друг другу. |
| пособие | Стулья по количеству детей, кукла. |
| Ходьба | Чередование ходьбы и бега между стульями. По сигналу воспитателя малыши садятся на стулья, повернувшись к воспитателю. Воспитатель сидит на большом стуле. |
| ОРУ | <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>И. п.:</i> сидя на стуле, руки на коленях. Поднять руки через стороны вверх, опустить на колени. Повторить 4-6 раз. 2. <i>И. п.:</i> сидя на стуле, руками держаться за сиденье сбоку. Поднять одну ногу и опустить, поднять другую ногу опустить. Повторить 3-4 раза. 3. <i>И. п.:</i> стоя за стульчиком, держаться за спинку. Присесть и выпрямиться - «Спрятаться от воспитателя и показаться» Повторить 4-6 раз. 4. <i>И. п.:</i> стоя, руки свободно. Поскоки на месте - «Воспитатель нашел детей, и все радуются» (15-20 сек). 5. Спокойная ходьба между стульями за воспитателем. |
| Подвижная игра | «В гости к «светофору»». Повторить 2-3 раза. |
| Основные виды движений | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по доске, положенной па пол (длина 2,5-3 м, ширина 25-20 см). 2. Взойти на ящик и сойти с него (50X50X20 см). Ящик ставится на пол на расстоянии 3-4 м от доски. |
| Заключительная часть | Ходьба за воспитателем вместе с куклами. |

| | |
|---|--|
| Сентябрь (4 неделя, 7-е и 8-е занятия) | |
| «Тропинка здоровья» | |
| Мотивация | Веселая витаминка научит быть здоровым! |
| Задачи | Создать условия для формирования навыков у детей: ходить по ограниченной поверхности, подлезать под веревку и бросать предмет вдаль правой и левой рукой; умения бегать в определенном направлении. |
| пособие | 2 стойки, длинная веревка, шишки (или маленькие мячи) по количеству детей, игрушка собака. |
| Ходьба | Ходьба в рассыпную. Ходьба по дорожке - между двумя параллельными линиями (ширина 35-30 см). |
| Бег | Бег в рассыпную |
| ОРУ | <p>Дети выполняют упражнения, расположившись в разных местах комнаты (в рассыпную).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>И. п.:</i> сидя, руки опущены. Поднять руки вперед, показать воспитателю, спрятать за спину. Повторить 4-6 раз. 2. <i>И. п.:</i> стоя, руки внизу. Присесть, коснуться пальцами пола, выпрямиться (стараться выполнить полное приседание). Повторить 4-6 раз. 3. <i>И. п.:</i> лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять ноги вверх, опустить. Повторить 4-6 раз. Воспитатель помогает детям, которые не-могут выполнить упражнение. 4. <i>И. п.:</i> стоя, поскоки на месте на двух ногах - «Прыгать, как зайки», руки держать свободно (15-20 сек). 5. Спокойная ходьба за воспитателем (20-30 сек). |
| Подвижная игра | «Бегите ко мне». Повторить 3-4 раза. |
| Основные виды движений | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ползание на четвереньках, подползти под веревку (высота 40-45 см), доползти до собачки, погладить ее и вернуться обратно. 3-4 раза. 2. Бросание мяча вдаль правой и левой рукой (по 2-3 раза) на сигнал: «Замахнулись, бросили!» |
| Заключительная часть | Спокойная ходьба за воспитателем. |

| | |
|-------------------------------------|---|
| Октябрь. Занятие 1 | |
| «Домашние и дикие животные!» | |
| Мотивация | Котик и тигр на соревнованиях! |
| Задачи | Создать условия для формирования умения лазать по гимнастической стенке; для развития чувства равновесия; для совершенствования бега в определенном направлении и реагировать на сигнал. |
| Пособие | Гимнастическая стенка или башенка, мячи по количеству детей. |
| Ходьба | Чередование ходьбы и бега за воспитателем. Остановиться в разных местах комнаты, повернуться к воспитателю. |
| Бег | |
| ОРУ | <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>И. п.</i>: стоя, руки внизу. Поднять руки вверх, потянуться - «Вот какие мы большие», присесть и положить руки на колени - «Вот какие мы маленькие», вернуться в исходное положение. Повторить 4-6 раз. 2. <i>И. п.</i>: сидя на иоле, ноги вместе, руками опереться сзади. Согнуть ноги, подтянуть колени к груди, обхватить колени руками и выпрямить ноги- «Длинные и короткие ноги». Повторить 4-6 раз. 3. <i>И. п.</i>: лежа на животе, смотреть вперед, руки под подбородком. Протянуть руки вперед, показать воспитателю и положить ладони на спину - «Рыбки плавают». Повторить 3-4 раза. 4. <i>И. п.</i>: стоя, руки свободно опущены вниз. Пскоки на месте - «Воробышки прыгают». 5. Спокойная ходьба, сесть на стулья или гимнастическую скамейку. |
| Основные виды движений | Лазанье по гимнастической стенке или башенке любым способом. Задание выполняется индивидуально по 2-3 раза. |
| Подвижная игра | «Догоните мяч на перегонки с тигрёнком». Повторить 2-3 раза. |
| Заключительная часть | Спокойная ходьба, сесть на стулья или гимнастическую скамейку. |

| | |
|-------------------------------------|--|
| Октябрь Занятие 2 | |
| «Домашние и дикие животные!» | |
| Мотивация | Игры с котом Васей |
| Задачи | Учить ходить по ограниченной поверхности, ползать и катать мяч, упражнять в ходьбе, сохраняя равновесие, помогать преодолеть робость, способствовать развитию умений действовать по сигналу. |
| Пособие | Гимнастическая доска (ширина 30-25 см, длина 2,5-3 м)цветные платочки (20X20 см) по количеству детей, мяч. |
| Ходьба | Ходьба в чередовании с бегом. Остановиться враспынную. |
| Бег | |

| | |
|------------------------|---|
| ОРУ | <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>И. п.:</i> сидя на полу, платочек в правой руке. Поднять платочек над головой, помахать и опустить на колени. То же выполнить левой рукой. Повторить 3-4 раза каждой рукой. 2. <i>И. п.:</i> стоя, взять платочек обеими руками за углы, руки опущены. Присесть, поднять платочек перед лицом - «Все, спрятались от котика. Нет никого!», выпрямиться, опустить платочек - «Вот и нашлись все детки». Повторить 4-6 раз. 3. <i>И. п.:</i> лежа на животе, платочек в вытянутой вперед руке. Поднять руку вверх и опустить. Повторить 3-4 раза одной и другой рукой. 4. Поскоки на месте на двух ногах. 5. Ходьба за воспитателем. Положить платочки в указанное воспитателем место. |
| Основные виды движений | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по доске с последующим ползанием на четвереньках по полу до определенного места (ленты, стула, гимнастической скамейки и т. д.) 2 - 3 раза. 2. Прокатывание мяча. Задание выполняется индивидуально. Каждый ребенок прокатывает мяч 2-3 раза. |
| Подвижная игра | «Бегите ко мне от котика». Повторить 2-3 раза. |
| Заключительная часть | Спокойная ходьба врассыпную вместе с воспитателем. |

| | |
|---------------------------|---|
| Октябрь. Занятие 3 | |
| «Осенние листочки» | |
| Мотивация | Прогулка в осенний лес за листочками |
| Задачи | Создать условия для формирования умения прыжка вперед на двух ногах; для бросания в горизонтальную цель; для совершенствования умения реагировать на сигнал; для умения бросать предмет в определенном направлении. |
| Пособие | Мешочки с песком (150 г) по количеству детей, веревка длинная (6-8 м), ящик (50X50 см) или обруч (диаметр 1 м). |
| Ходьба | Ходьба за воспитателем. |
| Бег | Бег за воспитателем. |
| ОРУ | <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>И. п.:</i> сидя, ноги вытянуть, мешочек в обеих руках на коленях. Поднять руки вперед, показать мешочек воспитателю, опустить руки. Повторить 4-6 раз. 2. <i>И. п.:</i> стоя, в опущенных руках мешочек. Присесть, положить мешочек на пол, выпрямиться и поднять руки вверх, затем присесть, взять мешочек и выпрямиться. Повторить 4-6 раз. 3. <i>И. п.:</i> сидя, ноги вытянуть, мешочек на полу между ног, руками опереться об пол сзади. Развести ноги, соединить их вместе. Повторить 3-4 раза. |

| | |
|------------------------|---|
| | 4. Бег враспынную за воспитателем. Ходьба. По сигналу сесть на стулья или гимнастическую скамейку. |
| Основные виды движений | 1. Бросание мешочков в горизонтальную цель - ящик (или обруч) правой и левой рукой на расстоянии 80 см. Упражнение выполняют одновременно 2-4 детей, бросая мешочки одной и другой рукой по 2-3 раза. 2. Перепрыгивание через веревку на двух ногах - «Зайка прыгает через канавку». Прыжки выполняют одновременно. Повторить 6-8 раз. |
| Подвижная игра | «Догоните меня». Повторить 2-3 раза. |
| Заключительная часть | Ходьба за воспитателем. |

Октябрь. Занятие 4

«Осенние листочки»

| | |
|------------------------|---|
| Мотивация | На прогулке в лесу |
| Задачи | Создать условия для формирования умения: ходить по гимнастической скамейке; бросания мяча вдаль из-за головы двумя руками; упражнения в ползании на четвереньках; развития чувства равновесия; передвигаться в определенном направлении. |
| Пособие | По 2 кубика для каждого ребенка, средние мячи (диаметр 20-25 см) по количеству детей, гимнастическая скамейка (длина 2,5-3 м, ширина 30-25 см, высота 25-30 см). |
| Ходьба | Ходьба за воспитателем - «Идем в лес». |
| Бег | Бег за воспитателем. |
| ОРУ | 1. <i>И. п.</i> : стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. Соединить руки, не сгибая в локтях, ударить кубик о кубик, развести руки в стороны. Повторить 6-7 раз. 2. <i>И. п.</i> : лежа на животе, руки согнуты, кубики подтянуть к плечам. Выпрямить руки вперед - «Показать кубики воспитателю», вернуться в исходное положение - «Спрятали» (руки немного поднимать от пола). Повторить 4-6 раз. 3. <i>И. п.</i> : стоя, руки с кубиками опущены. Присесть, коснуться кубиками пола, выпрямиться, поднять руки вверх. Повторить 4-6 раз. 4. Пскоки на двух ногах на месте (15-20 сек). 5. Ходьба. Положить кубики на место. |
| Основные виды движений | 1. Ползание на четвереньках между линиями (ширина 40-35 см) - «Муравьи идут по дорожке». (2-3 раза). 2. Ходьба по гимнастической скамейке - «Идем по мостику». 2-3 раза. |

| | |
|----------------------|--|
| | 3. Бросание мяча двумя руками вдаль из-за головы, на сигнал: «Замахнулись... И бросили!». 4-5 раз. |
| Подвижная игра | «Догони мяч». Повторите 2-3 раза. |
| Заключительная часть | Ходьба обычным шагом и на носках. |

| | |
|---------------------------|--|
| Октябрь. Занятие 5 | |
| «В нашей группе» | |
| Мотивация | Поиграем в мячи в нашей группе |
| Задачи | Создать условия для формирования умения: прыгать в длину с места; метания вдаль из-за головы; развития чувства равновесия и координации движений. |
| Пособие | По 2 шишки (или маленькие мячи) для каждого ребенка, мячи по количеству детей, длинная веревка. |
| Ходьба | Чередование ходьбы и бега за воспитателем |
| Бег | |
| ОРУ | <p>1. <i>И. п.</i>: стоя, руки с шишками(мячами) внизу. Поднять руки вперед, показать шишки(мячи) и спрятать их за спину. Повторить 6-8 раз.</p> <p>2. <i>И. п.</i>: лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять руки и ноги вверх, коснуться шишками(мячами) стоп ног и опустить на пол. Повторить 4-6 раз.</p> <p>3. <i>И. п.</i>: сидя, ноги свободно лежат на полу, руки на коленях. Поднять руки в стороны-вверх, потянуться вверх, опустить руки. Повторить 4 раза.</p> <p>4. <i>И. п.</i>: стоя, руки опущены. Присесть, положить шишки(мячи) на пол, выпрямиться, затем присесть, взять шишки(мячи) - «Белочка играет с шишками(мячиком)». 4-6 раз.</p> <p>5. Пскоки на месте - «Белочки веселятся» (20-25 сек).</p> <p>6. Ходьба за воспитателем. Положить шишки(мячи) в корзину.</p> |
| Основные виды движений | <p>1. Бросание мяча двумя руками (одновременно) вдаль из-за головы, на сигнал: «Бросок» (3-4 раза)</p> <p>2. Прыжки в длину с места через веревку – «Приземлись тихо и мягко». Упражнение выполняется всей группой одновременно 4-6 раз.</p> |
| Подвижная игра | «Догони мяч». Повторить 3-4 раза |
| Заключительная часть | Спокойная ходьба с остановкой по сигналу. |

| | |
|---------------------------|---|
| Октябрь. Занятие 6 | |
| «В нашей группе» | |
| Мотивация | Поиграем погремушкой в нашей группе |
| Задачи | Создать условия для формирования умения: ходить парами в определенном направлении, бросать мяч вдаль от груди, в катании мяча, внимательно слушать и ждать сигнала для начала движений. |
| Пособие | Погремушки по количеству детей, 2 длинные веревки, мячи для каждого ребенка. |
| Ходьба | Ходьба и бег с погремушкой. |
| Бег | |
| ОРУ | <p>1. <i>И. п.</i>: стоя, руки с погремушкой внизу. Присесть, постучать погремушкой об пол и выпрямиться. Повторить 4-6 раз.</p> <p>2. <i>И. п.</i>: лежа на спине, руки вытянуть, погремушки в обеих руках. Поднять руки, показать погремушку воспитателю, коснуться пола над головой. Повторить 4-6 раз.</p> <p>3. <i>И. п.</i> \ сидя, ноги вытянуты, погремушка между ног, руками опереться сзади. Развести ноги в стороны - «Вот погремушка», соединить ноги - «Нет погремушки». Повторить 4-6 раз.</p> <p>4. Потанцевать с погремушкой, кто как умеет.</p> <p>5. Ходьба. Положить погремушку.</p> |
| Основные виды движений | <p>1. Бросание мяча вдаль от груди; выполнение на сигнал: «бросок». 3-4 раза.</p> <p>2. Прокатывание мяча друг другу. 2-3 раза.</p> |
| Подвижная игра | «Через ручеек» 2-3 раза. |
| Заключительная часть | Спокойная ходьба парами за воспитателем. |

| | |
|---------------------------|---|
| Октябрь. Занятие 7 | |
| «Новоселье» | |
| Мотивация | Покажем кукле Даше, как мы умеем играть |
| Задачи | Создать условия для формирования умения: ходить по наклонной доске; в метании вдаль от груди; согласовывать движения с движениями других детей; действовать по сигналу. |
| Пособие | Цветные ленточки (длина 25-30 см), средние мячи по количеству детей, наклонная доска. |
| Ходьба | Ходьба с ленточкой в руке. |

| | |
|------------------------|--|
| Бег | Бег с ленточкой в руке. |
| ОРУ | <p>1. <i>И. п.</i>: стать свободно, руки опустить. Взмахнуть лентой перед собой, отвести назад. То же выполнить другой рукой. Повторить по 4-6 раз каждой рукой.</p> <p>2. <i>И. п.</i>: сидя, ноги вместе, ленту держать обеими руками за концы. Наклониться вперед, положить ленту к ступням ног, выпрямиться, наклониться вперед, взять ленту и поднять ее вверх над головой. Стараться не сгибать ноги в коленях. Повторить 3-4 раза.</p> <p>3. <i>И. п.</i>: лежа на спине, ленту держать обеими руками за концы. Поднять руки и ноги, коснуться лентой стоп ног и опустить на пол. При выполнении упражнения дети могут сгибать ноги в коленях. Повторить 4-6 раз.</p> <p>4. Бег врассыпную с ленточкой в руке.</p> <p>5. Спокойная ходьба. Ленты положить на место.</p> |
| Основные виды движений | <p>1. Бросание мяча вдаль от груди. Упражнение выполняется всей группой детей одновременно по сигналу. 3-4 раза.</p> <p>2. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Руки держать свободно. 2-3 раза.</p> |
| Подвижная игра | «Солнышко и дождик». |
| Заключительная часть | Ходьба обыкновенным шагом и на носках - «Идти тихо, как мышки». |

Октябрь. Занятие 8

«Новоселье»

| | |
|-----------|--|
| Мотивация | Поедем по мостику в гости к зайчику |
| Задачи | Создать условия для формирования умения: бросать и ловить мяч; в ходьбе по наклонной доске; в развитие чувства равновесия, глазомера, выдержки. |
| Пособие | Маленькие обручи (диаметр 25 см) по количеству детей, наклонная доска, мяч (диаметр 25-30 см). |
| Ходьба | Ходьба со сменой темпа. Обруч держать в обеих руках перед собой - «Машины едут быстро и медленно». |
| Бег | Бег со сменой темпа. Обруч держать в обеих руках перед собой - «Машины едут быстро и медленно в гости к зайке». |
| ОРУ | <p>1. <i>И. п.</i>: сидя на ковровой дорожке, обруч на коленях. Поднять обруч перед собой - «Посмотреть в окошко», опустить руки. Повторить 4-6 раз.</p> <p>2. <i>И. п.</i>: стоя в обруче, обруч на полу. Присесть и выпрямиться. Повторить 4-6 раз.</p> <p>3. <i>И. п.</i>: лежа на животе, обруч в обеих руках перед грудью на полу. Выпрямить руки вперед, обруч остается на полу.</p> |

| | |
|------------------------|---|
| | Посмотреть вперед, вернуться в исходное положение. Повторить 3-4 раза. 4. Бег друг за другом с обручем в руках - «Машины едут». 5. Спокойная ходьба, замедляя темп. Положить обручи на место. |
| Основные виды движений | 1. Бросание и ловля мяча. 2-3 раза. 2. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз «По мостику на полянку к зайке». 2-3 раза. |
| Подвижная игра | «Солнышко и дождик». Повторить 2- 3 раза. |
| Заключительная часть | Спокойная ходьба парами за воспитателем. |

Ноябрь. Занятие 1

«Дружба! (Мы играем вместе)»

| | |
|---------------|--|
| Мотивация | Поиграем с Мишкой |
| Задачи | Создать условия для упражнения в прыжке в длину с места, бросания вдаль правой и левой рукой, переступания через препятствия, умение реагировать на" сигнал. |
| Пособие | Мешочки с песком по количеству детей, кубики (высота 10-15 см), длинная веревка, машина. |
| Ходьба | Ходьба за машиной, в ней мешочки с песком. |
| Бег | Бег за воспитателем. |
| ОРУ | 1. <i>И. п.:</i> стоя, положить мешочек на голову и придерживать его руками, присесть смотреть вперед, выпрямиться, снять мешочек с головы. Повторить 3-4 раза. 2. <i>И. п.:</i> лежа на животе, мешочек в обеих руках. Протянуть руки вперед, показать мешочек и подтянуть его к туловищу (к груди). Повторить 4-6 раз. 3. <i>И. п.:</i> лежа на спине, ноги вместе, мешочек в обеих руках на груди. Поднять обе ноги вверх и опустить. Повторить 4- 6 раз. 4. <i>И. п.:</i> стоя, руки с мешочком внизу. Положить мешочек на пол, попрыгать на месте 15-20 сек. |
| Перестроение | Спокойная ходьба. Стать в указанное (обозначенное) место. |
| Основные виды | Метание вдаль правой и левой рукой (2-3 раза каждой рукой). |

| | |
|----------------------|---|
| движений | Прыжки в длину с места на двух ногах через веревку. Перешагивание через препятствие (кубики, рейки, кегли – высота 10 – 15 см) (поточно 1-2 раза). |
| Подвижная игра | «Догоните меня». |
| Заключительная часть | Ходьба с остановками по сигналу. |

| | |
|-------------------------------------|--|
| Ноябрь. Занятие 2 | |
| «Дружба! (Мы играем вместе)» | |
| Мотивация | Поиграем с зайкой |
| Задачи | Создать условия для: <ul style="list-style-type: none"> • формирования умения у детей ходить по кругу, взявшись за руки, ходить на носочках, соблюдать определенное направление; • Упражнения в ползании на четвереньках, переступания через препятствия, катания мяча. |
| Пособие | Мячи по количеству детей, 2 длинные веревки, кубики, игрушка медвежонок (или другая игрушка). |
| Ходьба | Ходьба и бег за воспитателем. |
| Бег | |
| Построение | Взяться за руки и сделать круг. |
| ОРУ | <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>И. п.:</i> сидя, ноги вместе, мяч в обеих руках, руки внизу. Поднять руки вверх, посмотреть на мяч, опустить руки. Повторить 4-6 раз. 2. <i>И. п.:</i> стоя, мяч в обеих руках, руки внизу. Присесть, слегка ударить мячом об пол, выпрямиться. Воспитатель выполняет упражнение вместе с детьми, следит, чтобы дети приседали, а не наклонялись. Повторить 4-6 раз. 3. <i>И. п.:</i> сидя, ноги вместе, мяч в обеих руках на коленях. Повернуться в одну сторону, коснуться мячом пола, выпрямиться. То же выполнить в другую сторону. Повторить 3-4 раза в каждую сторону. 4. <i>И. п.:</i> стоя мяч на полу. Воспитатель отбивает мяч об пол, обращая внимание детей на то, как легко прыгает мяч, и предлагает всем так же легко попрыгать (15-20 сек). 5. Спокойная ходьба. |
| Основные виды движений | Катание мячей друг другу (расстояние 1-1,5м – 8/10 раз). Перешагивание через препятствия (кубики). Ползание по дорожке (между двух длинных веревок). -2/3 раза. |
| Подвижная игра | «Догоните меня». Повторить 2/3 раза. |

| | |
|----------------------|-------------------------------------|
| | Спокойная игра «Кто тише». 2/3 раза |
| Заключительная часть | Ходьба за воспитателем. |

| | |
|---|--|
| Ноябрь. Занятие 3 | |
| «Путешествие по сказкам моей страны» | |
| Мотивация | Отправимся на паровозике в сказку «Колобок» |
| Задачи | Создать условия для формирования умения: ходить в разных направлениях, не наталкиваясь; упражнять в ходьбе по наклонной доске; бросать мячи вдаль правой и левой рукой. |
| Пособия | Стулья и шишки (или маленькие мячи) по количеству детей, наклонная доска. |
| Ходьба | Чередование ходьбы и бега между стульчиками. |
| Бег | |
| Построение | По сигналу воспитателя дети садятся на стулья. |
| ОРУ (со стульями) | <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>И. п.:</i> сидя на стуле, руки спрятать за спину. Поднять руки в стороны-вверх, подтянуться, опустить руки и спрятать за спину. Повторить 3-4 раза. 2. <i>И. п.:</i> стоя за стулом, руками держаться за спинку стула. Снимая руки со стула, присесть выпрямиться - «Дети спрятались и показались». Повторить 4-6 раз. 3. <i>И. п.:</i> сидя на стуле. Наклониться вперед, не поднимаясь со стула, «Посмотрим, что под стулом», выпрямиться. Повторить 4-5.раз. 4. Пскоки на месте (20-30 сек). Ходьба между стульями. Поставить стулья на место (вдоль стены комнаты). |
| Основные виды движений | <ol style="list-style-type: none"> 1. Метание шишек вдаль, правой и левой рукой. Повторить по 3 раза каждой рукой. Упражнение выполняют все дети одновременно. 2. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз (поточно). Повторить 2-3 раза. |
| Подвижная игра | «Догони мяч». Повторить 2-3 раза. |
| Заключительная часть | Ходьба. Повторить игру «Кто тише». |

| | |
|---|---|
| Ноябрь. Занятие 4 | |
| «Путешествие по сказкам моей страны» | |
| Мотивация | 1,2,3 – мы очутимся в сказке !!! |
| Задачи | Создать условия для формирования умения: организованно перемещаться в определенном направлении; подлезать под рейку; прыжка в длину с места на двух ногах; в ползании; в ловкости и координации движений. |
| Пособия | Флажки и мячи по количеству детей, 2 стойки, длинная рейка и веревка. |
| Ходьба | Ходьба за воспитателем. |
| Бег | Бег за воспитателем. |
| Построение | Взять флажки и стать врассыпную, повернувшись к воспитателю (можно в шеренгу или полукруг). |
| ОРУ (с флажком) | <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>И. п.:</i> сидя, ноги вытянуть, флажок в одной руке. Поднять руку вверх, помахать флажком над головой и опустить. То же выполнить другой рукой. Повторить 3-4 раза каждой рукой. 2. <i>И. п.:</i> стоя, ноги на ширине плеч, флажок в одной руке. Поднять руки вверх, наклониться в одну и другую сторону - «Ветер колышет флажок». То же выполнить другой рукой. Повторить 3-4 раза каждой рукой. 3. <i>И. п.:</i> сидя, ноги врозь, флажок держать обеими руками. Наклониться вперед, постучать несколько раз флажком об пол, выпрямиться, поднять флажок вверх. Повторить 3-4 раза. 4. Бег с флажком друг за другом (20-30 сек). Ходьба. Положить флажки. |
| Основные виды движений | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ползание на четвереньках до рейки, установленной на высоте 40 см. 2. Подлезание под рейку (поточно). Повторить 2-3 раза. 3. Прыжки в длину с места на обе ноги, сгибая колени через веревку (фронтально). Повторить 4-6 раз. |
| Подвижная игра | «Догони мяч». Повторить 2-3 раза. |
| Заключительная часть | Ходьба со сменой темпа (быстро и медленно). |

