

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение -детский сад № 92
620920, г. Екатеринбург, п. Северка, ул. Мира 29, ул. Горняков 24
Тел. 211-77-00, mdou92@eduekb.ru

**РАБОЧАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**Инструктора по физической культуре
Самойлиной Елены Евгеньевны**

Екатеринбург 2023

Оглавление

<u>I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</u>	4
<u>1.1. Пояснительная записка</u>	4
<u>1.1.1. Цель программы:</u>	4
<u>1.1.2. Задачи физического развития:</u>	4
<u>1.1.4. Принципы построения рабочей программы.</u>	5
<u>1.1.5. Нормативно-правовые документы</u>	6
<u>1.1.6. Структура рабочей программы в соответствии с ФОП дошкольного образования:</u>	6
<u>1.1.7. Задачи по образовательной области «Физическая культура»</u>	7
<u>1.1.9. Формы организации образовательной области «Физическая культура»</u>	10
<u>1.1.10. Принципы организации занятий</u>	11
<u>1.1.11. Методы и приемы обучения:</u>	12
<u>1.2. Значимые для разработки рабочей программы характеристики</u>	12
<u>1.2.1. Возрастные особенности психофизического развития детей, воспитывающихся в образовательном учреждении.</u>	12
<u>1.2.2.1. Возрастные особенности психофизического развития детей второй младшей группы (от 3 до 4 лет)</u>	13
<u>1.2.2.4. Возрастные особенности психофизического развития детей средней группы (от 4 до 5 лет)</u>	13
<u>1.2.2.5. Возрастные особенности психофизического развития детей старшего дошкольного возраста (от 5 до 7 лет)</u>	14
<u>1.3. Планируемые результаты</u>	15
<u>1.3.1. Общие показатели физического развития.</u>	15
<u>1.3.2. Младшая группа:</u>	16
<u>1.3.3. Средняя группа:</u>	16
<u>1.3.4. Старшая группа:</u>	17
<u>1.3.5. Подготовительная группа:</u>	17
<u>1.3.6. Целевые ориентиры</u>	18
<u>II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</u>	20
<u>2.1. Физическое развитие</u>	20

<u>2.1. Содержание психолого-педагогической работы</u>	21
<u>2.1.1. Младшая группа (3 - 4 года)</u>	21
<u>2.1.2. Средняя группа (4 - 5 лет)</u>	23
<u>2.1.3. Старшей группы (5 - 6 лет)</u>	25
<u>2.1.4. Подготовительная к школе группа (6 - 7 лет)</u>	27
<u>2.2. Работа с родителями</u>	29
<u>III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</u>	30
<u>3.1. Особенности организации образовательной деятельности:</u>	30
<u>3.2. Условия реализации рабочей программы</u>	34
<u>3.3. Культурно-досуговая деятельность</u>	36
<u>Для детей среднего возраста (4-5 года)</u>	41
<u>Вторая младшая группа</u>	50
<u>Средняя группа</u>	66
<u>Подготовительная группа</u>	112
<u>Подготовительная к школе группа</u>	113
<u>3.5. Материально-техническое оснащение спортивного зала</u>	129
<u>3.6. Определение физической подготовленности детей дошкольного возраста</u>	129
<u>3.7. Учебно-методическое обеспечение</u>	130

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 92 (далее Рабочая программа) является учебно-методическим документом, характеризующим систему организации образовательной деятельности педагога. Основанием для разработки служит – устав МБДОУ- детский сад № 92, основная образовательная программа дошкольного образования, Федеральная образовательная Программа Дошкольного образования, изменения в СанПиН. Рабочая программа разрабатывается с учетом рекомендаций авторов «Федеральной общеобразовательной программы дошкольного образования Рабочая программа разрабатывается с учетом возможностей образовательного учреждения, педагогических условий. В данной рабочей программе представлена модель занятий, разработанная на основе данных о возрастных, индивидуальных и психофизиологических особенностях детей младшей, средней, старшей, подготовительной группы.

1.1.1. Цель программы:

Цель рабочей программы: реализация содержания образовательной программы дошкольного образования в соответствии с требованиями ФОП ДО и ФГОС ДО.

1.1.2. Задачи физического развития:

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребенка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;
- обеспечение единых для Российской Федерации содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО;
- приобщение детей (в соответствии с возрастными особенностями) к базовым ценностям русского народа – жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь, взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России;
- создание условий для формирования ценностного отношения к окружающему миру, становления опыта действий и поступков на основе осмысления ценностей;
- построение (структуризация) содержания образовательной деятельности на основе учета возрастных и индивидуальных особенностей возможностей;
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах образования, охраны и укрепления здоровья детей;

- достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования.

1.1.3. Приоритетными задачами развития и воспитания детей являются:

1. Укрепление физического и психического здоровья ребенка, формирование основ его двигательной и гигиенической культуры;
2. Целостное развитие ребенка как субъекта посильных дошкольнику видов деятельности;
3. Обогащенное развитие ребенка, обеспечивающее единый процесс социализации-индивидуализации с учетом детских потребностей, возможностей и способностей;
4. Развитие на основе разного образовательного содержания эмоциональной отзывчивости, способности к сопереживанию, готовности к проявлению гуманного отношения в детской деятельности, поведении, поступках;
5. Развитие познавательной активности, любознательности, стремления к самостоятельному познанию и размышлению, развитие умственных способностей и речи ребенка;
6. Пробуждение творческой активности и воображения ребенка, желания включаться в творческую деятельность;
7. Органическое вхождение ребенка в современный мир, разнообразное взаимодействие дошкольников с различными сферами культуры: с изобразительным искусством и музыкой, детской литературой и родным языком, экологией, математикой, игрой;
8. Приобщение ребенка к культуре своей страны и воспитание уважения к другим народам и культурам;
9. Приобщение ребенка к красоте, добру, ненасилию, ибо важно, чтобы дошкольный возраст стал временем, когда у ребенка пробуждается чувство своей сопричастности к миру, желание совершать добрые поступки.

1.1.4. Принципы построения рабочей программы.

- 1) полноценное проживание ребёнком всех этапов детства (раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- 2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- 3) содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- 4) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- 5) сотрудничество Организации с семьёй;
- 6) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- 7) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- 8) возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- 9) учёт этнокультурной ситуации развития детей.

Срок реализации рабочей программы: 1 учебный год (1 сентября 2023 года – 31 августа 2024 года).

1.1.5. Нормативно-правовые документы

1. Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 года № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»
2. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53, ст. 7598; 2022, № 41, ст. 6959)
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2022 г. № 874
4. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384), с изменением, внесенным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 8 ноября 2022 г. № 955
5. Санитарно-эпидемиологические требования - Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 г., регистрационный № 61573), действующим до 1 января 2027 г.
6. Федеральная образовательная программа дошкольного образования (утверждена приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25 ноября 2022 г. № 1028)
7. Основы государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей, утвержденные Указом Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809
8. Устав МБДОУ – детский сад № 92

1.1.6. Структура рабочей программы в соответствии с ФОП дошкольного образования:

1. Выделено четыре раздела: целевой, содержательный организационный, вариативный;
2. Представлено содержание и особенности организации образовательного процесса во всех возрастных группах дошкольного возраста.
3. Дана характеристика особенностей физического развития детей во всех возрастных группах и планируемых результатов освоения;
4. Определены задачи, содержание и результаты образовательной деятельности в дошкольном возрасте и по образовательной области физическое развитие;
5. Описаны особенности организации педагогической диагностики и мониторинга;

6. Определено содержание методических