| | |
|----------------------------|---|
| Ноябрь. Занятие 5 | |
| «Неделя творчества» | |
| Мотивация | Превратимся в любимых животных. |
| Задачи | Создать условия для формирования умения: бросать в горизонтальную цель; прыгать в длину с места; ходить по кругу, взявшись за руки. |
| Пособия | Мешочки с песком (или маленькие мячи) по количеству детей, длинная веревка, ящик (50X50XЮ см) или обруч (для |

| | |
|------------------------|--|
| | метания). |
| Ходьба | Ходьба по кругу |
| Бег | Бег по кругу |
| Построение | Взяться за руки и образовать круг, остановиться, опустить руки. |
| ОРУ | <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>И. п.:</i> стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, как бы держат куклу. Слегка покачивается в одну и другую сторону - «Качаем куклу» (8-10 раз), ноги не сдвигать. 2. <i>И. п.:</i> стоя на четвереньках, повернуться в центр круга. Поднять одну руку вперед-вверх, опустить. То же выполнить другой рукой - «Собачка поднимает лапу». Повторить 4-6 раз. 3. <i>И. п.:</i> стоя, руки внизу. Подняться на носки, руки поднять вверх - «Вот какие большие деревья», присесть и положить ладони на колени - «Вот какие маленькие деревца». Повторить 4-6 раз. ' 4. <i>И. то же,</i> руки впереди, свободно согнуты, лапки у зайки». Пскоки на месте на двух ногах - «Зайка прыгает» (15-20 сек) 5. Ходьба за воспитателем. Сесть на стулья или гимнастическую скамейку. |
| Основные виды движений | <ol style="list-style-type: none"> 1. Метание в горизонтальную цель (ящик или обруч) правой и левой рукой. по 2--3 раза. 2. Прыжки в длину с места на двух ногах через веревку. 6-8 раз. |
| Подвижная игра | «Солнышко и дождик». Повторить 2- 3 раза. |
| Заключительная часть | Чередование ходьбы обыкновенным шагом с ходьбой на носках. |

| | |
|----------------------------|---|
| Ноябрь. Занятие 6 | |
| «Неделя творчества» | |
| Мотивация | Нарисуем воздушный шар платочками |
| Задачи | Создать условия для формирования умения: в ходьбе по гимнастической скамейке; катании мяча под дугу; не терять равновесие во время ходьбы по гимнастической скамейке. |
| Пособия | Цветные платочки и мячи по количеству детей, длинная гимнастическая скамейка, 2-3 дуги (воротики). |
| Ходьба | Ходьба по кругу – держа в одной руке платочек. |
| Бег | Бег по кругу – держа платочек в руке. |
| Построение | Остановиться и повернуться к воспитателю. |
| ОРУ (с платочком) | <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>И. п.:</i> сидя, ноги врозь, платочек держать за уголки обеими руками. Взмахнуть платочком вверх-вниз, движение выполнять энергично. Повторить 4-6 раз. |

| | |
|------------------------|--|
| | <ol style="list-style-type: none"> 2. <i>И. п.:</i> стоя, платочек держать так же. Присесть, поднять платочек перед лицом - «Детки спрятались. Нет никого», выпрямиться и опустить платочек. 4-6 раз. 3. <i>И. п.:</i> сидя, ноги вместе, платочек в обеих руках. Наклониться вперед, накрыть платочком носки ног, выпрямиться и показать пустые руки, затем по указанию воспитателя наклониться, взять платочек обеими руками и показать его. Повторить 3-4 раза. 4. «Потанцуем с платочком» - приседания, поскоки, взмахи и т. д. (20-30 сек). 5. Ходьба друг за другом. Положить платочки на место. |
| Основные виды движений | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке. В конце скамейки сойти, не прыгать. 2-3 раза. 2. Катание мяча в воротики. (2-3 дуги) с расстояния 0,5-1 м. |
| Подвижная игра | «Солнышко и дождик» - 2-3 раза |
| Заключительная часть | Ходьба за воспитателем. |

| | |
|------------------------------|---|
| Ноябрь. Занятие 7 | |
| «Предметы вокруг нас» | |
| Мотивация | Поиграем с нашими игрушками |
| Задачи | Создать условия для формирования умения прыгать в длину с места; в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз. |
| Пособия | Погремушки по количеству детей, 2 длинные веревки, наклонная доска, маленький обруч (диаметр 25 – 30 см). |
| Ходьба | Ходьба с погремушкой в руке в одном направлении за воспитателем по кругу. |
| Бег | Бег с погремушкой в руке в одном направлении за воспитателем по кругу. |
| Построение | Остановиться и повернуться к воспитателю. |
| ОРУ (с погремушкой) | <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>И. п.:</i> стоя, ноги слегка расставлены, погремушка в одной руке. Поднять погремушку вверх, пограть, присесть, положить погремушку на пол, выпрямиться и показать пустые ручки, затем по сигналу воспитателя присесть, взять погремушку. То же выполнить другой рукой. Повторить 2-3 раза каждой рукой. 2. <i>И. п.:</i> сидя, ноги врозь, руками опереться сзади, погремушка на полу между ног. Соединить ноги вместе - «Спрятать погремушку», ноги врозь - «Показать погремушку», стараться не сгибать ноги в коленях. Повторить 4-6 раз. 3. <i>И. п.:</i> лежа на животе, погремушка в обеих руках под подбородком. Вытянуть руки вперед, положить погремушку как можно |

| | |
|--------------------------------------|--|
| | <p>дальше, положить руки под подбородок и отдохнуть, по сигналу воспитателя взять погремушку и подтянуть к груди, стараться держать ноги вместе и не сгибать их. Повторить 3-4 раза.</p> <p>4. <i>И. п.:</i> сидя, держать погремушку в обеих руках, руки на коленях. Наклониться вперед, колени не сгибать, коснуться погремушкой носков ног, выпрямиться. Повторить 3-4 раза.</p> <p>5. Пскоки на месте на двух ногах (20-25 сек).</p> <p>6. Ходьба друг за другом. Положить погремушки.</p> |
| Основн ые виды движен ий | Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. 2-3 раза. Прыжки в длину с места через 2 веревки, положенные параллельно,- «Прыгаем через канавку». Расстояние между веревками 15-20 см. 6-8 раз |
| Подви жная игра | «Воробышки и автомобиль». Повторить 2-3 раза. |
| Заключ ительна я часть | Ходьба друг за другом. |

Ноябрь. Занятие 8

«Предметы вокруг нас»

| | |
|-----------|--|
| Мотивация | Поиграем с нашими игрушками |
| Задачи | Создать условия для формирования умения в прыжках в длину с места на двух ногах, в ползании на четвереньках и подлезании, реагировать на сигнал. |
| Пособия | 2 длинные веревки, 2 дуги (воротики), маленький обруч. |
| Ходьба | Ходьба в одном направлении за воспитателем по кругу. |
| Бег | Бег в одном направлении за воспитателем по кругу. |
| ОРУ | <ol style="list-style-type: none"> <i>И. п.:</i> стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях. Попеременно выпрямлять и сгибать руки - «Едет паровоз», одновременно произносить «чу-чу-чу». Выполнять 12-16 раз. <i>И. п.:</i> лежа на спине, руки вдоль туловища. Подтянуть колени к груди, обхватить их руками - «Маленькие клубочки», вернуться в исходное положение. Повторить 3-4 раза. <i>И. п.:</i> стоя, руки опущены свободно. Быстро присесть и выпрямиться. Повторить 4-6 раз. Пскоки на двух ногах с продвижением вперед (15- 20 сек). |

| | |
|------------------------|---|
| | 5. Пскоки можно чередовать с ходьбой. Ходьба друг за другом за воспитателем. |
| Основные виды движений | 1. Ползание на четвереньках и подлезание под дугу. 3-4 раза. 2. Прыжки в длину с места через 2 веревки, положенные на расстоянии 15-20 см, - «Прыгаем через канавку». 6-8 раз. |
| Подвижная игра | «Воробышки и автомобиль». Повторить 2-3 раза. |
| Заключительная часть | Ходьба со сменой темпа. |

Декабрь Занятие 1

«Встречаем зиму!»

| | |
|---------------------------|--|
| Мотивация | Прогулка на зимнюю поляну. |
| Задачи | Создать условия для формирования умения бросать вдаль правой и левой рукой, ползать на четвереньках по гимнастической скамейке. |
| Пособие | Шишки (или маленькие мячи) по количеству детей, гимнастическая скамейка. |
| Ходьба | Ходьба друг за другом. |
| Бег | Бег друг за другом. |
| ОРУ (с маленькими мячами) | <ol style="list-style-type: none"> И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу. Поднять руки вверх, потянуться, выпустить мяч из руки, присесть, взять мяч, выпрямиться. Повторить 4-6 раз. И. п.: сидя, ноги врозь, руки на коленях, в одной руке мяч - наклониться вперед, стараться не сгибать колени, положить мяч между ног, выпрямиться, показать пустые руки, по указанию воспитателя нагнуться, взять мяч и выпрямиться. Повторить 4-6 раз. И. п.: лежа на спине, мяч в обеих руках над головой. Поднять ноги вверх, руки вперед., коснуться мячом стоп ног, вернуться в исходное положение - «Белочка играет с мячом». Повторять 4-5 раз. Пскоки на месте «Белочка прыгает» (20-30 сек). Ходьба друг за другом. Перейти в отведенное для метания место. |
| Основные виды движений | <ol style="list-style-type: none"> Метание вдаль правой и левой рукой. Задание дети выполняют все одновременно по 2-3 раза каждой рукой, затем бегут за мячом, возвращаются на свое место и вновь бросают. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке друг за другом 2-3 раза. |
| Подвижная игра | «Поезд». Повторить 2-3 раза. |
| Заключительная часть | Ходьба друг за другом. |

| | |
|---------------------------|--|
| Декабрь. Занятие 2 | |
| «Встречаем зиму!» | |
| Мотивация | Прогулка в зимний лес |
| Задачи | Упражнять в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз, учить бросать и ловить мяч, быть внимательными, стараться выполнять упражнения, вместе с другими детьми.. |
| Пособие | Короткие цветные ленточки по количеству детей, 1-2 наклонные доски, мяч. |
| Ходьба Бег | Чередование ходьбы и бега друг за другом |
| Перестроение | Взять ленту и стать враспынную лицом к воспитателю. |
| ОРУ (с ленточками) | <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>И. п.:</i> стоя, ноги слегка расставлены, лента на полу у ног. Наклониться вперед, колени можно сгибать, взять обеими руками за концы ленту, выпрямиться и поднять ленту вверх над головой. Затем наклониться положить ленту на пол и выпрямиться. Повторить 4-6 раз. 2. <i>И. п.:</i> лежа на спине, ленту взять обеими руками за концы и держать над грудью. Поднять одновременно обе ноги, коснуться ленты и опустить. Повторить 4-6 раз. 3. Пскоки на месте, держа ленточку в руке. 4. Ходьба друг за другом. Положить ленту. |
| Основные виды движений | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз по одному друг за другом 3-4 раза. 2. Бросание и ловля мяча ладонями, не прижимая его к груди. 2-3 раза |
| Подвижная игра | «Поезд». Повторить 2-3 раза. |
| Заключительная часть | Чередование ходьбы обычным шагом и на носках. |

| | |
|-----------------------------------|--|
| Декабрь. Занятие 3 | |
| «Хакасия-край мой родной!» | |
| Мотивация | Путешествие по просторам Хакасии. |
| Задачи | Создать условия для формирования умения: метания вдаль правой и левой рукой; в совершенствование ходьбы по гимнастической скамейке; в ходьбе друг за другом со сменой направления. |
| Пособие | Стулья и мешочки с песком по количеству детей, 1-2 длинные гимнастические скамейки. |
| Ходьба | Ходьба между стульями за воспитателем. |

| | |
|------------------------|---|
| Бег | Бег по кругу друг за другом. |
| ОРУ (на стульях). | <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>И. п.:</i> сидя, руки на коленях. Круговые движения согнутыми в локтях руками перед грудью - «Завести мотор», развести руки в стороны и поднять ноги вперед - «Самолет летит». 2. По сигналу воспитателя опустить руки и ноги, отдохнуть. Повторить 3-4 раза. 3. <i>И. п.:</i> стоя за стулом, держаться руками за спинку стула. Присесть, держась за спинку стула, и выпрямиться. Повторить 4-6 раз. 4. <i>И. п.:</i> сидя на стуле, руки свободно лежат на коленях. Наклониться вперед, посмотреть под стульчик и выпрямиться. Повторить 4-6 раз. 5. Пскоки на месте на двух ногах. 6. Ходьба между стульями. Поставить стулья на место. |
| Основные виды движений | <ol style="list-style-type: none"> 1. Метание вдаль мешочков с песком (150 г) правой и левой рукой (по 2-3 раза каждой рукой). 2. Ходьба по гимнастической скамейке руки в стороны по одному друг за другом 2-3 раза. |
| Подвижная игра | «Самолеты». |
| Заключительная часть | Ходьба с остановкой по сигналу. |

| | |
|-----------------------------------|--|
| Декабрь Занятие 4 | |
| «Хакасия-край мой родной!» | |
| Мотивация | В поле вышли погулять... |
| Задачи | Учить лазать по гимнастической стенке, закреплять умение ходить по гимнастической скамейке, совершенствовать прыжок в длину с места, развивать чувство равновесия, воспитывать смелость, выдержку и внимание. |
| Пособия | Маленькие обручи по количеству детей, 1-2 гимнастические скамейки, 2 длинные веревки, гимнастическая стенка или башенка. |
| Ходьба | Ходьба и бег между обручами, разложенными в рассыпную на полу. |
| Бег | |
| Перестроение | По сигналу воспитателя стать каждому в один из обручей. |
| ОРУ (с обручами) | <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>И. п.:</i> стоя, обруч на полу у ног, руки опущены. Присесть, взять обруч обеими руками, поднять его вверх над головой, потянуться, присесть, положить обруч на пол и выпрямиться. Повторить 3-4 раза. 2. <i>И. п.:</i> сидя, ноги вместе, обруч в обеих руках. Наклониться вперед, положить (надеть) обруч на носки ног, выпрямиться, показать пустые руки, наклониться вперед, взять обруч обеими руками и выпрямиться. Повторить 4-5 |

| | |
|------------------------|--|
| | <p>раз.</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. <i>И. п.:</i> лежа на спине, обруч в обеих руках. Поднять руки и ноги вперед, коснуться ногами обруча, вернуться в исходное положение. Повторить 3-4 раза. 4. Бег друг за другом. Обруч держать обеими руками - «Машины едут» (20-30 сек). 5. Ходьба друг за другом. Положить обручи. |
| Основные виды движений | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке переменным шагом, руки в стороны по одному друг за другом, 2-3 раза. 2. Прыжки в длину с места через две параллельные веревки, расстояния 15-20 см. Прыгают все одновременно по сигналу 4-5 раз. 3. Лазанье по гимнастической стенке любым способом (приставным или чередующимся шагом). 1-2 раза |
| Подвижная игра | «Самолеты». |
| Заключительная часть | Ходьба с остановкой на сигнал. |

| | |
|-------------------------------|--|
| Декабрь. Занятие 5 | |
| «Зимние игры и забавы» | |
| Мотивация | Поиграем в снежки. |
| Задачи | Создать условия для формирования умения: ходить в колонне по одному; в бросании в горизонтальную цель правой и левой рукой; прыжки в длину с места. |
| Пособие | Мешочки с песком по количеству детей, длинная веревка, 2 ящика или обручи для метания в цель. |
| Ходьба | Чередование ходьбы и бега в колонне по одному. |
| Бег | |
| Перестроение | Дети берут мешочек с песком и становятся в рассыпную лицом к воспитателю. |
| ОРУ (с мешочком). | <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>И. п.:</i> сидя, держать мешочек в обеих руках на коленях. Поднять руки вверх, потянуться, опустить руки на колени. Повторить 4-6 раз. 2. <i>И. п.:</i> стоя, руки внизу, в одной руке мешочек. Положить мешочек на голову и придерживать сбоку обеими руками, не торопясь присесть, выпрямиться. Старайся, чтобы мешочек не падал с головы, смотреть вперед. Повторить 4-6 раз. 3. <i>И. п.:</i> лежа на животе, мешочек в обеих руках под подбородком. Вытянуть руки вперед, показать мешочек, вернуться в исходное положение. Стараться не прогибать верхнюю часть туловища. Повторить 3-4 раза. 4. Пскоки на месте на двух ногах. |

| | |
|------------------------|---|
| | 5. Ходьба на месте. |
| Основные виды движений | Бросание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой в ящик или обруч на расстоянии 80-100 см. 2-3 раза Прыжки в длину с места на двух ногах через веревку. Задание выполняют все дети одновременно 4-5 раз. |
| Подвижная игра | «Снежки». Повторить 2-3 раза. |
| Заключительная часть | Ходьба обычным шагом и на носках. |

| | |
|-------------------------------|--|
| Декабрь. Занятие 6 | |
| «Зимние игры и забавы» | |
| Мотивация | Поиграем со снегом |
| Задачи | Создать условия для формирования умения ползать и подлезать под веревку; бросания вдаль из-за головы, выполнять бросок только по сигналу. |
| Пособие | Средние мячи по количеству детей, 2 стойки, рейка или веревка. |
| Ходьба | Чередование ходьбы и бега в колонне по одному |
| Бег | |
| Перестроение | Взять мяч и стать, повернувшись к воспитателю. |
| ОРУ (с мячом). | <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>И. п.:</i> сидя, ноги врозь, мяч в обеих руках над головой. Наклониться вперед, опустить руки и коснуться мячом пола, выпрямиться, поднять мяч над головой. Наклониться вперед. Повторить 4-6 раз. 2. <i>И. п.:</i> стоя, держать мяч в обеих руках. Присесть, коснуться мячом пола, выпрямиться. Повторить 4-6 раз. 3. <i>И. п.:</i> лежа на спине, мяч держать двумя руками. Поднять мяч вверх, положить его на голову, локти развести в стороны, руками придерживать мяч, вернуться в исходное положение. Повторить 3-4 раза. 4. Пскоки на месте, держа мяч в руках (20-30 сек). 5. Ходьба друг за другом. Остановиться в отведенном для метания месте. |
| Основные виды движений | <ol style="list-style-type: none"> 1. Бросание мяча вдаль из-за головы двумя руками. 4-5 раз. 2. Ползание на четвереньках и подлезание под рейку (выполняют упражнение друг за другом 2-3 раза). |
| Подвижная игра | Собери снежок лопаткой |
| Заключительная часть | Ходьба змейкой за воспитателем. |

| | |
|--|---|
| Декабрь Занятие 7 | |
| ПРОЕКТ «К нам приходит новый год» | |
| Мотивация | В сказку мы пойдём, много чудесного найдём... |
| Задачи | Создать условия для совершенствования прыжков в длину с места. Создать условия для формирования умения в ходьбе по наклонной доске и для развития чувства равновесия, глазомера, ловкости и координации движения. Создать условия для воспитания дружеских взаимоотношений между детьми. |
| Пособия | 2 длинные веревки, 1-2 наклонные доски, 3-5 больших обручей. |
| Ходьба | Чередование ходьбы и бега друг за другом - «Идем в сказочный лес». Ходить, высоко поднимая ноги и обычным шагом. |
| Бег | |
| ОРУ (без предметов) | <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>И. п.:</i> стоя, руки внизу. Присесть, обхватить руками колени, выпрямиться, поднять руки вверх - «В лесу растут маленькие и большие ёлочки». Повторить 4-6 раз. 2. <i>И. п.:</i> стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу, соединены в замок. Поднять руки вверх, быстро наклониться вперед, опустить руки между коленями и быстро выпрямиться - «Колка дров». Повторить 6-8 раз. 3. <i>И. п.:</i> лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять согнутые ноги, подтянуть их к туловищу, обхватить руками колени- «Медвежата играют», вернуться в исходное положение. Повторить 4-6 раз. 4. <i>И.п.:</i> Поскоки на месте на двух ногах, руки держать свободно- «Зайки прыгают» (15-20 сек). 5. Ходьба друг за другом - «Идем домой». |
| Основные виды движений | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба друг за другом по наклонной доске вверх и вниз. 2-4 раза. 2. Прыжки в длину с места на двух ногах. 4-6 раз. |
| Подвижная игра | «Птички в гнездышках». Повторить 2-3 раза. |
| Заключительная часть | Ходьба друг за другом со сменой темпа. |

| | |
|--|--|
| Декабрь. Занятие 8 | |
| ПРОЕКТ «К нам приходит новый год» | |
| Мотивация | С Дед Морозом поиграем. |
| Задачи | Создать условия для: совершенствования ползания по гимнастической скамейке и метания вдаль правой и левой рукой; быстро реагировать на сигнал. |
| Пособия | Цветные флажки и мешочки с песком по количеству детей, гимнастическая скамейка (1 длинная или 2 короткие), 3-5 |

| | |
|------------------------|---|
| | обручей большого размера, игрушечный Дед Мороз. |
| Ходьба | Ходьба в колонне по одному. Ходить свободным широким шагом. |
| Бег | Бег в колонне по одному. Бегать свободным широким шагом. |
| ОРУ (с флажком). | <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>И. п.:</i> стоя, руки опущены, флажок в одной руке. Взмахнуть флажком вверх-вниз. То же выполнить другой рукой. Повторить 3-4 раза каждой рукой. 2. <i>И. п.:</i> сидя, ноги врозь, держать флажок обеими руками. Наклониться вперед, постучать флажком об пол, выпрямиться. Повторить 4-6 раз. 3. <i>И. п.:</i> лежа на животе, флажок в одной руке, руки в стороны. Соединить руки, взять флажок в другую руку и развести руки в стороны, стараться не поднимать и не сгибать ноги. Повторить 3-4 раза 4. Поскоки на двух ногах с продвижением вперед. Стараться прыгать легко на передней части стопы (20-30 сек). 5. Ходьба. Положить флажки. |
| Основные виды движений | <ol style="list-style-type: none"> 1. Метание мешочка с песком вдаль правой и левой рукой. 3 раза каждой рукой 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, выполнять задание друг за другом 3-4 раза. |
| Подвижная игра | «Птички в гнздышках». Повторить 2-3 раза. |
| Заключительная часть | Ходьба. Спокойная игра «Кто тише». |

| | |
|------------------------------|---|
| Январь Занятие 1 | |
| «Дети-друзья природы» | |
| Мотивация | Мы матушке природе поможем – порядок наведем! |
| Задачи | Создать условия для формирования умения: катать мяч; в упражнении в лазание по гимнастической стене; в соблюдении направления при катании мяча. |
| Пособия | Цветные платочки и средние мячи по количеству детей, 2-3 дуги (воротики), гимнастическая стена или башенка. |
| Ходьба | Чередование ходьбы и бега в колонне по одному. В одной руке держать платочек. |
| Бег | |
| ОРУ (с платочком). | <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>И. п.:</i> сидя, ноги врозь, платочек держать обеими руками за уголки. Взмахнуть руками вверх-вниз - «Дует сильный ветер». Упражнение выполнять в быстром темпе 6-8 раз. 2. <i>И. п.:</i> стоя, платочек держать за уголки обеими руками, руки опустить вниз. Присесть и поднять платочек перед лицом- «Детки спрятались». Выпрямиться, опустить руки - «Вот детки нашлись». Повторить 4-6 раз. 3. <i>И. п.:</i> лежа на животе, прямые руки вытянуты вперед, платочек в одной руке. Взмахнуть платочком вверх, посмотреть на него, опустить руку на пол. Повторить 3-4 раза. То же выполнить другой рукой. |

| | |
|------------------------|--|
| | <p>4. Потанцевать с платочком кто как умеет (20-30 сек).</p> <p>5. Ходьба в колонне по одному. Положить платочки.</p> |
| Основные виды движений | <p>1. Катание мяча в воротики (2-3 дуги и на расстоянии 80-100 см) прокатывают мяч 3-4 раза.</p> <p>2. Лазанье по гимнастической стене или ходьбой по наклонной доске.</p> |
| Подвижная игра | <p>«Догони меня». Повторить 2-3 раза.</p> <p>«Собери веточки»</p> |
| Заключительная часть | <p>Ходьба в колонне по одному.</p> |

Январь Занятие 2

«Дети-друзья природы»

| | |
|------------------------|--|
| Мотивация | Почистим – подберём, все фанты соберём! |
| Задачи | Создать условия для формирования умения: метания в горизонтальную цель правой и левой рукой; в ползании по гимнастической скамейке; в развитии чувства равновесия и координации движений. |
| Пособие | Погремушки, мешочки с песком и мячи по количеству детей, 1-2 гимнастические скамейки, 3-4 больших обруча или ящика для метания в цель. |
| Ходьба | Ходьба за воспитателем. Ходить широким, свободным шагом. |
| Бег | Бег за воспитателем. Бегать широким, свободным шагом. |
| Перестроение | Взять погремушку и встать в рассыпную или в шеренгу |
| ОРУ (с погремушкой) | <p>1. <i>И. п.:</i> сидя, ноги врозь, держать погремушку в одной руке. Поднять погремушку вверх, погребеть ею, опустить. Повторить 4 раза. То же выполнить другой рукой.</p> <p>2. <i>И. п.:</i> стоя, погремушка в обеих руках впереди. Присесть, положить погремушку на пол, выпрямиться и показать пустые руки, присесть, взять погремушку и выпрямиться. Повторить 4-6 раз.</p> <p>3. <i>И. п.:</i> лежа на спине, погремушка в обеих руках, руки вдоль туловища. Поднять ноги вверх (ноги могут быть согнуты в коленях), коснуться погремушкой стоп, опустить ноги. Повторить 4-6 раз.</p> <p>4. Пскоки на месте на двух ногах. Ходьба друг за другом. Положить погремушку.</p> |
| Основные виды движений | <p>1. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.</p> <p>2. Бросание мешочков с песком в горизонтальную цель (расстояние 80-100 см) по 2-3 раза каждой рукой.</p> |
| Подвижная игра | «Догони меня». Повторить 2-3 раза. |

| | |
|----------------------|---|
| | «Собери фантики» |
| Заключительная часть | Ходьба. Спокойная игра «Найди себе пару». |

| | |
|----------------------------|--|
| Январь Занятие 3 | |
| «Потешный фольклор» | |
| Мотивация | Мы и споём и спляшем... |
| Задачи | Закреплять умение ходить и бегать в колонне по одному, совершенствовать прыжок в длину с места, упражнять в метании в горизонтальную цель правой и левой рукой, развивать глазомер, стараться попадать в цель. |
| Пособие | По 2 кубика на каждого ребенка, 2 длинные веревки, 3-4 больших обруча для метания, 1 маленький обруч. |
| Ходьба | Чередование ходьбы и бега в колонну по одному за воспитателем. В каждой руке держать кубик. Во время ходьбы ритмично ударять кубик о кубик. |
| Бег | |
| Перестроение | Остановиться и повернуться к воспитателю. |
| ОРУ (с кубиками) | <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>И. п.:</i> стоя, руки опущены. Поднять руки в стороны-вверх, подняться на носки - «Строим высокий дом», вернуться в исходное положение. Повторить 4-5 раз. 2. <i>И. п.:</i> сидя, ноги вместе, руки на коленях. Повернуться в одну сторону, постучать кубиками об пол, выпрямиться. То же выполнить в другую сторону. Повторить 2-3 раза в каждую сторону. 3. <i>И. п.:</i> стоя, руки опущены. Присесть (полное приседание), легко постучать кубиками об пол - «Забиваем гвозди», выпрямиться. Повторить 4-6 раз. 4. <i>И. п.:</i> лежа на животе прямые руки вытянуть. Развести руки в стороны, посмотреть вперед, вернуться в исходное положение. Повторить 3-4 раза. 5. Пскоки на месте, кубики держать в руках. Прыгать легко, на носках (20-30 сек). 6. Ходьба. |
| Основные виды движений | <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки в длину с места на двух ногах, игр.упр.- «Перепрыгни через канавку» (ширина между веревками 20-30 см). 2. Бросание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой. |
| Подвижная игра | «Воробышки и автомобиль». Повторить 2-3 раза. «Танец с матрёшками» |
| Заключительная часть | Ходьба в колонне. Игра «Кто тише». |

| | |
|----------------------------|---|
| Январь Занятие 4 | |
| «Потешный фольклор» | |
| Мотивация | |
| Задачи | Создать условия для формирования умения: в прыжках в длину с места; ползать на четвереньках и подлезать под рейку (веревку); в ходьбе по гимнастической скамейке. |
| Пособие | Шишки на каждого ребенка, гимнастические скамейки, 2 стойки, веревка или рейка, маленький обруч для игры. |
| Ходьба | Ходьба чередуется с бегом в разные стороны (врассыпную). По сигналу идти в колонне по одному за воспитателем. |
| Бег | |
| Перестроение | Дети берут из корзины по две шишки и становятся перед воспитателем. |
| ОРУ (с шишками) | <ol style="list-style-type: none"> 1. И.п.: стоя, руки опустить. Поднимать прямые руки в стороны, вверх, опустить руки. Повторить 4-6 раз. 2. И.п.: лежа на животе, руки согнуты на груди выпрямить руки, показать шишки воспитателю, смотреть вперед, руки прижать к плечам. Повторить 4-5 раз. 3. И.п.: лежа на спине, руки вдоль, туловища. Поднять, одновременно руки и ноги, коснуться шишками стоп; вернуться в исходное положение. Повторить 3-4 раза. 4. Прыжки на месте. Шишки держать в обеих руках. 5. Спокойная ходьба. Положить шишки |
| Основные виды движений | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ползание на четвереньках и подлезание под дугу. 2-3 раза 2. Прыжки в длину с места. 4-6 раз. 3. Ходьба по гимнастической скамейке. 2-3 раза. |
| Подвижная игра | «Воробышки и автомобиль». Повторить 2-3 раза. |
| Заключительная часть | Ходьба змейкой за воспитателем. |

| | |
|---------------------------------------|---|
| Январь Занятие 5 | |
| ФЕСТИВАЛЬ «Юные исследователи» | |
| Мотивация | |
| Задачи | Создать условия для формирования умения: в метании вдаль правой и левой рукой; ходить по наклонной доске. |
| Пособие | Цветные платочки и мешочки с песком по кол-ячеству детей, 1-2 наклонные доски, 3-5 больших обруча. |
| Ходьба | Ходьба и бег в колонне по одному, ленту держать в одной руке. |

| | |
|------------------------|---|
| Бег | |
| Перестроение | Стать враспынную, повернувшись к воспитателю |
| ОРУ (с ленточкой) | <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>И. п.:</i> стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу, лента в одной руке. Круговые движения одной рукой (6-8 раз) - «Крутится мелинита», затем взять ленту в другую руку, повторить то же упражнение 2. <i>И. п.:</i> сидя, ноги вместе, ленту держать обеими руками за концы. Наклониться вперед, стараться не сгибать колени, положить ленту на носки ног, выпрямиться и поднять руки вверх, на сигнал воспитателя наклониться вперед, взять обеими руками ленту, выпрямиться и показать ее воспитателю. Повторить 4-6 раз. 3. <i>И. п.:</i> лежа на спине, ленту держать обеими руками впереди. Поднять одну ногу, коснуться ею ленты, опустить. Так же поднять другую ногу. Повторить движения 2-3 раза для каждой ноги. 4. Пскоки на двух ногах с продвижением вперед друг за другом (20-30 сек). 5. Ходьба в колонне по одному. Положить ленту. |
| Основные виды движений | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Выполнить задание друг за другом 2-3 раза. 2. Бросание мешочков с песком вдаль правой и левой рукой. 3-4 раза каждой рукой. |
| Подвижная игра | «Птички з гнездышках». Повторить 2-3 раза. |
| Заключительная часть | Ходьба змейкой за воспитателем. |

Январь. Занятие 6

ФЕСТИВАЛЬ «Юные исследователи»

| | |
|-------------------|--|
| Мотивация | |
| Задачи | Упражнять детей выметании в горизонтальную цель, учить прыгать в длину с места, способствовать развитию глазомера, координации движений, умению ориентироваться в пространстве, учить детей быть внимательными друг к другу и при необходимости оказывать помощь. |
| Пособие | Мешочки с песком по количеству детей, длинная веревка, 3-4 больших обруча. |
| Ходьба | Чередование ходьбы и бега в колонне по одному. |
| Бег | |
| Перестроение | Взять мешочек с песком и встать враспынную. |
| ОРУ (с мешочками) | <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>И. п.:</i> стоя, ноги слегка расставить, мешочек на голове, придержать его обеими руками. Поднять мешочек вверх над головой, потянуться, положить на голову. Повторить 4-5 раз. 2. <i>И. п.:</i> лежа на животе, мешочек в обеих прямых руках. Приподнять мешочек вверх, стараться не сгибать руки, |

| | |
|------------------------|---|
| | <p>смотреть на мешочек, опустить его на пол. Повторить 4-5 раз.</p> <p>3. <i>И. п.:</i> стоя, мешочек держать обеими руками, руки внизу. Присесть, положить мешочек на пол, выпрямиться, поднять руки вверх, присесть, взять мешочек, выпрямиться. Упражнение выполнять 4-6 раз.</p> <p>4. Пскоки на месте на двух ногах. Мешочек держать в одной руке.</p> <p>5. Ходьба в колонне по одному.</p> |
| Основные виды движений | <p>1. Метание мешочков с песком в горизонтальную цель (обруч) правой и левой рукой. Упражнение одновременно выполняют 3-4 детей.</p> <p>2. Прыжки в длину с места на двух ногах через веревку. Дети прыгают все одновременно 4-6 раз.</p> |
| Подвижная игра | «Птички в гнездышках». Повторить 2-3 раза. |
| Заключительная часть | Ходьба. Идти по кругу, взявшись за руки. |

Январь. Занятие 7

«Дружные ребята»

| | |
|------------------------|--|
| Мотивация | |
| Задачи | Создать условия для формирования умения: прыгать в глубину, упражнения в ходьбе по гимнастической скамейке, в ползании и подлезании, в развитии чувства равновесия, в ориентировке в пространстве, быстро реагировать на сигнал. |
| Пособие | Маленькие обручи по количеству детей, 1-2 "Гимнастические скамейки, 2 стойки, рейка, кукла. |
| Ходьба | Ходьба и бег в быстром и медленном темпе - «Машины едут быстро и медленно». |
| Бег | |
| Перестроение | Остановиться в разных местах комнаты. Дети берут обручи и держат их обеими руками перед грудью. |
| ОРУ (с обручами) . | <p>1. <i>И. п.:</i> стоя, ноги врозь, обруч держать обеими руками впереди. Поднять руки вверх - «Посмотреть в окошко», опустить руки. Повторить 4-6 раз.</p> <p>2. <i>И. п.:</i> лежа на спине, обруч в обеих руках вертикально к полу. Поднять одновременно обе ноги к обручу, опустить вниз Повторить 4-6 раз.</p> <p>3. <i>И. п.:</i> стоя, держать обруч обеими руками внизу. Присесть, поднять руки вперед - «Посмотрим в другое окошко», выпрямиться, опустить руки Повторить 4-6 раз.</p> <p>4. Бегать врассыпную по всему помещению - «Машины едут быстро, быстро».</p> <p>5. Ходьба друг за другом. Положить обруч.</p> |
| Основные виды движений | <p>1. Ходьба по гимнастической скамейке. В конце скамейки спрыгнуть. 3-4 раза.</p> <p>2. Ползание на четвереньках и подлезанием под рейку. Упражнение повторить 3-4 раза.</p> |

| | |
|----------------------|--|
| Подвижная игра | «Жуки». Повторить 2-3 раза. |
| Заключительная часть | Ходьба друг за другом. Игра «Найди, где спрятана кукла». |

Январь Занятие 8

«Дружные ребята»

| | |
|------------------------|--|
| Мотивация | |
| Задачи | Создать условия для формирования умения: катать, мяч друг другу, метать вдаль из-за головы, быстро реагировать на сигнал, дружно действовать в коллективе. |
| Пособие | Средние мячи по количеству детей, 2 длинные веревки. |
| Ходьба | Ходьба и бег в колонне по одному. |
| Бег | |
| Перестроение | взять мячи и повернуться к воспитателю. |
| ОРУ (с мячом). | <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>И. п.:</i> стоя, мяч держать обеими руками внизу. Поднять руки вверх, опустить. Повторить 4-5 раз. 2. <i>И. п.:</i> сидя, ноги широко расставить, мяч держать обеими руками. Наклониться, вперед, стараться не сгибать ноги, коснуться мячом, пола, выпрямиться. Повторить 3-4^и раза. 3. <i>И. п.:</i> сидя, ноги вместе, мяч в обеих руках, на коленях. Повернуться, в одну сторону, коснуться мячом пола, выпрямиться. То же выполнить, в другую сторону. Повторить 4-6 раз. 4. Пскоки на месте, на двух ногах (мяч лежит на полу у ног ребенка)-«Прыгать легко, как мяч» (20-25 сек). 5. Взять мяч. Ходьба друг за другом. Перейти к месту для выполнения метания. |
| Основные виды движений | <ol style="list-style-type: none"> 1. Бросание мяча вдаль из-за головы. Дети выполняют упражнение все вместе 4-6. раз. 2. Катание мяча друг другу на расстоянии 1-1,5 м., сидя, ноги врозь. Упражнение выполняют все дети одновременно 10-12 раз. 3. Ходьба на четвереньках между двумя параллельными веревками (расстояние 35-30 см) <i>игр.упр.</i> - «Кошка идет по дорожке». Упражнение дети выполняют друг за другом 2-3^и раза. |
| Подвижная игра | «Жуки». Повторить 2-3 раза. |
| Заключительная часть | Ходьба в колонне, по одному. Ходьба на носках |

| | |
|--|--|
| Февраль Занятие 1 | |
| «Зеленые друзья на подоконнике» | |
| Мотивация | |
| Задачи | Создать условия для формирования умения: катать мяч в цель, метать вдаль из-за головы, согласовывать движения с движениями товарищей, быстро реагировать на сигнал. |
| Пособие | Стулья и средней величины мячи по количеству детей, 2-4 дуги (воротики), маленький обруч. |
| Ходьба | Ходьба и бег в колонне по одному между стульями. |
| Бег | |
| Перестроение | В шахматном порядке сесть на стул. |
| ОРУ (со стульями) | <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>И. п.:</i> сидя на стуле, руки спрятать за спину. Показать руки воспитателю, протянуть их вперед и снова спрятать. Повторить 4-6 раз. 2. <i>И. п.:</i> стоя за спинкой стула, поднять руки вверх, наклониться вперед через спинку стула, коснуться ладонями сиденья, выпрямиться. Повторить 4-6 раз. 3. <i>И. п.:</i> сидя на стуле, держаться обеими руками за сиденье. Поднять ноги вперед, опустить. Повторить 4-6 раз. 4. Пскоки на двух ногах с продвижением вперед вокруг стула (20-25 сек). 5. Ходьба между стульями. Поставить стулья на место и взять мячи. |
| Основные виды движений | <ol style="list-style-type: none"> 1. Метание вдаль двумя руками из-за головы. 3-4 раза. 2. Катание мяча в воротики на расстоянии 1-1,5 м 3-4 раза / 2-4 дуги расставляются посередине комнаты |
| Подвижная игра | «Воробышки и автомобиль». Повторить 2-3 раза. |
| Заключительная часть | Ходьба с остановкой по сигналу. |

| | |
|--|--|
| Февраль. Занятие 2 | |
| «Зеленые друзья на подоконнике» | |
| Мотивация | |
| Задачи | Создать условия для формирования умения: в ползании и подлезании под рейку, прыгать в длину с места, быть дружными, помогать друг другу. |
| Пособие | Цветные флажки по количеству детей, 2 стойки и рейка (или веревка), маленький обруч. |
| Ходьба | Чередование ходьбы и бега в колонне по одному с флажком в руке. |
| Бег | |
| Перестроение | Остановиться врассыпную, повернувшись к воспитателю. |

| | |
|------------------------|---|
| ОРУ (с флажком). | <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>И. п.:</i> стоя, ноги на ширине плеч, флажок держать обеими руками впереди. Широко взмахнуть флажком в одну и другую сторону. Повторить 6-8 раз в каждую сторону. 2. <i>И. п.:</i> стоя, держать флажок обеими руками. Присесть, положить флажок на пол, выпрямиться. Повторить 4-5 раз. 3. Пскоки на месте (20-30 сек), флажок держать в одной руке. 4. Ходьба. Положить флажок на место. |
| Основные виды движений | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ползание на четвереньках до рейки, подлезание под нее. Упражнение дети выполняют друг за другом (или гурьбой) 2-3 раза. 2. Прыжки в длину с места. Упражнение выполняет вся группа детей 5-6 раз. |
| Подвижная игра | «Воробышки и автомобиль». Повторить 2-3 раза. «Кто тише». |
| Заключительная часть | Чередовать ходьбу на носках с ходьбой обычным шагом. |

Февраль. Занятие 3

«Папин праздник»

| | |
|---------------------|--|
| Мотивация | |
| Задачи | Создать условия для формирования умения: в ходьбе по наклонной доске, бросать в цель, прыгать в длину с места. Создать условия для развития глазомера, координации движений и чувства равновесия. |
| Пособие | 1-2 наклонные доски, мешочки с песком по количеству детей, длинная веревка, 2-3 обруча или ящики. |
| Ходьба | Ходьба и бег в колонне по одному. |
| Бег | |
| ОРУ (без предметов) | <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>И. п.:</i> стоя, руки внизу. Поднять руки в стороны и опустить- «Птички машут крыльями». Повторить 6-8 раз. 2. <i>И. п.:</i> лежа на спине, ноги вытянуты, руки вдоль туловища. Круговые движения ногами - «Езда на велосипеде». После 4-5 движений опустить ноги, отдохнуть и повторить еще раз. 3. <i>И. п.:</i> стоя, руки внизу. Поднять руки вверх, потянуться, присесть, положить руки на колени - «Большие и маленькие елочки». Повторить 4-5 раз. 4. Прыжки на двух ногах на месте, руки держать свободно, прыгать легко на носках - «Прыгать, как зайчики». После (3- 8 прыжков походить на месте и еще раз попрыгать. 5. Ходьба в колонне по одному (20-30 сек). |

| | |
|------------------------|---|
| Основные виды движений | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. 2-3 раза. 2. Бросание мешочка правой и левой рукой в горизонтальную цель на расстоянии 100 см от ящика. 2-3 раза каждой рукой. 3. Прыжки в длину с места, стоя у веревки. 5-6 раз. |
| Подвижная игра | «Кошка и мышки». 2- 3 раза. |
| Заключительная часть | Ходьба друг за другом. |

Февраль. Занятие 4

«Папин праздник»

| | |
|------------------------|---|
| Мотивация | |
| Задачи | Создать условия для формирования умения: в ходьбе по гимнастической скамейке, бросать и ловить мяч. Создать условия для воспитания сдержанности, ловкости и умению дружно играть. |
| Пособие | Платочки по количеству детей, 1-2 гимнастические скамейки, мяч (средней величины). |
| Ходьба | Чередовать ходьбу и бег в колонне по одному и в рассыпную. Платочек держать в одной руке. |
| Бег | |
| ОРУ (с платочком) | <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>И. п.:</i> стоя, держать платочек обеими руками за углы. Взмахнуть платочком и поднять его над головой, опустить вниз. Повторить 4-6 раз. 2. <i>И. п.:</i> сидя, ноги врозь, платочек держать обеими руками впереди. Наклониться вперед, положить платочек между ног, выпрямиться, поднять руки вверх. Наклониться вперед, взять платочек за уголки, выпрямиться. Повторить 3-4 раза. 3. <i>И. п.:</i> лежа на спине, платочек держать обеими руками над головой на полу. Поднять одну ногу, опустить на пол, затем поднять другую ногу. Повторить движение по 3-4 раза для каждой ноги. 4. Поскоки на двух ногах с продвижением вперед (20- 30 сек). Платочек держать свободно в одной руке. 5. Спокойная ходьба. Положить платочек. |
| Основные виды движений | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке друг за другом 2-3 раза. 2. Бросание мяча воспитателю и ловля мяча. Задание выполняется индивидуально 2-3 раза. |
| Подвижная игра | «Кот и мышки». Повторить 2-3 раза. |
| Заключительная часть | Ходьба на носках и обычным шагом. |

| | |
|---------------------------|--|
| Февраль. Занятие 5 | |
| «Папин праздник» | |
| Мотивация | |
| Задачи | Создать условия для формирования умения: в ползании по гимнастической скамейке, подпрыгивать. Создать условия для развития координации движений, умения быстро реагировать на сигнал, дружно играть. |
| Пособие | Погремушки по количеству детей, палка с прикрепленным на ниточке шаром, 4-6 кубиков. |
| Ходьба | Ходьба по кругу, во время ходьбы ритмично греметь погремушкой в одной руке. |
| Бег | Бег по кругу с погремушкой в руке. |
| ОРУ (с погремушкой) | <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>И. п.:</i> стоя, немного расставив ноги, погремушка в одной руке, руки подняты вверх. Наклониться в одну и другую сторону- «Часы идут». После 2-3 наклонов переложить погремушку в другую руку и повторить упражнение. 2. <i>И. п.:</i> сидя на ковровой дорожке, ноги врозь, погремушка в обеих руках впереди. Поднять погремушку над головой, пограть ею и опустить. Повторить 3-4 раза. 3. <i>И. п.:</i> лежа на спине, погремушка в одной (или обеих руках). Одновременно поднять ноги и руки, пограть погремушкой и опустить. Повторить 4-5 раз. 4. Пскоки на месте на двух ногах, погремушка в одной руке (15-20 сек). Ходьба. Положить погремушку. |
| Основные виды движений | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Выполнять задание друг за другом 2-3 раза. 2. Подпрыгнуть вверх и коснуться рукой (левой и правой) шара, который находится выше поднятой руки ребенка на 10-12 см. Прыгают 1-2 раза. 3. Ходить, переступая кубики, расставленные на расстоянии 1-2 м один от другого. 2-3 раза. |
| Подвижная игра | «Догоните меня». Повторить 2- 3 раза. |
| Заключительная часть | Ходьба в колонне по одному. |

| | |
|---------------------------|---|
| Февраль. Занятие 6 | |
| «Папин праздник» | |
| Мотивация | |
| Задачи | Создать условия для формирования умения: катать мяч, в ползании на четвереньках. Создать условия для развития глазомера и координации движений. Создать условия для воспитания взаимопомощи друг другу. |
| Пособие | По 2 кубика на каждого ребенка, 2 стойки, длинная веревка или рейка, на двоих детей 1 мяч. |
| Ходьба | Ходьба с кубиками в руках. |
| Бег | бег с кубиками в руках. |

| | |
|------------------------|---|
| ОРУ (с кубиками). | <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>И. п.:</i> стоя, ноги вместе, в каждой руке кубик. Поднять руки вверх, ударить кубик о кубик и опустить руки в стороны-вниз. Повторить 4-5 раз. 2. <i>И. п.:</i> лежа на животе, руки прямые впереди на полу. Поднять руки от пола, развести их в стороны и вернуться в исходное положение. Повторить 3-4 раза. 3. <i>И. п.:</i> сидя, ноги вместе, руки с кубиками на коленях. Повернуться в одну сторону, коснуться кубиками пола (у колен или бедра), вернуться в исходное положение. То же выполнить в другую сторону. Повторить 3-4 раза. 4. Пскоки на месте на двух ногах, кубики в руках. После 6-8 прыжков походить и повторить пскоки. 5. Ходьба в колонне по одному. Положить кубики. |
| Основные виды движений | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ползание на четвереньках и подлезание под рейку (или веревку). Упражнение дети выполняют гурьбой 2-3 раза. 2. Катание мяча друг другу на расстоянии 1 -1,5 м. |
| Подвижная игра | «Догоните меня». Повторить 2 - 3 раза. |
| Заключительная часть | Ходьба обычным шагом и на носках. |

Февраль. Занятие 7

ПРОЕКТ «Домашние питомцы»

| | |
|------------------|---|
| Мотивация | |
| Задачи | Создать условия для формирования умения: ползать по гимнастической скамейке и спрыгивать с нее, в катании мяча в цель; создать условия для воспитания выдержки, смелости; создать условия для развития чувства равновесия и глазомера. |
| Пособие | Шишки и мячи по количеству детей, 1 - 2 гимнастические скамейки, 2-3 дуги. |
| Ходьба | Чередование ходьбы и бега в колонне по одному. |
| Бег | |
| ОРУ (с шишками). | <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>И. п.:</i> сидя, ноги вместе, шишку держать обеими руками впереди. Положить руки за спину - «Спрятать шишку» - и показать ее воспитателю. Повторить 4-5 раз. 2. <i>И. п.:</i> стоя, держать шишку в одной руке. Присесть, положить шишку на пол, выпрямиться, руки спрятать за спину, по сигналу присесть, взять шишку, выпрямиться и показать ее воспитателю. То же выполнить другой рукой. Повторить 4-5 раз. 3. <i>И. п.:</i> лежа на животе, руки согнуты, ладони с шишкой у подбородка. Вытянуть руки вперед, смотреть вперед и подтянуть их к подбородку. Повторить 4-6 раз. 4. Пскоки на месте на двух ногах, шишка в одной руке (10-15 сек). Следить, чтобы дети прыгали легко, на носках. |

| | |
|------------------------|--|
| | 5. Ходьба друг за другом. Положить шишку. |
| Основные виды движений | 1. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, в конце выпрямиться и спрыгнуть на две ноги 2-3 раза. 2. Катание мяча под дугу на расстоянии 1 -1,5 м. Повторить 2-3 раза. Одновременно катают 2-3 детей. |
| Подвижная игра | «Поезд». Повторить 2-3 раза. |
| Заключительная часть | Ходьба с остановкой по сигналу |

Февраль. Занятие 8

ПРОЕКТ «Домашние питомцы»

| | |
|------------------------|---|
| Мотивация | |
| Задачи | Создать условия для формирования умения: в ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках в длину с места на двух ногах. Создать условия развития равновесия и координации движений. |
| Пособие | Ленточки по количеству детей, 1-2 гимнастические скамейки. |
| Ходьба | Чередование ходьбы и бега в колонне по одному. |
| Бег | |
| ОРУ (с ленточками) | 1. <i>И. п.:</i> стоя, ноги на ширине плеч, ленту держать за концы обеими руками. Поднять ленту вверх, потянуться, опустить. Повторить 4-6 раз. 2. <i>И. п.:</i> стоя, ноги вместе, ленту держать обеими руками за концы. Наклониться вперед как можно дальше, стараться не сгибать ноги, коснуться лентой носков ног, выпрямиться. Повторить 4-6 раз. 3. <i>И. п.:</i> стоя на коленях, ленту держать обеими руками за концы перед собой. Сесть на пятки, опустить руки, вернуться в исходное положение. Повторить 3-4 раза. 4. Пскоки на двух ногах на месте (20-30 сек), лента в одной руке. Ходьба друг за другом, положить ленту. |
| Основные виды движений | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны. Выполнять задание друг за другом 2-3 раза. 2. Прыжки в длину с места. Дети выполняют задание все одновременно 4-6 раз. |
| Подвижная игра | «Поезд». Повторить 2-3 раза. |
| Заключительная часть | Ходьба в колонне по одному. Игра «Кто тише». |

| | |
|-------------------------|--|
| Март. Занятие 1 | |
| «Мамин праздник» | |
| Мотивация | |
| Задачи | Создать условия для формирования умения: в метании вдаль двумя руками из-за головы и катании мяча в воротики, сохранять направление при метании и катании мячей. |
| Пособие | Мячи по количеству детей, 3-4 дуги. |
| Ходьба | Чередование ходьбы и бега в колонне по одному. |
| Бег | |
| ОРУ (с мячами). | <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>И. п.:</i> стоя, держать мяч обеими руками. Поднять мяч вверх, потянуться, опустить. Повторить 3-4 раза. 2. <i>И. п.:</i> сидя, ноги врозь, мяч держать обеими руками. Наклониться вперед, коснуться мячом пола между ног, выпрямиться. Повторить 4-5 раз. 3. <i>И. п.:</i> стоя, держать мяч обеими руками, руки внизу. Присесть, коснуться мячом пола, выпрямиться. Повторить 4-5 раз. 4. Пскоки на месте на двух ногах (15-20 сек). Мяч положить на пол и прыгать рядом с ним. Спокойная ходьба друг за другом вокруг комнаты. |
| Основные виды движений | <ol style="list-style-type: none"> 1. Бросание мяча вдаль из-за головы. Дети выполняют упражнение все вместе 4-5 раз. 2. Катание мяча в воротики на расстоянии 1 -1,5 м. Повторить 3-4 раза. |
| Подвижная игра | «Кошка и мышки». Повторить 2 - 3 раза. |
| Заключительная часть | Ходьба обычным шагом и на носках. |

| | |
|-------------------------|--|
| Март. Занятие 2 | |
| «Мамин праздник» | |
| Мотивация | |
| Задачи | Создать условия для формирования умения: в ходьбе по гимнастической скамейке, спрыгивать с нее, метание вдаль из-за головы, ходить парами. Создать условия для развития чувства равновесия. |
| Пособие | Маленькие обручи и мячи по количеству детей, 1-2 гимнастические скамейки. |
| Ходьба | Ходьба и бег между обручами, положенными на пол в разных местах комнаты. |
| Бег | |
| ОРУ (с обручами) | <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>И. п.:</i> сидя, ноги врозь, обруч в обеих руках. Поднять обруч вверх, не сгибая руки в локтях, положить обруч (через голову) на плечи, вернуться в исходное положение. Повторить 4-5 раз. 2. <i>И. п.:</i> стоя, держать обруч обеими руками, руки внизу. Присесть, вынести согнутые руки с обручем вперед - |

| | |
|------------------------|---|
| | <p>«Посмотреть в окошко», выпрямиться, опустить обруч. Повторить 3 - 4 раза.</p> <p>3. <i>И. п.:</i> сидя, ноги вместе, обруч в обеих руках на коленях. Повернуться в одну сторону, положить обруч на пол (у бедра), выпрямиться, показать воспитателю руки. По указанию воспитателя взять обруч и выполнить упражнение в другую сторону. Повторить 3-4 раза.</p> <p>4. Бег с обручем в руках - «Машины едут быстро, быстро» (20-30 сек). Ходьба с замедлением темпа - «Машины едут домой». Положить обруч.</p> |
| Основные виды движений | <p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, в конце скамейки прыгнуть. Дети выполняют упражнение самостоятельно друг за другом 2- 3 раза.</p> <p>2. Бросание мяча вдаль из-за головы. Выполнять задание всем вместе 4-6 раз.</p> |
| Подвижная игра | «Кошка и мышки». Повторить 2- 3 раза. |
| Заключительная часть | Ходьба в колонне по одному по краям помещения. |

Март. Занятие 3

«Неделя здоровья (летние виды спорта)»

| | |
|------------------------|---|
| Мотивация | |
| Задачи | Создать условия для формирования умения: в ходьбе по наклонной доске, в метании вдаль правой и левой рукой. Создать условия для развития ловкости, преодоления робости. |
| Пособие | Мешочки с песком по количеству детей, 1- 2 наклонные доски. |
| Ходьба | Ходьба и бег в колонне по одному |
| Бег | |
| Перестроение | Взять мешочек с песком и встать в круг. |
| ОРУ (с мешочками). | <p>1. <i>И. п.:</i> стоя, немного расставить ноги, мешочек в обеих руках. Поднять руки вперед, показать мешочек воспитателю, опустить руки. Повторить 4-5 раз.</p> <p>2. <i>И. п.:</i> стоя, держать мешочек в одной руке. Присесть, положить мешочек на пол, выпрямиться, поднять руки вверх. По указанию воспитателя присесть, взять мешочек и выпрямиться. Повторить 4-5 раз.</p> <p>3. <i>И. п.:</i> сидя, ноги вместе, мешочек на полу между ног, руками опереться об пол сзади. Развести ноги, снова соединить вместе, стараться не сгибать ноги в коленях. Повторить 3-4 раза.</p> <p>4. Бег в рассыпную за воспитателем.</p> <p>5. Спокойная ходьба. По указанию воспитателя встать за чертой, веревкой или гимнастической скамейкой.</p> |
| Основные виды движений | 1. Бросание мешочков вдаль правой и левой рукой.' Дети выполняют упражнения одновременно всей подгруппой по 3-4 раза каждой рукой. |

| | |
|----------------------|---|
| | 2. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Задание дети выполняют самостоятельно по одному друг за другом 2-3 раза. |
| Подвижная игра | «Пузырь» (вариант с бегом в рассыпную). Повторить 2-3 раза. |
| Заключительная часть | Ходьба в колонне по одному с остановкой на сигнал. |

Март. Занятие 4

«Неделя здоровья»

| | |
|------------------------|---|
| Мотивация | |
| Задачи | Создать условия для формирования умения: в ходьбе по гимнастической скамейке, в ползании на четвереньках и подлезании под веревку (рейку), становиться в круг, взявшись за руки, создать условия для развития чувства равновесия и координации движений. |
| Пособие | Стулья по количеству детей, 1-2 гимнастические скамейки, 2 стойку рейка или веревка. |
| Ходьба | Ходьба и бег змейкой между стульями. |
| Бег | |
| ОРУ (на стульях) | <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>И. п.</i>: стоя за стулом. Взять за края спинки стул, приподнять вверх, опустить. Повторить 3-4 раза. 2. <i>И. п.</i>: стоя за стулом, держаться обеими руками за спинку стула (сверху). Присесть, не отпуская рук стараться не сгибать спину, выпрямиться. Повторить 4-6 раз. 3. <i>И. п.</i> сидя на стуле, ноги вместе, руки в стороны. Наклониться вперед, коснуться ладонями носков ног, вернуться в исходное положение. Повторить 3-4 раза. 4. Пскоки на двух ногах вокруг стула (20-30 сек), руки держать свободно. 5. Ходьба между стульями. Поставить стулья на место. |
| Основные виды движений | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке. Повторить 2-3 раза. 2. Ползание на четвереньках до рейки, подлезание под нее. Дети выполняют задание по одному друг за другом или гурьбой 3-4 раза. |
| Подвижная игра | «Пузырь». Повторить 2-3 раза. |
| Заклучительная часть | Ходьба. Ритмично хлопать в ладоши во время ходьбы. |

| | |
|-----------------------------|---|
| Март. Занятие 5 | |
| «Природа вокруг нас» | |
| Мотивация | |
| Задачи | Создать условия для формирования умения: в метании вдаль одной рукой, в прыжках в длину с места. Создать условия для развития координации движений. Создать условия для воспитания внимания и умения сдерживать себя. |
| Пособие | Флажки и мешочки с песком по количеству детей, длинная веревка (8-10 м). |
| Ходьба | Ходить по кругу, взявшись за руки. |
| Бег | Бег врассыпную. |
| ОРУ (с флажками). | <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>И. п.:</i> лежа на спине, флажок держать в одной руке, руки вдоль туловища. Поднять руки вперед, переложить флажок в другую руку и опустить. Повторить 3-4 раза. 2. <i>И. п.:</i> стоя, ноги немного расставить, флажок держать в одной руке. Присесть, коснуться флажком пола (можно коснуться несколько раз палочкой), выпрямиться. Повторить 3- 4.раза. То же выполнить другой рукой. 3. <i>И. п.:</i> сидя, ноги вместе, руками опереться сзади, флажок на коленях. Подтянуть согнутые ноги к туловищу - «Спрятали флажок», выпрямить ноги. Повторить 4-5 раз. 4. Поскоки на месте на двух ногах или бег с флажком в руке друг за другом (20-25 сек). 5. Ходьба в колонне по одному. Положить флажок. |
| Основные виды движений | <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки в длину с места на двух ногах. Выполнять прыжки всей подгруппой одновременно 6-7 раз 2. Метание вдаль мешочков с песком правой и левой рукой. Дети выполняют упражнение все одновременно 3-4 раза каждой рукой. |
| Подвижная игра | «Солнышко и дождик». Повторить 2- 3 раза. |
| Заключительная часть | Ходьба обычным шагом и на носках. |

| | |
|-----------------------------|--|
| Март. Занятие 6 | |
| «Природа вокруг нас» | |
| Мотивация | |
| Задачи | Создать условия для формирования умения: бросать и ловить мяч, в ходьбе по наклонной доске и ползании на четвереньках, дружно играть, помогать друг другу. |
| Пособие | 1-2 наклонные доски, мяч средней величины. |
| Ходьба | Ходьба и бег в колонне по одному по краям комнаты. |
| Бег | |

| | |
|------------------------|--|
| ОРУ (без предметов) | <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>И. п.</i>: стоя, руки внизу. Поднять руки в стороны и одну ногу - «Петушок стоит», вернуться в исходное положение. Выполнить движение на другой ноге. Повторить 3-4 раза. 2. <i>И. п.</i> лежа на животе, руки согнуты, ладони под подбородком. Вытянуть руки вперед, развести в стороны, приподнять верхнюю часть туловища - «Рыбки плавают», вернуться в исходное положение. Повторить 3-4 раза. - 3. <i>И. п.</i>: лежа на спине, руки вдоль туловища. Подтянуть согнутые ноги к туловищу, обхватить их руками - «Мишка играет», вернуться в исходное положение. Повторить 3-4 раза. 4. Пскоки на двух ногах на месте и с продвижением вперед. Руки держать свободно - «Зайки прыгают» (20-25 сек). 5. Ходьба друг за другом. |
| Основные виды движений | <ol style="list-style-type: none"> 1. Бросание и ловля мяча. Воспитатель бросает мяч каждому ребенку 1-2 раза обеими руками снизу. 2. Ходьба по наклонной доске с последующим заданием - доползти на четвереньках до определенного места (до флажка, куклы, скамейки и т. д.). Дети выполняют упражнение по одному друг за другом 2-3 раза. |
| Подвижная игра | «Солнышко и дождик». Повторить 2- 3 раза. |
| Заключительная часть | Ходьба гурьбой за воспитателем. |

Март. Занятие 7

ПРОЕКТ «Путешествие в страну кукляндию»

| | |
|---------------------|--|
| Мотивация | |
| Задачи | Создать условия для формирования умения: в прыжках в длину с места, в ползание по гимнастической скамейке, быстро реагировать на сигнал. |
| Пособие | Цветные платочки (20Х20 см) по количеству детей, 1-2 гимнастические скамейки, 2 длинные (8-10 м) веревки. |
| Ходьба | Ходьба и бег в колонне по одному с платочком в руке. |
| Бег | |
| ОРУ (с платочками) | <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>И. п.</i>: сидя, платочек держать за угол, одной рукой. Поднять платочек над головой, смотреть на него, помахать, опустить на колени. То же выполнить другой рукой. Повторить по 3-4 раза каждой рукой. 2. <i>И. п.</i>: стоя, держать платочек обеими руками за углы. Присесть, поднять платочек перед лицом - «Дети спрятались. Нет никого». Выпрямиться, опустить платочек - «Вот детки и нашлись». Повторить 4-5 раз. 3. <i>И. п.</i>: сидя, ноги немного расставить, накрыть платочком носок одной ноги, руками опереться сзади. Поднять (невысоко) ногу с платочком и опустить. После 3-4 движений переложить платочек на другую ногу и повторить упражнение. Стараться ногу поднимать вверх, а не подтягивать к туловищу. 4. Положить платочек на пол. Пскоки на двух ногах вокруг платочка (15-20 сек). 5. Ходьба за воспитателем. Положить платочки на место. |

| | |
|------------------------|--|
| Основные виды движений | 1. Ползание па четвереньках по гимнастической скамейке. Повторить 2- 3 раза. 2. Прыжки в длину с места через веревки, на расстоянии 20-25 см. Выполнять задание всей подгруппой одновременно 6-7 раз. |
| Подвижная игра | «Мой веселый звонкий мяч» (вариант с поскоками и бегом). Повторить 2-3 раза. |
| Заключительная часть | Ходьба в колонне по одному или гурьбой с остановкой по сигналу воспитателя. |

Март. Занятие 8

ПРОЕКТ «Путешествие в страну кукляндию»

| | |
|------------------------|--|
| Мотивация | |
| Задачи | Создать условия для формирования умения: в прыгивании с высоты, в метании в горизонтальную цель, в ходьбе на четвереньках. Создать условия для развития координации движений, умению сохранять определенное направление при метании предметов. |
| Пособие | Погремушки и мешочки с песком по количеству детей, 1-2 гимнастические скамейки (высота 20-25 см), 3-4 больших обруча. |
| Ходьба | Ходьба и бег в рассыпную с погремушкой в руке. |
| Бег | |
| ОРУ (с погремушкой). | <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>И. п.:</i> стоя, погремушка в одной руке, руки внизу. Поднять руку вверх, погременуть погремушкой, присесть, положить погремушку на пол, выпрямиться и показать воспитателю руки, взять погремушку другой рукой и повторить упражнение. Повторить 2-3 раза. 2. <i>И. п.:</i> сидя, ноги вместе, погремушка между ног, руками опереться сзади. Развести ноги в стороны - «Есть погремушка», свести ноги вместе - «Нет погремушки». Повторить 2- 3 раза. 3. <i>И. п.:</i> лежа на животе, погремушку держать обеими руками у подбородка. Выпрямить руки вперед, положить погремушку на пол, подтянуть ладони под подбородок и отдохнуть, затем взять погремушку, вернуться в исходное положение. Повторить 3-4 раза. 4. <i>И. п.:</i> сидя, ноги вместе, держать погремушку в одной руке. Наклониться вперед, коснуться погремушкой носков ног, выпрямиться. Повторить упражнение 2-3 раза одной, затем другой рукой. 5. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед за воспитателем с погремушкой в руке (15-20 сек). Ходьба. Положить погремушку. |
| Основные виды движений | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба па четвереньках друг за другом - «Кошечки идут» (20-30 сек). 2. Спрыгивание с гимнастической скамейки. Выполнять упражнение всей подгруппой одновременно 3-4 раза. 3. Бросание мешочков с песком в горизонтальную цель правой и левой рукой на расстоянии 100 см от обруча. |

| | |
|----------------------|---|
| | Повторить 2- 3 раза каждой рукой. |
| Подвижная игра | «Мой веселый звонкий мяч». Повторить 2-3 раза. |
| Заключительная часть | Ходьба в колонне по одному обычным шагом и на носках. |

| | |
|--------------------------|--|
| Апрель. Занятие 1 | |
| «Книжки-малышки» | |
| Мотивация | |
| Задачи | Создать условия для формирования умения: ходить по гимнастической скамейке и прыгать в глубину, бросать и ловить мяч; Создать условия для развития чувства равновесия и координации движений. |
| Пособие | 1-2 гимнастические скамейки и мяч средней величины. |
| Ходьба | Ходьба и бег друг за другом со сменой направления. |
| Бег | |
| ОРУ | <ol style="list-style-type: none"> И. п.: стоя, ноги слегка расставить, руки согнуть в локтях перед грудью. Круговые движения руками (одна вокруг другой) «Наматывание нитки на клубок». Повторить 5-6 раз в одну сторону (от себя), а затем в другую сторону (к себе). И. п.: лежа на животе, руки согнуты, ладони под подбородком. Вытянуть руки вперед как можно дальше - «Вот как мы растем», вернуться в исходное положение. Повторить 3-4 раза. Тянуться вперед, но не прогибать верхнюю часть туловища. И. п.: сидя, ноги вместе, руками опереться сзади. Согнуть ноги, подтянуть их к туловищу как можно ближе к груди, выпрямиться - «Длинные и короткие ноги». Повторить 4-5 раз. Поскоки на месте на двух ногах, руки держать свободно- «Воробышки прыгают» (20-30 сек). Ходьба в колонне по одному по краям комнаты. |
| Основные виды движений | <ol style="list-style-type: none"> Ходьба по гимнастической скамейке, спрыгивать с нее. Повторить 3-4 раза. Бросание мяча воспитателю и ловля мяча. Упражнение дети выполняют по одному 2-3 раза. |
| Подвижная игра | «Пузырь» (вариант с бегом в рассыпную). Повторить 2-3 раза. |
| Заключительная часть | Спокойная ходьба друг за другом. Игра «Кто тише». |

| | |
|--------------------------|--|
| Апрель. Занятие 2 | |
| «Книжки-малышки» | |
| Мотивация | |
| Задачи | Создать условия для формирования умения: прыгать в длину с места, метания в горизонтальную цель и ползание с подлезанием, соразмерять бросок с расстоянием до цели, быстро "реагировать на сигнал. |
| Пособие | Цветные платочки и мешочки с песком по количеству детей, 2-3 дуги (или 2 стойки и рейка), 3-4 больших обруча или ящики (50X50 см). |
| Ходьба | Ходьба и бег в колонне по одному с платочком в одной руке. |
| Бег | |
| ОРУ (с платочком) . | <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>И. п.:</i> сидя, ноги врозь, платочек держать обеими руками за углы. Поднять руки вверх и опустить на колени. Повторить 4-6 раз. 2. <i>И. п.:</i> стоя, ноги на ширине плеч, платочек держать обеими руками за углы. Наклониться вперед, коснуться платочком пола, выпрямиться. Повторить 4-5 раз. 3. <i>И. п.:</i> сидя, ноги вместе, платочек держать обеими руками за углы. Поднять одну ногу вверх, стараться не сгибать в коленях, коснуться платочка, опустить, поднять другую ногу, коснуться платочка, опустить. Повторить движения 3-4 раза для каждой ноги. 4. Бег друг за другом вокруг помещения, платочек в одной руке (15-20 сек). 5. Спокойная ходьба в колонне по одному. Положить платочек. |
| Основные виды движений | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ползание на четвереньках (5-6 м) и подлезание под дугу. Дети ползут гурьбой, по одному подлезают в воротики. Расстояние до дуги не менее 5-6 м. 2. Бросание мешочков с песком в горизонтальную цель (обруч или ящик) правой и левой рукой. по 2-3 раза каждой рукой. 3. Прыжки в длину с места на двух ногах. Задание-выполняют дети все одновременно 4-6 раз. |
| Подвижная игра | «Пузырь». Повторить 2-4 раза. |
| Заключительная часть | Ходьба в колонне по одному с остановкой на сигнал воспитателя. |

| | |
|--------------------------|--|
| Апрель. Занятие 3 | |
| «Звёзды и ракеты» | |
| Мотивация | |

| | |
|------------------------|---|
| Задачи | Создать условия для формирования умения: метать вдаль из-за головы и катание мяча друг другу. Создать условия для развития глазомера, координации движений и ловкости, дружно играть и быстро реагировать на сигнал. |
| Пособие | Погремушки и мячи по количеству детей, маленький обруч. |
| Ходьба | Ходьба в колонне по одному, ритмично греметь погремушкой. |
| Бег | Бег врассыпную. |
| ОРУ (с погремушкой). | <ol style="list-style-type: none"> И. п.: стоя, погремушка в одной руке, руки внизу. Поднять руки вперед, погреметь погремушкой и спрятать руки за спину. После 2-3 повторений переложить погремушку в другую руку и повторить упражнение. И. п.: сидя, ноги вместе, погремушка в одной руке. Наклониться вперед, стараться не сгибать колени, коснуться погремушкой носков ног и выпрямиться. Переложить погремушку в другую руку. Повторить 2-3 раза каждой рукой. И. п.: стоя, погремушка в одной руке, руки внизу. Присесть, постучать погремушкой об пол, выпрямиться. Повторить 2-3 раза одной, затем другой рукой. Потанцевать и попрыгать с погремушкой в руке, кто как умеет (20-30 сек). Спокойная ходьба в колонне по одному вокруг помещения. Положить погремушку. |
| Основные виды движений | <ol style="list-style-type: none"> Бросание мяча вдаль двумя руками из-за головы. Упражнение выполнять всем вместе 4-6 раз. Катание мяча друг другу на расстоянии 1,5-2 м. Повторить 8-12 раз. |
| Подвижная игра | «Воробышки и автомобиль». Повторить 2-3 раза. |
| Заключительная часть | Ходьба по кругу, взявшись за руки. |

Апрель. Занятие 4

«Звёзды и ракеты»

| | |
|-------------------|---|
| Мотивация | |
| Задачи | Создать условия для формирования умения: бросать мяч вверх и вперед, в ходьбе по наклонной доске. Создать условия для развития чувства равновесия, ловкости и смелости. |
| Пособие | По 2 кубика и по 1 мячу на каждого ребенка, 1-2 наклонные доски, волейбольная сетка или лента и 2 стойки. |
| Ходьба | Ходить и ритмично ударять кубик о кубик |
| Бег | Бег в колонне по одному. |
| ОРУ (с кубиками). | <ol style="list-style-type: none"> И. п.: стоя, ноги немного расставить, в каждой руке держать кубик. Поднять руки в стороны-вверх, ударить кубик о кубик, опустить руки вниз. Повторить 4-5 раз. И. п.: лежа на животе, руки с кубиками согнуты у плеч. Вытянуть руки вперед, смотреть вперед, несколько |

| | |
|------------------------|--|
| | <p>приподнять верхнюю часть туловища от пола - «Показать кубик воспитателю», вернуться в исходное положение - «Спрятать кубики». Повторить 4-5 раз.</p> <p>3. <i>И. п.:</i> сидя, ноги вместе, руки с кубиками на коленях. Повернуться в одну сторону, стараться не сгибать ноги в коленях, постучать кубиками об пол у бедра, вернуться в исходное положение. То же выполнить в другую сторону. Повторить 2-3 раза в каждую сторону.</p> <p>4. Пскоки на двух ногах на месте (20-30 сек). Спокойная ходьба друг за другом. Положить кубики.</p> |
| Основные виды движений | <p>1. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Дети выполняют упражнение по одному друг за другом самостоятельно 2-3 раза.</p> <p>2. Бросание мяча вверх и вперед через сетку или ленту. Выполнять задание одновременно всей подгруппой 8-12 раз.</p> |
| Подвижная игра | «Воробышки и автомобиль». Повторить 2-3 раза. |
| Заключительная часть | Ходьба врассыпную и парами. |

| | |
|--------------------------|---|
| Апрель. Занятие 5 | |
| «Весна-красна» | |
| Мотивация | |
| Задачи | Создать условия для формирования умения: метать вдаль одной рукой и прыжок в длину с места. Создать условия для развития смелости, ловкости, умению по сигналу прекращать движение. |
| Пособие | По 2 шишки или по 2 маленьких мяча на каждого ребенка, 2 длинные веревки, 4-5 обручей большого размера. |
| Ходьба | Ходьба и бег в колонне по одному |
| Бег | |
| ОРУ (с шишками) | <p>1. <i>И. п.:</i> стоя, ноги на ширине плеч, в каждой руке шишка. Поднять руки в стороны, вверх и выпустить шишки из рук, чтобы они упали на пол, присесть, взять шишки и выпрямиться, поднять прямые руки вверх, посмотреть на шишки. Повторить 3-4 раза.</p> <p>2. <i>И. п.:</i> сидя, ноги врозь, руки на коленях. Поднять руки вперед, показать шишки, спрятать их за спину, стараться держать спину прямо. Повторить 4-6 раз.</p> <p>3. <i>И. п.:</i> стоя, расставить ноги по-шире, руки поднять вверх. Наклониться вперед, положить шишки на пол между ног, выпрямиться, по указанию воспитателя наклониться, взять шишки и поднять руки вверх. Повторить 3-4 раза.</p> <p>4. <i>И. п.:</i> лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять руки и ноги, коснуться шишками носков ног, вернуться в исходное положение. Повторить 3-4 раза.</p> <p>5. Пскоки на двух ногах на месте - «Белочки прыгают» (20-30 сек) шишки держать в руках. Ходьба друг за</p> |

| | |
|------------------------|--|
| | другом. Пройти к месту, отведенному для метания. |
| Основные виды движений | <ol style="list-style-type: none"> 1. Метание шишек вдаль правой и левой рукой. Дети выполняют задание все одновременно. Повторить 2-3 раза каждой рукой. 2. Прыжки в длину с места на двух ногах через две параллельные веревки, на расстоянии 25-30 см. Упражнение выполняют дети одновременно 6-8 раз |
| Подвижная игра | «Солнышко и дождик» (для домиков использовать обручи). Повторить 2-3 раза. |
| Заключительная часть | Ходьба гурьбой за воспитателем с остановкой по сигналу. |

| | |
|--------------------------|---|
| Апрель. Занятие 6 | |
| «Весна-красна» | |
| Мотивация | |
| Задачи | Создать условия для формирования умения: ходить по гимнастической скамейке, в спрыгивании, бросать и ловить мяч. Создать условия для воспитания умения ждать сигнал воспитателя и действовать по сигналу. |
| Пособие | Ленточки по количеству детей, 1-2 гимнастические скамейки, средней величины мяч. |
| Ходьба | Ходьба и бег с лентой в руке. |
| Бег | |
| ОРУ (с лентой) | <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>И. п.:</i> стоя, держать ленту рукой за один конец. Взмахнуть лентой вперед и назад. После нескольких взмахов (4-6 раз) переложить ленту в другую руку и повторить упражнение. 2. <i>И. п.:</i> сидя, ноги вместе, держать ленту обеими руками за концы. Наклониться вперед, положить ленту на носки ног, выпрямиться, поднять руки вверх, посмотреть на них, наклониться вперед, взять ленту. Повторить 3-4 раза. 3. <i>И. п.:</i> лежа на спине, держать ленту в вытянутых вперед руках за концы перед грудью. Поднять одновременно обе ноги до ленты, опустить вниз, можно поднимать прямые и согнутые ноги. Повторить 3-4 раза. 4. Бег враспынную по всему помещению (20-30 сек). Держать ленту попеременно в правой и левой руке. Спокойная ходьба друг за другом. Положить ленту на место. |
| Основные виды движений | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке, в конце спрыгнуть. Повторить упражнение 2-3 раза. 2. Бросание и ловля мяча. Повторить 2-3 раза. |
| Подвижная игра | «Солнышко и дождик». Повторить 2-3 раза. |
| Заключительная часть | Ходьба, Игра «Кто тише». |

| | |
|-----------------------------|---|
| Апрель. Занятие 7 | |
| «Уроки безопасности» | |
| Мотивация | |
| Задачи | Создать условия для формирования умения: в ползание по гимнастической скамейке и метание вдаль от груди; создать условия для развития чувства равновесия и координации движений. |
| Пособие | Маленькие обручи и мячи по количеству детей, 1-2 гимнастические скамейки, 3-4 больших обруча. |
| Ходьба | Ходьба и бег в медленном и быстром темпе с обручем в руках - «Едут автомашины». |
| Бег | |
| ОРУ (с обручем). | <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>И. п.:</i> стоя, в опущенных руках держать обруч. Поднять обруч вверх над головой, потянуться, опустить руки вниз. Повторить 3-4 раза. 2. <i>И. п.:</i> сидя, ноги вместе, обруч держать обеими руками. Наклониться вперед, положить обруч на носки, выпрямиться, показать руки воспитателю, наклониться вперед, взять обруч, выпрямиться. Повторить 3-4 раза. 3. <i>И. п.:</i> стоя, руки внизу, обруч на полу. Зайти в обруч, присесть - «У каждой птички свое гнездышко», выпрямиться, выйти из обруча. Повторить 3-4 раза. 4. Бег врассыпную по всему помещению с обручем, в руках со сменой темпа - «Машины едут быстро и медленно» (20- 30 сек). 5. Ходьба друг за другом. Положить обруч на место. |
| Основные виды движений | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Дети выполняют задание по одному друг за другом 2-3 раза. 2. Бросание мяча вдаль от груди. Упражнение выполняют все дети одновременно 4-6 раз. |
| Подвижная игра | «Птички в гнездышках». Повторить 3-4 раза. |
| Заключительная часть | Ходьба в колонне по одному. |

| | |
|-----------------------------|---|
| Апрель. Занятие 8 | |
| «Уроки безопасности» | |
| Мотивация | |
| Задачи | Создать условия для формирования умения: метания в горизонтальную цель и ходьбу по наклонной доске; бросать предмет в определенном направлении. Создать условия для развития умения чувства равновесия и ориентировке в пространстве. |
| Пособие | Мешочки с песком по количеству детей, 2-3 обруча или ящики, 1-2 наклонные доски. |
| Ходьба | Ходьба и бег за воспитателем со сменой направления. |

| | |
|------------------------|--|
| Бег | |
| ОРУ (с мешочком). | <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>И. п.</i>: стоя, положить мешочек на голову, придерживать его обеими руками, локти развести в стороны. Поднять мешочек вверх, потянуться, опустить его на голову. Повторить 3-4 раза. 2. <i>И. п.</i>: так же. Присесть, стараться спину держать прямо, смотреть вперед, выпрямиться, не отпуская рук от мешочка. Повторить 3-4 раза. 3. <i>И. п.</i>: лежа на спине, мешочек на голове, придерживать его обеими руками, локти прижать к полу. Поднять ноги вверх, опустить. Повторить 4-5 раз. 4. Пскоки на месте на двух ногах чередовать с ходьбой на месте. |
| Основные виды движений | <ol style="list-style-type: none"> 1. Бросание мешочков в горизонтальную цель (расстояние до цели 100-120 см) правой и левой рукой. Дети выполняют упражнение все одновременно, бросая по 2-3 раза каждой рукой. 2. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Дети выполняют задание по одному друг за другом 2-3 раза. |
| Подвижная игра | «Птички в гнездышках». Повторить 3-4 раза. |
| Заключительная часть | Ходьба друг за другом обычным шагом и на носках. |

Май. Занятие 1

«День победы»

| | |
|----------------|---|
| Мотивация | |
| Задачи | Создать условия для формирования умения: ходить по наклонной доске, прыгать в длину с места и метать вдаль из-за головы; создать условия для воспитания смелости, ловкости и самостоятельности. |
| Пособие | Мячи среднего размера по количеству детей, 1-2 наклонные доски. |
| Ходьба | Ходьба и бег в колонне по одному и в рассыпную. |
| Бег | |
| ОРУ (с мячом). | <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>И. п.</i>: стоя, мяч держать обеими руками впереди. Взмахом рук вправо (руки стараться не сгибать) повернуться вправо, вернуться в исходное положение. То же выполнить влево. Повторить 3-4 раза в каждую сторону. 2. <i>И. п.</i>: лежа на животе, мяч держать в прямых руках, поднять руки, слегка приподнять верхнюю часть туловища, опустить. Повторить 4-5 раз. 3. <i>И. п.</i>: сидя, ноги вместе, мяч держать обеими руками у груди. Подтянуть ноги к туловищу так, чтобы колени касались мяча, опустить их на пол. Повторить 3-4 раза. 4. 4. Пскоки на двух и на одной ноге (20-30 сек). Мяч положить на пол. 5. Ходьба друг за другом с мячом в руках. Перейти к месту, отведенному для метания. |

| | |
|------------------------|---|
| Основные виды движений | <ol style="list-style-type: none"> 1. Бросание мяча вдаль из-за головы обеими руками (на расстоянии 2-3 м). Упражнение дети выполняют все одновременно 3-4 раза. 2. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Повторить 2-3 раза. 3. Прыжки в длину с места на двух ногах. На расстоянии 40-50 см. Прыгают все дети одновременно 5-6 раз по сигналу воспитателя. |
| Подвижная игра | «Пузырь» (вариант с бегом). Повторить 3-4 раза. |
| Заключительная часть | Ходьба по кругу, взявшись за руки. |

| | |
|------------------------|---|
| Май. Занятие 2 | |
| «День победы» | |
| Мотивация | |
| Задачи | Создать условия для формирования умения: метать вдаль одной рукой, ползать и подлезать под дугу. Создать условия для развития ловкости, ориентировки в пространстве, умения быстро реагировать на сигнал. |
| Пособие | Стулья и мешочки с песком по количеству детей, 2-3 дуги или 2 стойки, рейка или веревка. |
| Ходьба | Ходьба и бег змейкой за воспитателем между стульями. |
| Бег | |
| ОРУ (со стульями) | <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>И. п.</i>: сидя на стуле, руки на коленях. Поднять руки в стороны-вверх, потянуться, опустить на колени. Повторить 4-5 раз. 2. <i>И. п.</i>: стоя за спинкой стула, ноги несколько расставить. Поднять руки вверх, наклониться вперед через спинку стула, стараться коснуться руками сиденья. Повторить 4-5 раз. 3. <i>И. п.</i>: стоя за спинкой стула, держаться за нее обеими руками. Присесть, смотреть вперед, стараться держать спину прямо, встать. Повторить 4-6 раз. 4. Пскоки на двух ногах вокруг стула или между стульев (20-30 сек). Ходьба между стульев. Поставить стулья на место. |
| Основные виды движений | <ol style="list-style-type: none"> 1. Бросание мешочков вдаль правой и левой рукой. Дети выполняют задание все одновременно по 3-4 раза каждой рукой. 2. Ползание на четвереньках и подлезание под дугу (расстояние до дуги 5-6 м). Задание дети выполняют одновременно всей подгруппой. |
| Подвижная игра | «Пузырь». Повторить 2-3 раза. |
| Заключительная часть | Ходьба в колонне по одному обычным шагом и на носках. |

| | |
|------------------------|--|
| Май. Занятие 3 | |
| «День победы» | |
| Мотивация | |
| Задачи | Создать условия для формирования умения: метать вдаль одной рукой, ходить по гимнастической скамейке. Создать условия для воспитания ловкости, развития чувства равновесия и глазомер. |
| Пособие | Цветные платочки и мешочки с песком по количеству детей, 1-2 гимнастические скамейки. |
| Ходьба | Ходьба и бег в колонне по одному с платочком в руке. |
| Бег | |
| ОРУ (с платочком). | <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>И. п.:</i> стоя, расставить ноги по шире, платочек держать обеими руками за углы. Наклониться вперед, помахать платочком несколько раз вправо и влево - «Поласкаем белье», затем выпрямиться, потянуться вверх. Повторить 3-4 раза. 2. <i>И. п.:</i> сидя, ноги врозь, платочек держать обеими руками за углы, присесть, поднять руки с платочком вперед, выпрямиться, опустить руки. Повторить 3-4 раза. , 3. <i>И. п.:</i> лежа на спине, платочек в обеих руках на груди. Поднять ноги и руки вперед, опустить. Повторить 3-5 раз. 4. Пскоки на месте на двух ногах ((20-30 сек). Платочек держать в одной руке. 5. Ходьба друг за другом. Положить платочек. |
| Основные виды движений | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке. Дети выполняют задание самостоятельно друг за другом 2-3 раза по двум скамейкам, которые располагаются рядом. 2. Бросание мешочков вдаль правой и левой рукой. Задание дети выполняют все одновременно по 3-4 раза каждой рукой. |
| Подвижная игра | «Солнышко и дождик». Повторить 3-4 раза. |
| Заключительная часть | Ходьба с остановкой по сигналу воспитателя. |

| | |
|-----------------------|--|
| Май. Занятие 4 | |
| «День победы» | |
| Мотивация | |
| Задачи | Создать условия для формирования умения: прыгать в длину с места, бросать вдаль из-за головы и катать мяч. Создать условия для развития координации движений, ориентировки в пространстве. |
| Пособие | Мячи по количеству детей. |

| | |
|------------------------|--|
| Ходьба | Ходьба и бег в колонне по одному. |
| Бег | |
| ОРУ (без предметов) | <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>И. п.</i>: стоя, несколько расставить ноги, руки внизу. Поднять руки вверх, наклониться в одну и другую сторону - «Деревья качаются на ветру», опустить руки, немного отдохнуть и повторить упражнение. 2. <i>И. п.</i>: лежа на животе, ладони под подбородком. Вытянуть руки вперед - в стороны-назад-«Рыбки плавают», вернуться в исходное положение. Повторить 3-4 раза. 3. <i>И. п.</i>: лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять руки и ноги, передвигать ими - «Жуки барахтаются». После нескольких движений вернуться в исходное положение. Повторить 3-4 раза. 4. Пскоки на двух ногах на месте (20-25 сек) - «Зайки прыгают». 5. Ходьба друг за другом. |
| Основные виды движений | <ol style="list-style-type: none"> 1. Бросание мяча вдаль из-за головы двумя руками. Задание выполнять всем вместе 4-5 раз. 2. Катание мяча друг другу на расстоянии 1,5-2 м. Упражнение повторить 8-12 раз. 3. Прыжки в длину с места на двух ногах (расстояние 40-50 см). Прыгают все одновременно 6-8 раз. |
| Подвижная игра | «Солнышко и дождик». Повторить 2-3 раза. |
| Заключительная часть | Ходьба в колонне по одному. Игра «Кто тише». |

Май. Занятие 5

«Моя семья и мой дом»

| | |
|----------------|--|
| Мотивация | |
| Задачи | Создать условия для формирования умения: бросать мяч, ходить по гимнастической скамейке, прыгать в глубину. Создать условия для развития чувства равновесия, смелости и координации движений. Создать условия для воспитания выдержки и внимания. |
| Пособие | Мячи по количеству детей, 1-2 гимнастические скамейки, волейбольная сетка или 2 стойки с лентой. |
| Ходьба | Ходьба и бег за воспитателем со сменой направления. |
| Бег | |
| ОРУ (с мячом). | <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>И. п.</i>: сидя, ноги врозь, мяч держать обеими руками впереди. Взмахнуть руками в одну, затем в другую сторону, одновременно поворачивая корпус. Повторить 3-4 раза в каждую сторону. 2. <i>И. п.</i>: стоя, мяч держать обеими руками над головой. Присесть, коснуться мячом пола, выпрямиться, поднять мяч вверх. Повторить 4-5 раз. 3. <i>И. п.</i>: лежа на спине, мяч держать обеими руками на груди, локти развернуть в стороны. Подтянуть согнутые в |

| | |
|------------------------|--|
| | <p>коленях ноги к туловищу, выпрямиться. Повторить 3-4 раза.</p> <p>4. Пскоки на месте на двух ногах. Мяч на полу у ног. Ходьба в колонне по одному. Мяч держать в руках.</p> |
| Основные виды движений | <p>1. Бросание мяча через сетку вверх и вдаль двумя руками, затем бросать мяч в сетку. Выполнять задание всем одновременно 8-10 раз. Сетка располагается на уровне глаз ребенка. Бросок выполнять из-за головы и от груди. Показать и объяснить детям, что через сетку легче перебросить мяч, если бросить его из-за головы. В сетку удобнее бросать мяч от груди.</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке, в конце спрыгнуть. Выполнять задание по одному друг за другом 2-3 раза. В конце скамьи кладется коврик или мат. Воспитатель становится в том месте, где дети спрыгивают, и по необходимости помогает им. Идут по скамейке дети самостоятельно.</p> |
| Подвижная игра | «Мой веселый звонкий мяч» (вариант с пскоками и бегом). Повторить 2-3 раза. |
| Заключительная часть | Ходьба за воспитателем с остановкой по сигналу. |

| | |
|------------------------------|--|
| Май. Занятие 6 | |
| «Моя семья и мой дом» | |
| Мотивация | |
| Задачи | Создать условия для формирования умения: катать мяч, ползать по гимнастической скамейке и прыгать в глубину. Создать условия для развития чувства равновесия. |
| Пособие | Маленькие обручи по количеству детей, средней величины мячи (1 мяч на двоих), 1-2 гимнастические скамейки. |
| Ходьба | Ходьба и бег с обручем в руках со сменой темпа. |
| Бег | |
| ОРУ (с обручем). | <p>1. <i>И. п.:</i> стоя, руки внизу, обруч лежит на полу. Присесть, взять обруч, выпрямиться, поднять его над головой, потянуться вверх, по сигналу положить обруч на пол. Повторить 3-5 раз.</p> <p>2. <i>И. п.:</i> лежа на спине, обруч в обеих руках впереди. Поднять одну ногу, коснуться обруча, опустить, поднять другую ногу и также коснуться обруча. Повторить 3-4 раза.</p> <p>3. <i>И. п.:</i> сидя, ноги развести по шире, обруч в обеих руках. Наклониться вперед, коснуться обручем пола между ног, выпрямиться. Повторить 3-5 раз.</p> <p>4. Бег врассыпную по всему помещению с обручем в руках- «Едут машины» (20-30 сек).</p> <p>5. Ходьба в колонне по одному. Положить обручи.</p> |
| Основные виды движений | <p>1. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, в конце встать, выпрямиться и спрыгнуть. 2-3 раза.</p> <p>2. Катание мяча друг другу на расстоянии 1,5-2 м (8-12 раз).</p> |
| Подвижная игра | «Мой веселый звонкий мяч». Повторить 2-3 раза. |

| | |
|----------------------|---|
| Заключительная часть | Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя. |
|----------------------|---|

Май. Занятие 7

«В музее игрушек»

| | |
|------------------------|--|
| Мотивация | |
| Задачи | Создать условия для формирования умения: метать вдаль одной рукой и прыгать в длину с места. Создать условия для развития воспитания дружеских - взаимоотношений между детьми. |
| Пособие | Мешочки с песком по количеству детей, маленький обруч. |
| Ходьба | Ходьба и бег в колонне по одному и в рассыпную. |
| Бег | |
| ОРУ (с мешочками) | <ol style="list-style-type: none"> 1. Я. п.: сидя, ноги вместе, мешочек в одной руке. Поднять руки в стороны-вверх, переложить мешочек в другую руку, опустить руки вниз. Повторить 4-5 раз. 2. И. п.: стоя свободно, мешочек в обеих руках. Присесть, положить мешочек на пол, выпрямиться и показать руки, по сигналу воспитателя присесть, взять мешочек и выпрямиться. Повторить 3-4 раза. 3. И. п.: сидя, ноги врозь, мешочек держать одной -рукой между ног. Наклоняясь вперед, скользить мешочком по полу между ног, вернуться в исходное положение. Повторить упражнение 3-4 раза одной, затем другой рукой. 4. Пскоки на двух ногах с продвижением вперед (20- 30 сек). 5. Мешочек держать в одной руке. Спокойная ходьба в колонне по одному. Положить мешочки. |
| Основные виды движений | <ol style="list-style-type: none"> 1. Бросание мешочков вдаль правой и левой рукой до места на расстоянии 2,5-3 м. Выполнять задание всем одновременно по 3-4 раза каждой рукой. 2. Прыжки в длину с места на двух ногах. Выполнять задание всем одновременно 6-8 раз. |
| Подвижная игра | «Воробышки и автомобиль». Повторить 2-3 раза. |
| Заключительная часть | Ходьба друг за другом с замедлением темпа. |

Май. Занятие 8

«В музее игрушек»

| | |
|-----------|--|
| Мотивация | |
| Задачи | Создать условия для формирования умения: ходить по гимнастической скамейке и прыгать в глубину, метать вверх и вперед, быстро реагировать на сигнал. |
| Пособие | Мячи по количеству детей, 1-2 гимнастические скамейки, волейбольная сетка или лента на 2 стойках, маленький обруч. |

| | |
|------------------------|---|
| Ходьба | Ходьба и бег друг за другом с мячом в руках. |
| Бег | |
| ОРУ (с мячом). | <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>И. п.:</i> сидя, ноги врозь, мяч в обеих руках над головой. Наклониться вперед, коснуться мячом пола, выпрямиться, потянуться вверх. Повторить 3-4 раза. 2. <i>И. п.:</i> лежа на животе, мяч в обеих руках. Поднять, руки и верхнюю часть туловища от пола, вернуться в исходное положение. Повторить 4-5 раз. 3. <i>И. п.:</i> стоя, ноги вместе, мяч в обеих руках. Присесть, коснуться мячом пола, выпрямиться. Повторить 4-5 раз. 4. Пскоки на месте на двух ногах. Мяч положить на пол. 5. Спокойная ходьба в колонне по одному. Мяч держать в руках. |
| Основные виды движений | <ol style="list-style-type: none"> 1. Бросание мяча через сетку вверх-вдаль и в сетку (расстояние до сетки 1,5-2 м). Задание выполнять всем одновременно 6-8 раз. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, в конце спрыгнуть с нее. Повторить 2-3 раза. |
| Подвижная игра | «Воробышки и автомобиль». Повторить 2-3 раза. |
| Заключительная часть | Ходьба обыкновенным шагом и на носках. |

Развёрнутое комплексно-тематическое планирование организованной образовательной деятельности

Образовательная область «Физическое развитие»

Младшая группа Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду». Младшая группа. – М. МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2017.

Сентябрь

| п/п недели | № Тема | Задачи | ОРУ | І часть ОВД | ІІ часть ОВД (с усложнением) | ІІІ часть Под вижные игры | ОВД на улице |
|--|------------|--|------------------|--|---|---------------------------------------|---|
| Построение и перестроение : 3 – 4 Ходьба и бег небольшими группами за воспитателем и в прямом направлении. Бег в среднем темпе подгруппами и группой. | | | | | | | |
| 1 неделя | МОНИТОРИНГ | | | | | | |
| 2 неделя | МОНИТОРИНГ | | | | | | |
| 3 неделя | | Развивать умение действовать по сигналу; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании; упражнять детей в прыжках через две линии. | ОРУ с мячом | Прокатывание мячей в прямом направлении. Прыжки на двух ногах на месте. | Прокатывание мячей в прямом направлении. Прыжки в длину через две линии. | «Кот и воробышки» | «Бегите ко мне» «Догоните меня» «Кот и воробышки» |
| 4 неделя | | Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; развивать умение энергично отталкивать мяч при прокатывании друг другу | ОРУ с кубиком | Прыжки с продвижением вперёд. Прокатывание мяча друг другу. | Прокатывание мяча друг другу с увеличением расстояния до 5 м. и более. | «Быстро в домик» | «Найди свой домик» «Пузырь» «Мой весёлый звонкий мяч» |

| | |
|------------------------|--|
| Работа с воспитателями | Консультация «Использование физкультурного оборудования для повышения двигательной активности во время прогулки» |
| Работа с родителями | Консультация «Форма для занятий физкультурой в зале и на улице» |

| Октябрь | | | | | | | |
|---|---------------------|--|-------------------|--|--------------------------------------|------------------------------------|---|
| п/п | № Тема недели | Задачи | ОРУ | I часть ОВД | II часть ОВД (усложнением) | III часть Под вижные игры | ОВД на улице |
| <p>Построение и перестроение: 1-2 Построение врассыпную по ориентирам. Ходьба с выполнением упражнений для рук, врассыпную. Бег с различным положением рук.</p> <p>3-4 Перестроение в круг лицом к центру. Ходьба с высоким подниманием колен. Ходьба в колонне по одному и по кругу. Бег с высоким подниманием колен.</p> | | | | | | | |
| 1 неделя | | Упражнять; развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках. | ОРУ без предметов | Равновесие – ходьба по двум параллельно положенным доскам (ширина 25 см.) поочередно. Прыжок в длину с места (И.у. «Перепрыгни ручеёк») | И.у. «Докати мяч до кубика» | «Догони мяч» | «Мой весёлый звонкий мяч» «Поймай комара» «Бегите ко мне» |

| | | | | | | |
|------------------------|---|-------------------|--|--|------------------------------------|--|
| 2 неделя | Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу. | ОРУ без предметов | Прыжки из обруча в обруч. Прокатывание мяча друг другу из и.п. сидя. | Равновесие – ходьба и бег между двумя линиями. | «Ловкий шофёр» | «Найди свой домик» «Кот и воробышки» «Поезд» |
| 3 неделя | Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом. | ОРУ с мячом | Прокатывание мяча большого диаметра в прямом направлении. Ползание на ладонях и коленях змейкой между предметами. | И.у. «Чей мяч дальше», «Докати до кегли» | «Зайка умывается» «Найди зайку» | «Догоните меня» «Найдем игрушку» «Поезд» |
| 4 неделя | Упражнять в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии. | ОРУ на скамейке | Лазание под шнур с опорой на ладони и колени. Равновесие – ходьба и бег «змейкой» между предметами. | Прыжки с продвижением вперед | «Кот и воробышки» | «Наседка и цыплята» «Поймай комара» «Пузырь» |
| Работа с воспитателями | 1. Информационная папка раскладушка «Физкультура в детском саду» 2. рекомендации по изготовлению спортивного оборудования «султанчики» | | | | | |
| Работа с родителями | 1. Памятка для родителей по формированию ЗОЖ 2. Информация «Здоровьесберегающие технологии в детском саду» | | | | | |

| Ноябрь | | | | | | | |
|--|-----------|--|----------------------------|---|--|---|---|
| п/п недели | № Тема | Задачи | ОРУ | I часть ОВД | II часть ОВД (усложнением) | III часть Под вижные игры | ОВД на улице |
| Построение и перестроение: 1-2 Построение в колонну по одному, врассыпную. 3-4 Построение в колонну по одному в круг. | | | | | | | |
| 1 неделя | | Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках. | ОРУ с ленточкам и | Равновесие – ходьба по двум параллельно положенным доскам (ширина 25 см.) поочередно и.п. руки в стороны, руки на пояс. Прыжки с продвижением вперёд на двух ногах до ориентира. | Прокатывание мяча в воротики; лазание под дугу. Равновесие ходьба и бег по дорожке выложенной из шнуров (ширина 25 см.) | «Лок вкий шофёр» «На йдём зайку» | «Поезд» «Мыши в кладовой» «По ровненькой дорожке» |

| | | | | | | |
|----------|--|-------------------|--|--|----------------------|---|
| 2 неделя | Развивать умение действовать по сигналу; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании. | ОРУ с обручем | Прыжки из обруча в обруч разложенных в шахматном порядке. Прокатывание мяча друг другу (построение в шеренги). | Равновесие – ходьба из обруча в обруч. | «Мыши в кладовой» | И.у. «Перепрыгни из ямки в ямку» «Наседка и цыплята» «Догони мяч» |
| 3 неделя | Развивать умение действовать по сигналу; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании. | ОРУ без предметов | Прокатывание мяча между предметами «змейкой». Ползание на ладонях и коленях между предметами «змейкой» | Прыжки на двух ногах до ориентира; в длину с места. Прокатывание мяча в прямом направлении с целью сбить предмет | «Мы топаем ногами» | «Поймай комара» «Найди свой цвет» «Передача шаров» |
| 4 неделя | Упражнять детей в ходьбе с выполнением задания, развивая внимание, реакцию на сигнал» в ползании, развивая координацию движений; в равновесии. | ОРУ с флажками | Ползание на ладонях и коленях по доске (ширина 25 см.) Перешагивание через шнур (высота 10 – 15 см.) Равновесие – ходьба по уменьшенной площади опоры (доске шириной 25 см) с приседом возле ориентира | И.у. «Доползи до зайки» «Прокати в ворота» Подлезание под дугу | «Кто скорее добежит» | «Пузырь» «Зайка серый умывается» «Игра с мячом» |

| | |
|------------------------|---|
| Работа с воспитателями | |
| Работа с родителями | Консультация «Помогите ребенку расти здоровым!» |

| Декабрь | | | | | | | |
|--|---------------------|---|----------------|---|---|---------------------------------------|--|
| п/п | № Тема недели | Задачи | ОРУ | I часть ОВД | II часть ОВД (с усложнением) | III часть Под вижные игры | ОВД на улице |
| Построение и перестроение: 1-2 Построение в колонну по одному, врассыпную. 3-4 Построение в круг. | | | | | | | |
| 1 неделя | | Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия в прыжках | ОРУ с кубиками | Ходьба между предметами (расстояние 40 см.) Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, через шнур (высота 10- 15 см.) | Подлезание под дугу (высота 40 см.) Равновесие – ходьба по уменьшенной площади опоры. Бросание и ловля мяча двумя руками. | «Коршун и птенчики» | И.у. «Перешагни через кубик», «Брось и поймай». «Найди свой домик» |

| | | | | | | |
|------------------------|--|-----------------|--|--|--------------------|--|
| 2 неделя | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча. | ОРУ с мячом | Прыжки с гимнастической скамейки (высота 20 см.) Прокатывание мяча друг другу и.п. стойка на коленях. | Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки из обруча в обруч. Метание мал. мяча в горизонтальную цель. | «Серый волк» | «Наседка и цыплята» «Пузырь» «Воробышки и кот» |
| 3 неделя | Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу. | ОРУ с кубиками | Прокатывание мяча между предметами «змейкой». Лазание по лесенке лежащей на полу, приставным шагом. | Прыжки – спрыгивание со скамейки. Прокатывание мяча между предметами друг другу. | «Лягушки» | «Лохматый пёс» «Поровнённой дорожке» «Найди игрушку» |
| 4 неделя | Упражнять в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске. | ОРУ на скамейке | Перелезание через гимн. скамейку боком с упором на основание. Ходьба по доске приставным шагом боком, и.п. руки на поя или в стороны. | Игровые упражнения с мячом. | «Птица и птенчики» | «Кто скорее добежит» «Принеси флажок» «Найди флажок» |
| Работа с воспитателями | | | | | | |

| | |
|-----------------------------|--|
| Работа с родителя- ми | Консультация «Десять советов по укреплению физического здоровья детей» |
|-----------------------------|--|

| Январь | | | | | | | |
|--|-----------|--|----------------------------|--|--|---------------------------------------|---|
| п/п недели | № Тема | Задачи | ОРУ | I часть ОВД | II часть ОВД (с усложнением) | III часть Под вижные игры | ОВД на улице |
| Построение и перестроение: 1-2 Построение в колонну по одному, в шеренгу 3-4 Построение в круг. | | | | | | | |
| 1 неделя | | Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. | ОРУ с платочкам и | Ходьба по ограниченной площади опоры. Прыжки из обруча в обруч. | Ползание под дугу не касаясь руками пола. Прокатывание мяча друг другу и.п. сидя. Прыжки через шнур. | «Ко ршун и цыплята» | «Воробышки и кот» «Береги предмет» «Поймай комара» |
| 2 неделя | | Упражнять в ходьбе в колонне по одному, беге враспынную; в прыжках на двух ногах между предметами; в пркатывании мяча, развивая глазомер. | ОРУ с обручем | Прыжки на двух нога между набивными мячами. Прокатывани е мяча между предметами | Ходьба по доске, прыжки со скамейки; прокатывание мяч вокруг предметов и в прямом направлении. | «Пт ица и птенчики» | «Зайка серенький сидит» «Не вижу – не слышу» «Угадай предмет» |

| | | | | | | |
|------------------------|--|-------------------|--|--|-------------------|--|
| 3 неделя | Упражнять в умении действовать по сигналам ходьбы вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнения в ползании развивая координацию движений. | ОРУ с кубиком | Прокатывание мяча друг другу из и.п. сед ноги врозь (расстояние 1.5 м.) Ползание на ладонях и ступнях до ориентира. | Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, вокруг предметов, со скамейки. Катание мяча между предметами, вокруг предметов. | «Найди свой цвет» | «Найди свой цвет» «Воробышки и кот» «Пузырь» |
| 4 неделя | Повторить ходьбу с выполнением задания. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. | ОРУ без предметов | Ползание под дугу не касаясь руками пола. Ходьба по доске (ширина 20 см.) и.п. руки в стороны. | Катание мяча между двумя линиями в ворота друг другу. Лазание под шнур не касаясь руками пола. | «Лохматый пёс» | «Лягушки» «Поймай снежинку» «Догони мяч» «Добеги до кубика» |
| Работа с воспитателями | | | | | | |
| Работа с родителями | Рекомендации для родителей по физическому воспитанию детей «Спортивный уголок дома» | | | | | |

| Февраль | | | | | | | |
|---------|---------------------|--------|-----|----------------|---|------------------------------------|--------------|
| п/п | № Тема недели | Задачи | ОРУ | I часть ОВД | II часть ОВД (с усложнением) | III часть Подв ижные игры | ОВД на улице |

| Построение и перестроение: 1-2 Построение в колонну в две колонны, в круг. 3-4 Построение в колонну в шеренгу. | | | | | | |
|---|--|---------------------|--|---|--------------------------|--|
| 1 неделя | Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперёд. | ОРУ с кольцом | Равновесие – перешагивание попеременно правой, левой ногой через шнуры. Прыжки из обруча в обруч без остановки. | Подлезание под шнур (дугу) не касаясь руками пола. Равновесие – ходьба по доске (ширина 15 – 20 см.) и.п. руки в сторону. | «У медведя во бору» | «Мышки» «Поезд» «Найди свой цвет» |
| 2 неделя | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом. | ОРУ с малым обручем | Прыжки с гимнастической скамейки Бросание мяча об пол и ловля его двумя руками. | Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием попеременно правой, левой ногой через кубики. Скатывание мяча по наклонной доске. | «Воробышки в гнёздышках» | «Кукушонок» «Весёлые машинки» «Ходим, ходим хороводом» |
| 3 неделя | Упражнять детей в ходьбе попеременным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур не касаясь руками пола. | ОРУ с мячом | Бросание мяча через шнур двумя руками, подлезание под шнур в группировке, не касаясь руками пола. | Бросание снежков в даль правой левой рукой. | «Зайка беленький сидит» | «По ровненькой дорожке» «Поймай снежинку» «Поезд» |

| | | | | | | |
|------------------------|--|-------------------|--|---|-----------|---|
| 4 неделя | Упражнять в ходьбе в рассыпную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнения в равновесии. | ОРУ без предметов | Лазание под дугу в группировке. Равновесие – ходьба по доске, на середине присесть, хлопнуть в ладоши перед собой, пройти до конца. | Бросание мяча вдаль из-за головы. Бросание снежков правой, левой рукой. Прокатывание мяча по дорожке. | «Лягушки» | «Огуречи, огуречик» «Догонялки» «Катушка с нитками» |
| Работа с воспитателями | | | | | | |
| Работа с родителями | Консультация для родителей «Совместные занятия физкультурой детей и родителей» | | | | | |

| Март | | | | | | | |
|--|---------------------|--------|-----|----------------|---|------------------------------------|--------------|
| п/п | № Тема недели | Задачи | ОРУ | I часть ОВД | II часть ОВД (с усложнением) | III часть Подв ижные игры | ОВД на улице |
| Построение и перестроение: 1-2 Построение в колонну в две колонны 3-4 Построение в круг, в рассыпную. | | | | | | | |

| | | | | | | |
|----------|---|-------------------|---|---|-------------|--|
| 1 неделя | Упражнять в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами | ОРУ с кубиками | Равновесие – ходьба по доске боком приставным шагом на середине присесть, подняться пройти до конца доски. Прыжки на двух ногах «змейкой». | Метание – бросание мячей через шнур, бросание вверх и ловля двумя руками. Прешагивание через кубики, валики попеременно правой, левой ногой. | «Кролики» | «Кукушонок» «Весёлые машинки» «Ходим, ходим хороводом» |
| 2 неделя | Упражнять в ходьбе и беге враспынную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкости при прокатывании мяча. | ОРУ без предметов | Прыжки в длину с места. Катание мяча друг другу. | Равновесие – ходьба по шнуру лежащему прямо. Перебрасывание мяча друг другу. | «Самолёты» | «Кролики» «Зайцы и волк» «Кружочек» |
| 3 неделя | Развивать умение действовать по сигналу. Упражнять в бросании мяча об пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре. | ОРУ с мячом | Бросание мяча об пол и ловле его двумя руками. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. | Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. Лазание с опорой на ладони и колени, на ладони и ступни, между предметами. Равновесие – ходьба с различным положением рук по скамейке, перешагивание через шнуры. | «Атомобили» | «Колобки и лиса» «Лохматый пёс» «Великаны и гномы» |

| | | | | | | |
|------------------------|---|-------------------|---|--|------------|--|
| 4 неделя | Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. | ОРУ без предметов | <p>Ползание с опорой на ладони и стопы в прямом направлении.</p> <p>Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке и.п. руки в стороны.</p> | <p>Равновесие – ходьба и бег по дорожке (ширина 20 см.)</p> <p>Перепрыгивание через две линии (ширина 20 см.)</p> <p>Бросание мяча вверх и о пол и ловля его двумя руками; перебрасывание мяча через шнур.</p> | «Карусель» | «По ровненькой дорожке» «Поезд» «Ходим, ходим хороводом» |
| Работа с воспитателями | | | | | | |
| Работа с родителями | Консультация для родителей «Физическое воспитание детей в семье» | | | | | |

| Апрель | | | | | | | |
|--|--------|--------|-----|-------------|------------------------------|--------------------------|--------------|
| п/п недели | № Тема | Задачи | ОРУ | I часть ОВД | II часть ОВД (с усложнением) | III часть Подвижные игры | ОВД на улице |
| Построение и перестроение: 1-2 Построение в колонну в две колонны 3-4 Построение в круг, в рассыпную. | | | | | | | |

| | | | | | | |
|----------|--|-------------------|--|--|-----------------------------|---|
| 1 неделя | Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре. | ОРУ с кубиками | Ходьба боком, приставным шагом по гимнастической скамейке, на середине присесть, руки вынести вперед. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. | Прыжки на двух ногах до ориентира. Метание – бросание мячей правой левой рукой вдаль. | «Тишина» «Найди игрушку» | «Зайка серенький сидит» «Не вижу – не слышу» «Угадай предмет» |
| 2 неделя | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом. | ОРУ с косичкой | Прыжки из обруча в обруч. Прокатывание мяча друг другу и.п. сед ноги скрестно. | Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке перешагивая через шнуры. Перебрасывание мяча друг другу. | «Поросята и волк» | «Пузырь» «Зайка серый умывается» «Игра с мячом» |
| 3 неделя | Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; обучать лазанию по лесенке стремянке. | ОРУ без предметов | Бросание мяча вверх и об пол и ловля его двумя руками. Лазанье по лесенке-стремянке. | Лазанье по гимнастической лестнице с целью достать предмет. Отбивание мяча об пол 2-3 раза. | «Мы топаем ногами» | «Кукушонок» «Весёлые машинки» «Ходим, ходим хороводом» |
| 4 неделя | Упражнять в ходьбе с остановкой на сигнал; повторить лазанье по гимнастической лестнице; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре. | ОРУ с обручем | Лазанье по гимнастической лестнице на высоту 1.5 м. Ходьба по гимнастической лестнице и.п. руки в стороны. | Прыжки через шнур. Прокатывание набивного мяча друг другу. | «Огуречи, огуречик» | «Воробышки и кот» «Береги предмет» «Поймай комара» |

| | |
|------------------------|--|
| Работа с воспитателями | |
| Работа с родителями | Консультация «Как заинтересовать ребенка занятиями физкультурой» |

| Май | | | | | | | |
|--|---------------------|--|----------------|---|--|------------------------------------|--|
| п/п | № Тема недели | Задачи | ОРУ | I часть ОВД | II часть ОВД (с усложнением) | III часть Подв ижные игры | ОВД на улице |
| Построение и перестроение: 1-2 Построение в колонну в две колонны 3-4 Построение в круг, в рассыпную. | | | | | | | |
| 1 неделя | | Повторить ходьбу и бег в рассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках. | ОРУ с кольцом | Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки через шнуры (расстояние 40 см.) | Метание – бросание мячей правой и левой рукой вдаль. | «Мыши в кладовой» | «Кролики и волк» «Кружочек» |
| 2 неделя | | Ходьба с выполнением задания по сигналу; упражнять в лазании по гимнастической лестнице; бросании мяча вверх и ловля его двумя руками. | ОРУ с флажками | Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. Лазание по наклонной леснице. | Отбивание мяча об пол 2-3 раза. | «Карусель» | «Огуречки, огуречик» «Догонялки» «Катушка с нитками» |

| | |
|-----------------------------|--------------------------------------|
| 3 неделя | МОНИТОРИНГ |
| 4 неделя | МОНИТОРИНГ |
| Работа с родителя- ми | Консультация «Зарядка – это весело!» |

Развёрнутое комплексно-тематическое планирование организованной образовательной деятельности

Образовательная область «Физическое развитие»

Средняя группа Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду». Средняя группа. – М. МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2017.

Сентябрь

| п/п недели | № Тема | Задачи | ОРУ | I часть ОВД | II часть ОВД (с усложнением) | III часть Подвижные игры |
|--|------------|--|----------------|---|---|----------------------------------|
| Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, круг. 3-4 Перестроение к круг из колонны, построение в 2 колонны. | | | | | | |
| 1 неделя | МОНИТОРИНГ | | | | | |
| 2 неделя | МОНИТОРИНГ | | | | | |
| 3 неделя | | Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения. Упражнять в бросках мяча о землю и ловля его двумя руками, повторить ползание на четвереньках. | ОРУ с мячом | Броски мяча о пол и ловля его двумя руками. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. | Броски мяча о по одной рукой и ловля его двумя руками. Ползание в шеренгах в прямом направлении. прыжки на двух ногах между предметами. | «Лиса и куры», «Волк и зайцы» |

| | | | | | |
|------------------------|---|----------------|--|--|---|
| 4 неделя | <p>Упражнять детей в ходьбе и беге по сигналу педагога;</p> <p>В ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость, повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.</p> | ОРУ с флажками | <p>Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват рук с боков скамейке.</p> <p>Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, руки на поясе.</p> | <p>Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, в середине присесть.</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.</p> <p>Прыжки на двух ногах до кубика.</p> | «Совушка-сова», «Цветные автомобили», «Воробьишки и автомобили», «Самолёты» |
| Работа с воспитателями | 1 Консультация «Использование физкультурного оборудования для повышения двигательной активности во время прогулки» | | | | |
| Работа с родителями | <p>1 Пака – раскладушка «Веселый тренинг»</p> <p>2 Консультация «Роль подвижной игры в развитии основных движений у детей дошкольного возраста»</p> | | | | |

| Октябрь | | | | | | |
|---|---------------------|--------|-----|----------------|------------------------------------|-----------------------------|
| п/п | № Тема недели | Задачи | ОРУ | I часть ОВД | II часть ОВД (с усложнением) | III часть Подвижные игры |
| <p>Построение и перестроение : 1-2: Построение в шеренгу, ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны.</p> <p>3-4: ходьба в колонне по одному, перестроение в круг, перестроение в 3 колонны</p> | | | | | | |

| | | | | | |
|----------|---|-------------------|--|--|--|
| 1 неделя | Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре, упражнять в энергичном отталкивании от пола и мягко приземляться на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед. | ОРУ с мячом | Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе. Прыжки на двух ногах до предмета. | Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. Прыжки на двух ногах до косички, перепрыгнуть через неё, а затем пройти в конец своей колонны. | «У медведя во бору», «Кот и мыши» |
| 2 неделя | Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега, упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закрепить умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность в направлении движения. | ОРУ без предметов | Прыжки-перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах. Прокатывание мяча друг другу (10-12 раз) | Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (поточным способом). Прокатывание мяча между (4-5) предметами , двумя реками (расстояние между предметами 1 м. | «Автомобили», |
| 3 неделя | Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать е и ритмичность при перешагивании через бруски, упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, лазанье под дугу. | ОРУ с кеглями | Прокатывание мяча в прямом направлении, Лазание под шнур не касаясь руками пола. | Лазание под дугу двумя колонными (поточным способом). Прыжки на двух ногах через 4-5 линий. | «У медведя во бору», |
| 4 неделя | Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, в ходьбе и беге в рассыпную; повторить лазание под шнур, не касаясь руками пола сохраняя равновесие при ходьбе при уменьшенной площади опоры. | ОРУ без предметов | Подлезание под дугу, касаясь руками пола (высота 50 см) Равновесие- ходьба по доске положенной на пол, прыжки на двух ногах между набивными мячами. | Лазание под шнур с мячиком в руках, Прокати мяч по дорожке. (ширина 25 см, длина 2м) | «Кот и мыши», «Отгадай, чей голосок?» |

| | |
|------------------------|--|
| Работа с воспитателями | <p>1. Информационная папка раскладушка «Физкультура в детском саду»</p> <p>2. рекомендации по изготовлению спортивного оборудования «султанчики»</p> |
| Работа с родителями | <p>1. Памятка для родителей по формированию ЗОЖ</p> <p>2. Информация «Здоровьесберегающие технологии в детском саду»</p> |

| Ноябрь | | | | | | |
|--|---------------------|--|----------------------------|---|---|--|
| п/п | № Тема недели | Задачи | ОРУ | I часть ОВД | II часть ОВД (с усложнением) | III часть Подвижные игры |
| Построение и перестроение : 1-2 Ходьба в колонне по одному, перестроение в колонну по 3 3-4 Ходьба с поворотами на лево, в колонне по одному, перестроение в 3 колонны, в круг. | | | | | | |
| 1 | неделя | 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. | ОРУ с платочкам и | Равновесие- ходьба по шнуру, положенному на пол, прямо. Приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс. Прыжки через 4-5 брусков, помогая себе взмахом рук. | Равновесие- ходьба по шнуру положенному по кругу. Прыжки на двух ногах через -5-6 шнуров. Прокатывание мяча между 4-5 предметами, подталкивая двумя руками снизу. | «Лиса и куры», «Найди где спрятано» |

| | | | | | |
|----------|--|-------------------|--|---|---------------------|
| 2 неделя | Упражнять детей в перестроение парами на месте, в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги, развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами. | ОРУ мячом | Прыжки со скамейке(высота 20 см) на резиновую поверхность. Прокатывание мяча между предметами. | Прыжки со скамейки. Прокатывание мяча между предметами. Бег по дорожке. | «У медведя во бору» |
| 3 неделя | Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному. Развивать ловкость при перебрасывании мяча друг другу. Повторить ползание на четвереньках | ОРУ без предметов | Перебрасывание мячей друг другу расстояние 1.5 м. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. | Перебрасывание мяча друг другу с расстояния 2 м из – за головы. Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и стопы. Дистанция 3-4 м. Ходьба с перешагиванием через предметы. | «Зайцы, волк» |
| 4 неделя | Упражнять в действиях по заданию педагога в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе, повторить упражнение в равновесии. | ОРУ с кубиками | Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков скамейки. Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке боком, руки за головой. | Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке с приседанием в середине, руки в стороны. Прыжки на двух ногах до лежащего на полу обруча. | «Птичка и кошка» |

| | |
|------------------------|---|
| Работа с воспитателями | 1 Информационная папка раскладушка «Физкультура в детском саду» |
| Работа с родителями | |

| Декабрь | | | | | | |
|--|---|--------|-----|----------------|------------------------------------|-----------------------------|
| п/п | № | Задачи | ОРУ | I часть ОВД | II часть ОВД (с усложнением) | III часть Подвижные игры |
| Тема недели | | | | | | |
| Построение и перестроение : 1-2 ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, перестроение 3 колонны. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в круг | | | | | | |

| | | | | | |
|----------|---|-------------------|--|---|--------------------------------------|
| 1 неделя | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их. Формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры. Повторить упражнение в прыжках. | ОРУ с обручем | Равновесие- ходьба по канату: пятки на канате, носки на полу, руки на поясе. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд вдоль каната и перепрыгивание через него слева направо. | Равновесие – ходьба по канату, носки на канате, пятки на полу, руки за головой. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд вдоль каната и перепрыгивание через него слева направо, помогая себе взмахом рук. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. | «Кролики» |
| 2 неделя | Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывание мяча друг другу. | ОРУ с мячом | Прыжки с гимнастической скамейке, перебрасывание мяча друг другу с расстояния 2 м. | Отбивание мяча одной рукой о пол. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд. Равновесие- ходьба на носках между предметами. | «Найди себе пару», «Зайцы и волк» |
| 3 неделя | Повторить ходьбу и бег между предметами, ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, развивать ловкость в упражнении с мячом. | ОРУ без предметов | Метание в вертикальную цель мешочков с песком с увеличением расстояния. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони колени. | Прокатывание набивного мяча друг другу в парах, тройками, четвёрками. Лазанье приставным шагом по наклонной лесенке. Прыжки слева и справа от шнура, продвигаясь вперёд. | «лошадки», «Кот и мыши» |

| | | | | | |
|------------------------|---|---------------|---|---|--------------|
| 4 недели | Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен. Упражнять в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке; закрепить умение правильно подлезать под шнур | ОРУ с обручем | Лазание под шнур боком, не касаясь руками пола, несколько раз подряд. Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. | Лазание под шнур, не касаясь руками пола, Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, руки на поясе. Прыжки на двух ногах между 4-5 предметами, поставленными в ряд (4-5 штук), на расстоянии 0.5 м одна от другой (повторить 2 раза) | «Автомобили» |
| Работа с воспитателями | 1. Консультация «Здоровье ребёнка-это...» | | | | |
| Работа с родителями | 1. Пака – раскладушка «Учимся кататься на лыжах» 2. Информация «Зимние травмы» | | | | |

| Январь | | | | | | |
|--|---------------------|--------|-----|----------------|------------------------------------|-----------------------------|
| п/п | № Тема недели | Задачи | ОРУ | I часть ОВД | II часть ОВД (с усложнением) | III часть Подвижные игры |
| Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, круг. 3-4 перестроение к круг из колонны, построение в 2 колонны. | | | | | | |

| | | | | | |
|----------|---|-------------------|--|--|---|
| 1 неделя | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах; закрепить умения удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. | ОРУ с кубиками | Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики. Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед «змейкой» между кубиками. | Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, Прыжки на двух ногах (расстояние 3 м), Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. | «салки», «Найди и промолчи», «кролики», «Лохматый пес» |
| 2 неделя | Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча | ОРУ без предметов | Прыжки на двух ногах. Прокатывание мяча друг другу. | Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед. между предметами. Перебрасывание мяча друг другу. | «Птицы в гнездышке», «Самолеты», «Найди себе пару» |
| 3 неделя | Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен, бег враспынную, Беге парами, прыжках через короткую скакалку, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель. Умении перестраиваться по ходу движения. | ОРУ с палкой | Метание в вертикальную цель. Ползание по гимнастической скамейке на животе. | Метание в вертикальную цель с расстояния 2 м, Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни («По-медвежьи») | «Поймай бабочку», «Зайцы и волк» |

| | | | | | |
|------------------------|--|-------------|---|--|----------------------|
| 4 неделя | Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий, с изменением направления движения; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках, в подбрасывании и ловле мяча; повторить игры с мячом. | ОРУ с мячом | Равновесие- ходьбе по скамейке с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед. | Лазание на гимнастическую стенку и спуск с неё. Равновесие- ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки за головой. | «У медведя во бору», |
| Работа с воспитателями | Индивидуальная работа с воспитателями | | | | |
| Работа с родителями | Индивидуальные беседы с родителями | | | | |

| Февраль | | | | | |
|-------------------------|---|-----|----------------|-------------------------------------|-----------------------------|
| № п/п Тема недели | Задачи | ОРУ | I часть ОВД | II часть ОВД (с усложнением) | III часть Подвижные игры |
| | Построение и перестроение : 1-2 ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, перестроение 3 колонны. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в круг | | | | |

| | | | | | |
|----------|--|-------------------|--|---|--------------------------------------|
| 1 неделя | <p>Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.</p> <p>Повторить метание снежков в цель, игровые задания на санках.</p> | ОРУ без предметов | <p>Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке с поворотом кругом.</p> <p>Прыжки через бруски, высота 10 см, расстояние 40 см</p> | <p>Ходьба , с перешагиванием через набивные мячи,</p> <p>Прыжки через шнур, длина 3 м. перебрасывание мяча друг другу стоя в шеренге.</p> | «котята и щенята», «Точно с цель» |
| 2 неделя | <p>Упражнять в ходьбе с выполнением задания по команде педагога. закреплять прыжки из обруча в обруч.</p> <p>Развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.</p> <p>Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками на улице.</p> | ОРУ на стульях | <p>Прыжки из обруча в обруч.</p> <p>Прокатывание мяча между предметами.</p> | <p>Прыжки на двух ногах через 5-6 коротких шнуров.</p> <p>Прокатывание мяча друг другу стоя в шеренге на коленях.</p> <p>Ходьба на носках , руки на поясе, в чередовании с ходьбой.</p> | «Компот», «У медведя во бору» |
| 3 неделя | <p>Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную между предметами. Закрепить ловлю мяча двумя руками.</p> <p>Закрепить навыки ползания на четвереньках.</p> | ОРУ с мячом | <p>Перебрасывание мяча друг другу.</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.</p> | <p>Метание мешочка в вертикальную цель- щит диаметр 50 см.</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке.</p> <p>Прыжки между предметами.</p> | «Воробышки и автомобиль», |

| | | | | | |
|------------------------|--|--------------------------------|---|---|-----------------|
| 4 неделя | <p>Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения.</p> <p>Повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.</p> <p>Развивать ловкость и глазомер при метании снежков;</p> <p>Повторить игровые упражнения.</p> | ОРУ с гимнастической палкой | <p>Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.</p> <p>Равновесие- ходьба, перешагивание через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе или за головой.</p> | <p>Досуг «Бравые солдаты»</p> <p>Игры -эстафеты</p> | «Перелет птиц», |
| Работа с воспитателями | <p>1.Консультация «Физкультура в детском саду»</p> <p>2.папка –передвижка «Дарите детям свою любовь и заботу»</p> | | | | |
| Работа с родителями | <p>1.Выставка рисунков «Мой спортивный выходной»</p> <p>2. Папка –передвижка «Десять советов родителям»</p> <p>3.информация «Зимние травмы»</p> | | | | |

| Март | | | | | | |
|--|-----------|--|----------------------|---|---|-------------------------------------|
| п/п недели | № Тема | Задачи | ОРУ | I часть ОВД | II часть ОВД (с усложнением) | III часть Подвижные игры |
| Построение и перестроение : 1-2 ходьба в колонне по одному с заданием , перестроение 3 звена. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в круг, в колонны | | | | | | |
| 1 неделя | | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с изменением направления движения и в рассыпную. повторить упражнения в равновесии и прыжках. Развивать ловкость и глазомер при метании в цель. Упражнять в беге, Закреплять умение действовать по сигналу воспитателя. | ОРУ без предметов | Ходьба на носках между предметами, расставленными на расстоянии 0.5 м, Прыжки через шнур слева на право. | Равновесие- ходьба и бег по наклонной доске. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку. Игр. Упр. посвященные «Дню матери» | «Перелет птиц», «Собери кровать» |
| 2 неделя | | Упражнять детей в ходьбе с выполнением задания по команде педагога, Упражнять в прыжках в длину с места, в бросании мяча через сетку, повторить ходьбу и бег в рассыпную. | ОРУ с обручем | Прыжки в длину с места Перебрасывание мячей через шнур | Прыжки в длину с места Перебрасывание мячей через сетку | «Бездомный заяц» |

| | | | | | |
|------------------------|--|-----------------|---|---|---|
| 3 неделя | <p>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.</p> | ОРУ с мячом | <p>Прокатывание мяча между предметами (2-3 раза) Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков.</p> | <p>Равновесие- ходьба по скамейке с мешочком на голове. Прокатывание мечей между предметами. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине.</p> | «Самолеты» «Ловишки» |
| 4 неделя | <p>Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, с остановкой по сигналу педагога, попеременно широким и коротким шагом; повторить ползание по скамейке; упражнять в равновесии и прыжках. Повторить упражнение с мячом</p> | ОРУ с флажками» | <p>Равновесие- ходьба по доске, положенной на пол. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. Прыжки через 5-6 шнуров, положенных в одну линию.</p> | <p>Равновесие- ходьба по доске положенной на пол на носках, руки на поясе. Лазание по гимнастической стенке и передвижение по 3 рейке, спуститься вниз. Прыжки на двух ногах через шнуры.</p> | «Охотники и зайцы», «Наши алые цветки» |
| Работа с воспитателями | <p>1.Консультация «Физкультурный уголок в группе» 2.изготовление нестандартного физкультурного оборудования. 3.Папка –раскладушка «Физические упражнения»</p> | | | | |
| Работа с родителями | <p>1. Папка-передвижка «Пессимизм и здоровье» 2.Индивидуальные беседы с родителями</p> | | | | |

| Апрель | | | | | |
|--|---|-------------------------|--|--|---------------------------------------|
| № п/п Тема недели | Задачи | ОРУ | I часть ОВД | II часть ОВД (с усложнением) | III часть Подвижные игры |
| Построение и перестроение : 1-2 ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, перестроение 3 колонны. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в круг, в 2 колонны. | | | | | |
| 1 неделя | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную, с нахождением своего места; в прокатывании мяча. Повторить задание в равновесии и прыжках. | ОРУ без предметов | Равновесие- ходьба по доске, лежащей на полу, мешочком на голове. Прыжки на двух ногах через препятствия. | Развлечение «Книжка неделя» Игры, викторины. | «Пробеги тихо»,»У медведя во бору» |
| 2 неделя | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьба и бег врассыпную; метание мешочков в горизонтальную цель; закрепить умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места. | ОРУ с кеглями | Прыжки в длину с места. Метание мешочка в горизонтальную цель (3 раза) | Досуг «День космонавтики» Игры, соревнование | «Совушка» |

| | | | | | |
|------------------------|---|-----------------|---|--|--|
| 3 неделя | <p>Упражнять детей в ходьбе с выполнением задания;</p> <p>Упражнять в перебрасывании мячей друг другу.</p> <p>Развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.</p> | ОРУ с мячом | <p>Метание мешочка на дальность.</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке.</p> | <p>Метание мешочка правой и левой рукой на дальность.</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни.</p> <p>Прыжки на двух ногах, дистанция 3 м</p> | «Совушка» |
| 4 неделя | <p>Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, между предметами, в равновесии, перебрасывании мяча; повторить упражнения в прыжках.</p> | ОРУ с косичками | <p>Равновесие – ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой.</p> <p>Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (5-6 плоских обручей),</p> | <p>Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки на пояс; на середине скамейке присесть; вынести руки вперед, подняться и пройти дальше (2-3 раза)</p> <p>Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в ряд на расстоянии 40 см один от другого.</p> | «Птички и кошка», «камень , ножницы, бумага» |
| Работа с воспитателями | <p>1.Консультация «Физкультура в детском саду»</p> <p>2.Создание книжек-малышек о спорте</p> <p>3.Индивидуальная работа с родителями.</p> | | | | |
| Работа с родителями | <p>1.Информация «Четыре заповеди мудрого родителя»</p> | | | | |

| Май | | | | | |
|--|---|-------------------------|--|---|--|
| № п/п Тема недели | Задачи | ОРУ | I часть ОВД | II часть ОВД (с усложнением) | III часть Подвижные игры |
| Построение и перестроение : 1-2 ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, перестроение 3 колонны. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в круг | | | | | |
| 1 неделя | Упражнять детей в ходьбе парами, в колонне по одному в чередовании с прыжками, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места. повторить игровые упражнения с мячом | ОРУ без предметов | Ходьба по доске, приставным шагом, прыжки в длину с места. | Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть. Прыжки в длину с места через шнур. Прокатывание мяча между кубиками. | «Котята и щенята», «Совушка», «Красный, желтый, зеленый» |
| 2 неделя | Повторить ходьбу со сменой ведущего, с остановкой по сигналу, по кругу; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом. | ОРУ с кубиками | Прыжки в длину через шнур. Перебрасывание мячей друг другу. | Игры соревнования «День Победы» | «Лебедь, рак и щука», «Пожарные предметы, да или нет» |
| 3 неделя | МОНИТОРИНГ | | | | |

| | |
|---------------------------|--|
| 4 неделя | МОНИТОРИНГ |
| Работа с воспитателями | <ol style="list-style-type: none"> 1. Папка-передвижка «Физкультминутка, как форма активного отдыха. 2. Индивидуальная работа с воспитателями. |
| Работа с родителями | <ol style="list-style-type: none"> 1. Конкурс рисунков «Безопасность детей летом. Или что можно, а что нельзя» 2. Индивидуальная работа с родителями |

Развёрнутое комплексно-тематическое планирование организованной образовательной деятельности

Образовательная область «Физическое развитие»

Старшая группа Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду». Старшая группа. – М. МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2017.

Сентябрь

| № п/п Тема недели | Задачи | ОРУ | I часть | II часть ОВД (с усложнением) | III часть Подвижные игры |
|---|------------|-----|---------|------------------------------------|-----------------------------|
| Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, врассыпную, перестроение в колонну по 2 в движении 3-4 Построение с одну шеренгу, перестроение в колонну по одному, в движении | | | | | |
| 1 неделя | МОНИТОРИНГ | | | | |
| 2 неделя | МОНИТОРИНГ | | | | |

| | | | | | |
|------------------------|--|--------------------------------|---|---|---------------------|
| 3 неделя | Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге 1 мин. В ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры. | ОРУ без предметов | <p>Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.</p> <p>Равновесие-ходьба по канату боком приставным шагом.</p> <p>Броски мяча вверх двумя руками и ловля его, и ловля его с хлопком.</p> | <p>Перебрасывание мяча друг другу в шеренге расстояние 2 м.</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени.</p> <p>Равновесие – ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове.</p> | «Удочка» |
| 4 неделя | Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу педагога; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его края. | ОРУ с гимнастической палкой | <p>Пролезание в обруч боком, не задевая за верхний край, в плотной группировке.</p> <p>Равновесие-ходьба , перешагивание через препятствие – бруски или кубики, сохраняя правильную осанку.</p> <p>Прыжки на двух ногах с мешочком , зажатым между колен, как пингвины.</p> | <p>Пролезание в обруч прямо и боком в группировке.</p> <p>Равновесие-ходьба , перешагивая через бруски, с мешочком на голове.</p> <p>Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.</p> | «Мы веселые ребята» |
| Работа с воспитателями | <p>1 Информационная папка раскладушка «Здоровый ребенок –это...»</p> <p>2Консультация «Детские игры –классики»</p> <p>3 Индивидуальная работа с воспитателями по созданию физкультурно-оздоровительной среды в группе</p> | | | | |
| Работа с родителями | 1 Консультация «Роль семьи в физическом воспитании ребенка» | | | | |

| Октябрь | | | | | | |
|--|-----------|---|-----------------------------|--|--|---|
| п/п недели | № Тема | Задачи | ОРУ | I часть | II часть ОВД (с усложнением) | III часть Подвижные игры |
| Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну по 2, 3. 3-4 Построение в шеренгу, повороты направо, налево, кругом. | | | | | | |
| 1 неделя | | Упражнять детей в беге продолжительностью 1 мин., в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча. Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; знакомить с элементами баскетбола, ведение мяча. | ОРУ без предметов | Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. Прыжки на двух ногах, через короткий шнур. Броски мяча двумя руками от груди друг другу. | Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через предметы. Прыжки на двух ногах через шнур слева направо и продвигаясь вперед. Передача мяча двумя руками от груди. | «перелет птиц», «Найди и промолчи» |
| 2 неделя | | Разучить повороты по сигналу педагога во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий ; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча. | ОРУ с гимнастической палкой | Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги, Броски мяча друг другу двумя руками из-за головы. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. | Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги. Перебрасывание мяча друг другу, стоя в шеренге, двумя руками от груди. Ползание на четвереньках с переползанием через препятствие | « Не оставайся на полу», «У кого мяч?» |

| | | | | | |
|------------------------|--|-------------------|---|---|---|
| 3 неделя | <p>Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии, в ходьбе с перешагиванием через препятствия, непрерывном беге продолжительностью 1 мин.; познакомить с игрой в бадминтон; повторить упражнения в прыжках.</p> | ОРУ с малым мячом | <p>Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой. Лазание – ползание под дугу прямо и боком в группировке. Равновесие – ходьба с перешагиванием через набивные мячи.</p> | <p>Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2.5 м. Ползание на четвереньках между предметами. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.</p> | «Улочка», «Сбор урожая» |
| 4 неделя | <p>Упражнять в ходьбе парами; повторить лазание в обруч; упражнять в равновесии и прыжках. Развивать выносливость в беге продолжительностью 1 мин.; Разучить игру «Пасадка картофеля», упражнять в прыжках, развивать выносливость</p> | ОРУ с обручем | <p>Ползание – пролезание в обруч боком, не касаясь руками пола, в группировке. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине перешагнуть через предмет и пройти дальше. Прыжки на двух ногах на мат высотой 20 см.</p> | <p>Ползание на четвереньках с преодолением препятствий. Ходьба по гимнастической скамейке на середине присесть и хлопнуть в ладоши. Прыжки на препятствие высотой 20 см</p> | «Гуси-лебеди», «Съедобное – несъедобное» |
| Работа с воспитателями | <p>1 Информационная папка раскладушка «Дети в детском саду» 2 Консультация «Физкультура в детском саду» 3 Индивидуальная работа с воспитателями по созданию физкультурно-оздоровительной среды в группе</p> | | | | |
| Работа с родителями | <p>1 Консультация «Здоровьесберегающие технологии» 2 Анкетирование «Выявление отношения к ЗОЖ»</p> | | | | |

| Ноябрь | | | | | | |
|---|-----------|--|-------------|--|--|---|
| п/п недели | № Тема | Задачи | ОРУ | I часть | II часть ОВД (с усложнением) | III часть Подвижные игры |
| Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2,3 колонны. | | | | | | |
| 1 неделя | | Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнять в равновесии, развивать координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах. | ОРУ с мячом | Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, мяч передаем перед собой и за собой, прыжки на правой и левой ноге продвигаясь вперед, переброска мяча снизу стоя в шеренге. | Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая мяч. Прыжки по прямой (расстояние 2 м.) 2 прыжка на правой, (на левой) ноге. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы. | «Пожарные на учении», «У медведя во бору» |

| | | | | | |
|------------------------|---|--------------------------------|--|---|---|
| 2 неделя | Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, в беге врассыпную, между предметами, повторить прыжки, упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в ведении мяча. | ОРУ без предметов | Прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно, Переползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками. Ведение мяча, продвигаясь вперед шагом. | Прыжки на правой и левой ноге. Ползание на четвереньках проталкивая мяч головой. Ведение мяча в ходьбе. | «Не оставайся на полу», |
| 3 неделя | Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, с беге между предметами, в равновесии. Развивать выносливость; в перебрасывании мяча в шеренгах. Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом. | ОРУ с мячом | Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед Пролезание в обруч прямо и боком. Ходьба по гимнастической скамейке боком. | Ведение мяча в ходьбе. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. Ходьба на носках между набивными мячами, руки за головой. | «Удочка», «Ловишка парами», «Бездомный заяц!» |
| 4 неделя | Повторить ходьбу с выполнением задания, упражнять в равновесии и прыжках. Закрепить бег с преодолением препятствий; развивать ловкость в играх. | ОРУ на гимнастической скамейке | Подлезание под шнур боком на касаясь руками пола. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Прыжки на правой и левой ноге до предмета. | Викторины, игры, соревнования | «Перелет птиц», «Птички в гнездышке» |
| Работа с воспитателями | 1 изготовление атрибутов к спортивным соревнованиям. 2 Консультация «Использование физкультурного оборудования для повышения ДА детей во время прогулки» 3 Индивидуальная работа с воспитателями | | | | |

| | |
|---------------------|---|
| Работа с родителями | <p>1 Консультация «Формирование культуры здоровья дошкольников»</p> <p>2 Индивидуальные беседы с родителями</p> |
|---------------------|---|

| Декабрь | | | | | | |
|---|-----------|---|---------------|--|---|--|
| п/п недели | № Тема | Задачи | ОРУ | I часть | II часть ОВД (с усложнением) | III часть Подвижные игры |
| Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в 2-3 звена, колонны, повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 2-3 звена. | | | | | | |
| 1 неделя | | Упражнять детей в умении сохранять в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске, с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча. Упражнять в метании | ОРУ с обручем | Ходьба по наклонной доске, руки в стороны, свободно балансируют. Прыжки на двух ногах через бруски, Броски мяча двумя руками из-за головы. | Ходьба по наклонной доске, руки в стороны, переход на гимнастическую скамейку. Прыжки на двух ногах между набивными мячами. Переброска мяча друг другу произвольным способом. | «Ловишки с ленточками», «Сделай фигуру» |

| | | | | | |
|----------|---|-------------------|--|---|---|
| 2 неделя | <p>Упражнять в ходьбе и беге взявшись за руки, с поворотом в другую сторону, в метании.</p> <p>Повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мяча.</p> | ОРУ с флажками | <p>Прыжки с ноги на ногу продвигаясь вперед.</p> <p>Броски мяча вверх и ловля его двумя руками.</p> <p>Ползание на четвереньках между предметами.</p> | <p>Прыжки попеременно с ноги на ногу продвигаясь вперед.</p> <p>Ползание на четвереньках толкая мяч головой. Вперед</p> <p>Прокатывание набивного мяча.</p> | <p>«Не оставайся на полу»,</p> <p>«Закачалось дерево»,</p> <p>«у кого мяч?»</p> |
| 3 неделя | <p>Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, закреплять умение ловить мяч; развивать ловкость и глазомер;</p> <p>повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия</p> | ОРУ без предметов | <p>Перебрасывание большого мяча стоя в шеренге.</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.</p> <p>Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.</p> | <p>Спортивные соревнования, Эстафеты, игры.</p> | <p>«Охотники и зайцы»,</p> <p>«Летает – не летает»</p> |
| 4 неделя | <p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу взявшись за руки, врассыпную; лазание на гимнастическую стенку; в в равновесии и прыжках</p> | ОРУ без предметов | <p>Лазание на гимнастическую стенку не пропуская рейки.</p> <p>Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове.</p> <p>Прыжки на двух ногах между предметами</p> | <p>Лазание да верха гимнастической стенки разноименным способом, не пропуская рейки.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы.</p> <p>Прыжки на двух ногах между предметами с мешочком зажатом между колен.</p> | <p>«Хитрая лиса»,</p> <p>«Мы веселые ребята»</p> |

| | |
|------------------------|---|
| Работа с воспитателями | 1 Информационная папка раскладушка «Здравствуй снег, мороз...» 2 Консультация «Физкультура в детском саду» |
| Работа с родителями | 2 Пака – раскладушка «10 советов родителям» 3 Консультация «Зимние травмы» |

| Январь | | | | | | |
|---|---------------------|---|----------------|--|---|-----------------------------|
| п/п | № Тема недели | Задачи | ОРУ | I часть | II часть ОВД (с усложнением) | III часть Подвижные игры |
| Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3 звена, повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 2, 4 звена, повороты направо, налево, кругом. | | | | | | |
| 1 | неделя | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их. Продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо. | ОРУ с кубиками | Равновесие – ходьба и бег по наклонной доске. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками. Метание -броски мяча в шеренге | Ходьба по наклонной доске, балансируя руками. Прыжки на двух ногах между набивными мячами. Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах | «Медведи и пчелы» |

| | | | | | |
|----------|---|--------------------------------|---|---|--|
| 2 неделя | <p>Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывание мяча головой.</p> | ОРУ с веревкой | <p>Прыжки в длину с места. Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч. Броски мяча вверх</p> | <p>Прыжки в длину с места Переползание через предметы и подлезание под дугу в группировке. Перебрасывание мячей друг другу, двумя руками снизу, расстояние между детьми 2.5 м.</p> | «Совушка», «таксист» |
| 3 неделя | <p>Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывание мяча друг другу; повторить задание в равновесии. Закрепить навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; метание на дальность.</p> | ОРУ на гимнастической скамейке | <p>Перебрасывание мячей друг другу. Пролезание в обруч боком, не касаясь руками пола. Ходьба с перешагивание через предметы.</p> | <p>Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока его от пола. Пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола. Ходьба с перешагивание через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны</p> | «Не оставайся на полу» |
| 4 неделя | <p>Повторить ходьбу и бег по кругу, упражнять в равновесии и прыжках, упражнять в лазании на гимнастическую стенку, не пропуская реек.</p> | ОРУ с обручем | <p>Лазание по гимнастической стенке одноименном способом. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги с носку другой. Прыжки с продвижением вперед ноги врозь ноги вместе. Ведение мяча в прямом направлении</p> | <p>Лазание на гимнастическую стенку . Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой. Прыжки через шнур Ведение мяча до обозначенного места.</p> | «Хитрая лиса», «Кто быстрее обует табуретку» |

| | |
|-----------------------------------|---|
| Работы с родителями воспитателями | 1 Информационная папка раскладушка «Здоровый ребенок –это...» 2 Консультация «Стадион дома» 3 Папка –передвижка «Забавы зимушки-зимы» |
| Работы с родителями | 1 Консультация «Зимние травмы» |

| Февраль | | | | | | |
|---|---------------------|--|-----------------------------|---|--|-----------------------------|
| п/п | № Тема недели | Задачи | ОРУ | I часть | II часть ОВД (с усложнением) | III часть Подвижные игры |
| Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3, колонны, повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2, 4 колонны. повороты направо, налево, кругом. | | | | | | |
| 1 | неделя | Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; в беге продолжительностью 1 мин; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину. | ОРУ с гимнастической палкой | Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны. Прыжки через валики. Бросание мячей в корзину с расстояния 2 м двумя руками из-за головы | Равновесие- бег по гимнастической скамейке. Прыжки через бруски правым и левым боком. | «Охотники и зайцы» |

| | | | | | |
|----------|---|-----------------------------|--|--|---------------------------------|
| 2 неделя | Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег в рассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивание мяча о землю. | ОРУ с большим мячом | Прыжки в длину с места 50 см. Отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперед. Лазание-подлезание под дугу высота 40 см, не касаясь руками пола. | | «Не оставайся на земле» |
| 3 неделя | Упражнять в ходьбе и беге между предметами; разучивание метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивание через нее. | ОРУ на гимнастич. скам ейке | Метание мешочка в вертикальную цель правой и левой рукой от плеча с расстояния 2.5 м Подлезание под палку. Высота 40 см, 2-3 подряд. Перешагивание через шнур. Высота 40 см | Веселые соревнования «23 февраля» | «Мышеловка» |
| 4 неделя | Упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская рейки; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной площади опоре; повторить задания в прыжках и с мячом. | ОРУ без предметов | Лазание на гимнастическую стенку. Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс, приставляя пятку одной ноги к носку другой в среднем темпе. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед до обозначенного места. Отбивание мяча в ходьбе. | Лазание на гимнастическую стенку, ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой. Прыжки с ноги на ногу между предметами. Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой. | «Гуси –лебеди», «Третий лишний» |

| | |
|------------------------|--|
| Работа с воспитателями | <p>1 Информационная папка раскладушка «Дарите детям свою любовь и заботу»</p> <p>2 Консультация «Физкультура в детском саду»</p> <p>3 Индивидуальная работа с воспитателями</p> <p>4 Рекомендации по изготовлению спортивного оборудования</p> |
| Работа с родителями | <p>1 Пака – раскладушка «10 советов родителям»</p> <p>2 Консультация «Зимние травмы»</p> |

| Март | | | | | | |
|--|---------------------|--|-------------|--|--|-----------------------------|
| п/п | № Тема недели | Задачи | ОРУ | I часть | II часть ОВД (с усложнением) | III часть Подвижные игры |
| Построение и перестроение : 1-2 Построение в колонну по одному , перестроение в колонну, в 2, 3, звена, в круг 3-4 Построение в шеренгу, перестроение 2, 4 колонны. повороты направо, налево, кругом. | | | | | | |
| 1 неделя | | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу. Разучить ходьбу по канату с мешочком на голове. Упражнять в прыжках и перебрасывании мяча , развивать ловкость и глазомер. | ОРУ с мячом | Равновесие- ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове. Прыжки из обруча в обруч. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока об пол. | Равновесие- ходьба по канату приставным шагом с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах через набивные мячи. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его с хлопком | «Пожарные на учении» |

| | | | | | |
|------------------------|---|------------------|---|--|----------------------------------|
| 2 неделя | Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и враспышную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять метание мешочка в цель, ползание между предметами. | ОРУ без предмета | Прыжки в высоту с разбега, Метание мешочка в вертикальную цель. Ползание на четвереньках между предметами. | Прыжки в высоту с разбега. Метание мешочка в вертикальную цель. Ползание на четвереньках по прямой, дистанция 5 м. | «Медведи и пчелы», «Карусель» |
| 3 неделя | Повторить ходьбу со сменой ведущего, со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках. | ОРУ с кубиками | Лазание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. Равновесие -Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом. Прыжки вправо, влево через шнур. | Лазание по гимнастической скамейке . Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки вправо, влево через шнур. | «Стоп», «Удочка» |
| 4 неделя | Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии. | ОРУ с обручем | Лазание под дугу боком. Метание мешочка в горизонтальную цель. Равновесие – ходьба на носках между набивными мячами. | Ползание под дугу на четвереньках Метание мешочка в горизонтальную цель. Равновесие – ходьба на носках через набивными мячами. | «Не оставайся на полу», |
| Работа с воспитателями | 1 Информационная папка раскладушка «Физические упражнения» 2Консультация «Физкультурный уголок в группе» 3 Рекомендации по изготовлению нестандартного спортивного оборудования | | | | |
| Работа с родителями | 1 Консультация «Роль подвижной игры в развитии основных движений у детей дошкольного возраста» | | | | |

| Апрель | | | | | | |
|---|-----------|--|--------------------|---|---|-----------------------------|
| п/п недели | № Тема | Задачи | ОРУ | I часть | II часть ОВД (с усложнением) | III часть Подвижные игры |
| Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3, колонны, повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2, 4 колонны. повороты направо, налево, кругом. | | | | | | |
| 1 неделя | | Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании | ОРУ с гимн. палкой | Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки через бруски Броски мяча друг другу и ловля его двумя руками. | Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой и за собой Прыжки на двух ногах с продвижением вперед с преодолением препятствий через бруски Броски мяча вверх и ловля его двумя руками | «Медведь и пчелы» |

| | | | | | |
|------------------------|---|--------------------------|---|--|---|
| 2 неделя | Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обруча. | ОРУ с короткой скакалкой | Прыжки через короткую скакалку. Прокатывание обручей друг другу. Пролезание в обруч прямо и боком. | Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее. Прокатывание обручей друг другу стоя в шеренге. Пролезание в обруч прямо и боком. | «Стой» «Плавают» или тонет»- с мячом |
| 3 неделя | Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде педагога. Повторить метание в вертикальную цель, развивать ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия. | ОРУ с мячом | Метание мешочка в вертикальную цель. Ползание по прямой, переползание через скамейку. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы | Метание мешочка в вертикальную цель. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой | «Лебедь, рак, и щука», |
| 4 неделя | Упражнять в ходьбе и беге между предметами. Закрепить навыки лазанья по гимнастической стенке; упражнять в сохранении равновесия и прыжках. | ОРУ без предметов | Лазание по гимнастической стенке произвольным способом. Прыжки через короткую скакалку. Равновесие- ходьба по канату боком приставным шагом | Лазание по гимнастической стенке произвольным способом. Прыжки перепрыгивание через шнур влево, в право Равновесие- ходьба на носках между набивными мячами. | «Рыбки и щука», «Горелки» |
| Работа с воспитателями | 1 Консультация «Физкультура в детском саду» 3 Рекомендации по изготовлению книжек малышек о спорте | | | | |

| | |
|---------------------|---|
| Работа с родителями | 1 Консультация «Четыре заповеди мудрого родителя» |
|---------------------|---|

| Май | | | | | | |
|---|---------------------|---|-------------------|--|---|--------------------------------|
| п/п | № Тема недели | Задачи | ОРУ | I часть | II часть ОВД (с усложнением) | III часть Подвижные игры |
| Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2,4, колонны, повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 2, 4 колонны. повороты направо, налево, кругом. | | | | | | |
| 1 неделя | | Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде педагога. Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом. | ОРУ без предметов | Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед. Броски мяча о стену и ловля его двумя руками. | Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, боком приставным шагом. Прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед. Броски мяча о стену и ловля его двумя руками. | «Мышеловка», «Что изменилось?» |

| | | | | | |
|------------------------|---|----------------|---|--|----------------------|
| 2 неделя | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучит прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча. | ОРУ с флажками | Прыжки в длину с разбега. Перебрасывание мяча друг другу. Ползание на ладонях и ступнях «По-медвежьему» | Досуг «День Победы», соревнования, викторина, игры | «Пожарные учения» на |
| 3 неделя | МОНИТОРИНГ | | | | |
| 4 неделя | МОНИТОРИНГ | | | | |
| Работа с воспитателями | 1 Информационная папка раскладушка «Классики» 2 Консультация «Организация режима дня и оздоровительно- воспитательной работы» | | | | |
| Работа с родителями | 1 Конкурс рисунков детей и родителей «Безопасность детей летом, или что можно, а что нельзя» | | | | |

Развёрнутое комплексно-тематическое планирование организованной образовательной деятельности

Образовательная область «Физическое развитие»

Подготовительная к школе группа Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду». Подготовительная к школе группа. – М. МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2017.

Сентябрь

| п/п недели | № Тема | Задачи | ОРУ | I часть | II часть ОВД (с усложнением) | III часть Подвижные игры |
|---|-------------------|--------|-----|---------|------------------------------------|-----------------------------|
| Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3, колонны, повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2, 4 колонны. повороты направо, налево, кругом. | | | | | | |
| 1 неделя | МОНИТОРИНГ | | | | | |
| 2 неделя | МОНИТОРИНГ | | | | | |

| | | | | | |
|------------------------|--|-------------------|--|---|-----------------------------------|
| 3 неделя | Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир- кубик или кегля)развивать ловкость в упражнении с мячом, координацию движений в задании на равновесии; повторить упражнения на переползание по гимнастической скамейке. | ОРУ с малым мячом | Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов, развивать ловкость в упажнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие. | 1.подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками (бросание мяча правой и левой рукой попеременно, ловля его двумя руами) 2.ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков. 3.упражнение в равновесии (ходьба по скамейке с поворотом | «Летает – не летает» «Совушка» |
| 4 неделя | Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу педагога; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. | ОРУ с палками | Ходьба и бег по кругу в чередовании по сигналу педагога. Поворот в ходьбе, беге производится в движении по сигналу | 1.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях двумя колоннами 2.ходьба по гимнастической скамейке: на середине скамейке присесть, хлопнуть в ладоши (с приставным шагом) 3.прыжки из обруча в обруч (на правой и левой ноге) | «Не попадись» «Фигура» |
| Работа с воспитателями | 1 Информационная папка раскладушка «Здоровый ребенок –это...» 2Консультация «Детские игры –классики» 3 Индивидуальная работа с воспитателями по созданию физкультурно-оздоровительной среды в группе 4Рекомендации по изготовлению спортивного оборудования | | | | |

| | |
|---------------------|---|
| Работа с родителями | <p>1 Пака – раскладушка «Веселый тренинг»</p> <p>2 Консультация «Роль подвижной игры в развитии основных движений у детей дошкольного возраста»</p> <p>3 Индивидуальные беседы с родителями</p> |
|---------------------|---|

| Октябрь | | | | | | |
|----------------|------|--|-------------------------|---|--|-----------------------------|
| | № | Задачи | ОРУ | I часть | II часть ОВД (с усложнением) | III часть Подвижные игры |
| п/п | Тема | | | | | |
| недели | | | | | | |
| | | Построение и перестроение : | | 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3, колонны, повороты направо, налево, кругом. | | |
| | | | | 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2, 4 колонны. повороты направо, налево, кругом. | | |
| 1 неделя | | Закрепить навыки ходьбы и бега между предметами. Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом. | ОРУ без предметов | Ходьба и бег в колонне по одному между предметами; поставленными по двум сторонам зала (кегли, кубики или набивные мячи) -6-8 шт., расстояние между предметами 0,5) сохранять необходимую дистанцию. | <p>1.ходьба по гимнастической скамейке , руки за головй, (боком) на середине присесть, руки в стороны. Сойти со скамейки не прыгая.</p> <p>2.прыжки на правой и левой ноге с двух сторон зала лежат шнуры, расстояние 40 см. (с лева направо через шнур)</p> <p>3.Броски мяча вверх и ловля его двумя руками.</p> | «Круговая эстафета» |

| | | | | | |
|----------|---|--------------------------------|--|---|------------------------------|
| 2 неделя | Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом. | ОРУ с обручем | Ходьба с изменением направления движения по сигналу педагога; бег с перешагиванием через предметы. Ходьба в колонне по одному, по сигналу педагога дети с помощью ведущего изменяют направление движения, бег с перепрыгиванием через предметы | 1.Прыжки с высоты 40 см на полусогнутые ноги . 2. отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед. (забрасывание мяча в корзину) 3. ползание на ладонях и ступнях. (пролезание в обруч) | «У медведя во бору» «Эхо» |
| 3 неделя | Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнение в ведении мяча. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. | ОРУ на гимнастической скамейке | Ходьба в колонне по одному с переходом на ходьбу с высоким подниманием колена. Бег в среднем темпе, переход на обычную ходьбу. Перестроение в три колонны. | 1.Введение мяча по прямой (между предметами) 2. Ползание по гимнастической скамейке.(с мешочком на спине) 3. Ходьба по гимнастической скамейке.(руки за голову) | «Спрячь рки за спину» |
| 4 неделя | Закрепить навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге враспынную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; упражнять в упражнениях на равновесие | ОРУ с палками | Ходьба в колонне по одному, по сигналу педагога смена темпа движения. Ходьба широким (коротким) шагом . Бег в колонне по одному | 1. Ползание на четвереньках в прямом направлении. 2. Прыжки на правой и левой ноге между предметами. 3. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, хлопая в ладоши. | «Удочка» |

| | |
|------------------------|---|
| Работа с воспитателями | 1. Консультация «Физкультура в детском саду» |
| Работа с родителями | 1. Памятка для родителей по формированию ЗОЖ у детей. 2. Информация «Здоровьесберегающие технологии» |

| Ноябрь | | | | | | |
|---|---------------------|---|-------------------|--|--|-----------------------------|
| п/п | № Тема недели | Задачи | ОРУ | I часть | II часть ОВД (с усложнением) | III часть Подвижные игры |
| Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3, колонны, повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2, 4 колонны. повороты направо, налево, кругом. | | | | | | |
| 1 неделя | | Закрепить навыки ходьбы и бега по кругу, упражнять в ходьбе по канату, упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур, повторить эстафету с мячом | ОРУ без предметов | Равновесие-ходьба по канату боком, приставным шагом, двумя способами: пятки на полу, носки на канате, носки или середина стопы на канате. Прыжки на двух ногах через шнур (6-8 шт) Эстафета с мячом «Мяч водящему» | Ходьба по канату боком, приставным шагом, руки за голову. Прыжки на правой, левой ноге, продвигаясь вперед. Броски мяча в корзину двумя руками (баскетбольный вариант) «Попади в корзину» | Игра «Затейники» |

| | | | | | |
|----------|--|--------------------------|---|--|-------------------|
| 2 неделя | Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения ; прыжками через короткую скакалку; бросание мяча друг другу; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. | ОРУ с короткой скакалкой | Прыжки через короткую скакалку вращая ее вперед. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. Бросание мяча друг другу стоя в шеренге. | Прыжки через короткую скакалку, ползание в прямом направлении на четвереньках, подталкивая мяч головой. передавать мяч в шеренге -эстафета для двух команд, дых. упражнение (птичка- на ниточке) | Игра «Фигуры» |
| 3 неделя | Упражнять в ходьбе и беге « змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазании под дугу, в равновесии. | ОРУ с кубиками | Ведение мяча в прямом направлении, лазание под дугу, равновесие- ходьба на носках между набивными мячами, руки за головой. | Метание мешочка в горизонтальную цель (расстояние 3-4 м), Ползание по медвежьей на ладонях и ступнях, Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке боком с мешочком на голове. | « По местам» |
| 4 неделя | Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами, развивать координацию движения и ловкость; разучить в лазании на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие. | ОРУ без предметов | Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет; Прыжки через шнуры, энергично отталкиваясь от пола; Бросание мяча о стенку одной рукой и ловля его двумя руками. | Повторить лазание по гимнастической стенке, равновесие- ходьба на носках по уменьшенной площади опоры, руки на поясе или за головой, Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди. | По желанию детей. |

| | |
|------------------------|--|
| Работа с воспитателями | <ol style="list-style-type: none"> 1. Консультация «Использование физкультурного оборудования во время прогулки» 2. Рекомендации по индивидуальной работе. |
| Работа с родителями | <ol style="list-style-type: none"> 1. Консультация «Формирование культуры здоровья у дошкольников» |

| Декабрь | | | | | | |
|---------------|-----------------------------|--------|-----|--|------------------------------------|-----------------------------|
| п/п недели | № Тема | Задачи | ОРУ | I часть | II часть ОВД (с усложнением) | III часть Подвижные игры |
| | Построение и перестроение : | | | 1-2 Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу педагога, перестроение в три колонны | | |
| | | | | 3-4 Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением, выполнение поворотом, налево. направо | | |

| | | | | | |
|----------|---|----------------------|--|---|---------------------------------|
| 1 неделя | Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, беге в рассыпную; в сохранении равновесии при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием); Развивать ловкость в упражнении с мячом. | ОРУ в парах | Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке, с мешочком на голове, перешагивая через набивной мяч. Бросание мяча вверх одной рукой и ловля его двумя. Прыжки на двух ногах змейкой | Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе, на середине присесть, вынести руки вперед. Переброска мяча друг другу, стоя лицом в шеренге. Прыжки на правой и левой ногах продвигаясь вперед (выполнять двумя колоннами) | «Хитрая лиса», «Совушка» |
| 2 неделя | Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом | ОРУ без предметов | Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед. Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне», Ползание по скамейке на ладонях и коленях. | Прыжки между предметами, на двух ногах, Прокатывание мяча между предметами, Ползание под шнур (дугу) правым и левым боком | «Салки с ленточками», «Эхо!» |

| | | | | | |
|------------------------|--|-------------------|--|---|------------------------------------|
| 3 неделя | <p>Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии.</p> | ОРУ с малым мячом | <p>Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков, Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой., руки за головой.</p> | <p>Перебрасывание мячей в парах. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами. Прыжки со скамейки на мат или коврик.</p> | «Передай мяч» и «Лягушки и цапля» |
| 4 неделя | <p>Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по - медвежьи» ; повторить упражнение в прыжках и на равновесие.</p> | ОРУ без предметов | <p>Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен.</p> | <p>Лазанье о гимнастической стенке с переходом на другой пролет, спуск вниз., не пропуская реек. Равновесие- ходьба с перешагиванием через набивные мячи, поднимая высоко колени. Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед.</p> | «Хитрая лиса», «Эхо», «Два Мороза» |
| Работа с воспитателями | 1.Папка –раскладушка « Здравствуй снег, мороз и лёд, игр зимних хоровод» | | | | |

| | |
|---------------------|-------------------------------|
| Работа с родителями | 1. Информация «Зимние травмы» |
|---------------------|-------------------------------|

| Январь | | | | | | |
|--|-----------|---|-----------------------------|---|---|--------------------------------|
| п/п недели | № Тема | Задачи | ОРУ | I часть | II часть ОВД (с усложнением) | III часть Подвижные игры |
| Построение и перестроение : 1-2 Ходьба по кругу, перестроение в три колонны 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2, 4 колонны. повороты направо, налево, кругом. | | | | | | |
| 1 неделя | | Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег в рассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по умеренной площади опоры; прыжки на двух ногах, через препятствия. | ОРУ с гимнастической палкой | Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки произвольно, прыжки через препятствия, с энергичным взмахом рук. Ведение мяча с одной стороны зала на другую. | Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг хлопок перед собой и за спиной. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Прокатывание мяча между предметами, стараясь не задевать их. | «День и ночь», «Два мороза» |

| | | | | | |
|------------------------|---|-------------------|---|---|--------------------------|
| 2 неделя | Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с мета; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке. | ОРУ с кубиками | Прыжки в длину с места на мат, «Поймай мяч», Ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя головой | Прыжки в длину с места Бросание мяча о пол и ловля его. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. | «Совушка», «Не попадись» |
| 3 неделя | Упражнять в ходьбе и беге с заданиями, развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазание под дугу. | ОРУ с малым мячом | Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя (3 раза подряд) Лазание под дугу левым и правым боком. Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке боком с перешагиванием через кубики. | Перебрасывание мяча друг другу. Ползание на ладонях и коленях в прямом направлении. Равновесие-ходьба на носках между предметами. | «Зайцы и охотники», |
| 4 неделя | Повторить ходьбу и бег с изменением темпа и направления; упражнять в ползании на четвереньках; Повторить упражнение на сохранение равновесия в прыжках | Ору со скакалкой | Ползание по гимнастической скамейке. Равновесие-ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами. Держась за руки. Прыжки через короткую скакалку различным способом. | Ползание на четвереньках между предметами, Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке руки за головой. Прыжки из обруча в обруч (выполнять двумя колоннами) | «Паук и мухи». |
| Работа с воспитателями | 1.Консультация «Здоровый ребенок –это...» 2.Папка-передвижка «Стадион дома» | | | | |

| | |
|------------------------|--|
| Работа с родителями | <p>1.Конкурс снежных построек для детей во время прогулки</p> <p>2.Папка – передвижка «Учимся кататься на лыжах»</p> <p>3.Информация «Зимние травмы»</p> |
|------------------------|--|

| Февраль | | | | | | |
|---|-----------|---|------------------|---|--|-----------------------------|
| п/п недели | № Тема | Задачи | ОРУ | I часть | II часть ОВД (с усложнением) | III часть Подвижные игры |
| Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3, колонны, повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2, 4 колонны. повороты направо, налево, кругом. | | | | | | |
| 1 неделя | | Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания; закрепить навык энергичного отталкивания от пола при прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер. | ОРУ с обручем | Равновесие- ходьба по гимнастические скамейки, перешагивая через набивные мячи. Бросание мяча одной рукой, ловля его двумя. Прыжки на двух ногах через шнуры. | Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги, к носку другой. Прыжки между предметами на правой и левой ноге. Игровое упражнение «Мяч водящему» (2 круга, 2 мяча) | «Ключи» |

| | | | | | |
|------------------------|---|-----------------------------|---|---|---|
| 2 неделя | <p>Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук.</p> <p>Разучить прыжки подскоком, Упражнять в перебрасывании мяча.</p> <p>Упражнять в подлезании через дугу.</p> | ОРУ с гимнастической палкой | <p>Прыжки-подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед.</p> <p>Перебрасывание мяча друг другу в парах.</p> <p>Лазание под дугу боком и прямо.</p> | <p>Прыжки на двух ногах между предметами.</p> <p>Ползание на ладонях и коленях между предметами.</p> <p>Перебрасывание мяча друг другу в парах.</p> | «Не оставайся на земле», «Затейники» |
| 3 неделя | <p>Повторить ходьбу со сменой темпа движения.</p> <p>Упражнять в попеременном подпрыгивании на левой и правой ноге.</p> <p>Упражнять в метании мешочка, лазаньи по гимнастической стенке.</p> <p>Повторить упражнение на сохранении равновесия.</p> | ОРУ без предметов | <p>Лазанье на гимнастическую стенку, с переходом на другой пролет.</p> <p>Равновесие- ходьба парами по гимнастическим параллельно стоящим скамейкам.</p> <p>«Попади в круг»</p> | <p>Лазанье на гимнастическую стенку, с переходом на другой пролет.</p> <p>Равновесие- ходьба гимнастической скамейки с перешагиванием через предметы.</p> <p>Метание мешочка в горизонтальную цель.</p> | «Не попадись» |
| 4 неделя | <p>Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами, повторить упражнение на равновесие и прыжки.</p> | ОРУ с большим мячом | <p>Ползание на четвереньках между предметами не задевая их.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками перед грудью.</p> <p>Прыжки из обруча в обруч.</p> | <p>Досуг посвященный 23 февраля</p> <p>Игры, соревнования</p> | «Жмурки», «Передал –садись» |
| Работа с воспитателями | 1.Консультация «Физкультура в детском саду» | | | | |

| | |
|---------------------|---|
| Работа с родителями | 1.Конкурс мини-плакатов «Мой спортивный выходной» |
|---------------------|---|

| Март | | | | | | |
|---|------|---|-------------------|---|--|-----------------------------|
| п/п | № | Задачи | ОРУ | I часть | II часть ОВД (с усложнением) | III часть Подвижные игры |
| недели | Тема | | | | | |
| Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, повороты направо, налево, кругом. Перестроение в три колонны 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в колонну по 2, по 4 ,повороты кругом. | | | | | | |
| 1 неделя | | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами. Сохранять равновесие при ходьбе по повышенной площади опоры с дополнительными заданиями. Повторить задание в прыжках, эстафету с мячом. | ОРУ с малым мячом | Равновесие- ходьба на встречу друг другу, на середине разойтись таким образом, чтобы не столкнуться другого (упражнение выполняется в два потока на встречу).Прыжки выполняются шеренгами Эстафета с мячом «передача мяча» | Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед и за собой. Прыжки на правой и левой ноге с продвижением вперед. Эстафета с мячом | «Ключи», «Горелки», |

| | | | | | |
|------------------------|--|-----------------------------|---|--|-------------------------------|
| 2 неделя | Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, бег в рассыпную. Повторить упражнение в прыжках, ползании, задания с мячом. | ОРУ с флажками | Прыжки через короткую скакалку продвигаясь вперед. Перебрасывание мяча через сетку. Подлезание под шнур (дугу) | Прыжки через шнур. Перебрасывание мяча в парах. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. | «Затейники», «Тихо-громко» |
| 3 неделя | Повторить ходьбу с выполнением задания. Упражнять в метании мешочка на дальность. Повторить упражнение в ползании и сохранении равновесия по ходьба по повышенной опоре. | ОРУ с гимнастической палкой | Метание мешочка в горизонтальную цель. Ползание по прямой «Кто быстрее». Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки свободно балансируют. | Досуг «Мамин день», Игры, эстафеты, соревнования | «Волк во рву», «Горелки» |
| 4 неделя | Повторить ходьбе и бег с выполнением задания, упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнение на равновесие и прыжках. | ОРУ без предметов | Лазанье на гимнастическую стенку. Равновесие- ходьба по прямой с перешагиванием через предметы. Прыжки на правой и левой ноге между предметами. | Лазанье под дугу прямо и боком. Передача мяча «Передача мяча в шеренге». Прыжки через короткую скакалку вперед и на месте. | «Совушка», «Удочка» |
| Работа с воспитателями | 1.Консультация «Физкультурный уголок в группе» 2. Изготовление нестандартного физкультурного оборудования 3.Папка –раскладушка « Физические упражнения» | | | | |

| | |
|------------------------|--|
| Работа с родителями | Индивидуальные консультации по запросу |
|------------------------|--|

| Апрель | | | | | | |
|--|-----------|--|-------------------|--|--|---------------------------------|
| п/п недели | № Тема | Задачи | ОРУ | I часть | II часть ОВД (с усложнением) | III часть Подвижные игры |
| Построение и перестроение: 1-2 Построение в шеренгу, в колонну, в 4 звена, ходьба четверками 3-4 Построение в шеренгу, перестроение 4 колонны, в одну колонну из четырех. | | | | | | |
| 1 неделя | | Повторить игровые упражнения в ходьбе и беге. Упражнять на равновесие, в прыжках, с мячом. | ОРУ с малым мячом | Равновесие- Ходьба по скамейке передавая мяч перед и за спиной. Прыжки с продвижением вперед. Переброска мяча в шеренге. | Развлечение «День смеха», «Книжкина неделя» Игры, эстафеты, викторины | «Хитрая лиса», «Охотник и утки» |

| | | | | | |
|------------------------|--|--------------------------------|---|--|---|
| 2 неделя | <p>Повторить упражнения в ходьбе и беге.</p> <p>Упражнять детей в прыжках в длину с разбега. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу.</p> | ОРУ с обручем | <p>Прыжки в длину с разбега. Броски мяча друг другу. Ползание на четвереньках «Кто быстрее»</p> | <p>Досуг «День космонавтики»</p> <p>Игры-эстафеты</p> | «Мышеловка» |
| 3 неделя | <p>Упражнять детей в колонне по одному, в перестроении в пары; В метании мешочка на дальность, в ползании и равновесии.</p> | ОРУ без предметов | <p>Метание мешочка в даль,</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине.</p> <p>Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове.</p> <p>Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед.</p> | <p>Метание мешочка на дальность.</p> <p>Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами.</p> <p>Прыжки через короткую скакалку на месте.</p> | «Затейники», «Караси и щука», «Тихо-громко» |
| 4 неделя | <p>Повторить ходьбу и бег с выполнением задания, упражнять в равновесии, в прыжка и мячом.</p> | ОРУ на гимнастической скамейке | <p>Бросание мяча в шеренге.</p> <p>Прыжки в длину с разбега.</p> <p>Равновесие – ходьба на носках с мешочком на голове.</p> | <p>Прыжки на правой и левой ноге попеременно,</p> <p>Переброска мяча в парах друг другу.</p> <p>игр. Упр. «Догони пару»</p> | «Камни, ножницы, бумага» |
| Работа с воспитателями | 1. Создание книжек малышек про загадки о спорте. | | | | |

| | |
|---------------------|---|
| Работа с родителями | 1. Индивидуальные консультации по запросу |
|---------------------|---|

| Май | | | | | | |
|---|------------|--|------------------------|--|--|-----------------------------------|
| п/п недели | № Тема | Задачи | ОРУ | I часть | II часть ОВД (с усложнением) | III часть Подвижные игры |
| Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3, колонны, повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2, 4 колонны. повороты направо, налево, кругом. | | | | | | |
| 1 неделя | | Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге. Бросание мяча о стенку | ОРУ с обручем | Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке с передавая мяч перед и за спиной, не спрыгивая со скамейки. Прыжки с ноги на ногу продвигаясь вперед. Броски малого мча и пол и ловля его после отскока | Досуг «День победы». Игры-эстафеты, соревнования | «Чей отряд быстрее переправиться» |
| 2 неделя | | Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места, повторить упражнение с мячом. | ОРУ с большим мячом | Прыжки в длину с места. Ведение мяча одной рукой продвигаясь вперед. Пролезание в обруч прямо и боком не касаясь руками пола. | Прыжки в длину с разбега. Метание мешочка в вертикальную цель. Ходьба между предметами с мешочком на голове -равновесие. | «Меч водящему» |
| 3 неделя | МОНИТОРИНГ | | | | | |
| 4 неделя | МОНИТОРИНГ | | | | | |

| | |
|------------------------|---|
| Работа с воспитателями | <ol style="list-style-type: none">1.Консультация «Организация режима дня и оздоровительно-воспитательной работы с детьми»2.Папка –передвижка «Классики»3.Папка –раскладушка «Физкультминутка, как формы активного отдыха» |
| Работа с родителями | <ol style="list-style-type: none">1.Конкурс рисунков детей и родителей «Безопасность детей летом, или что можно, а что нельзя»» |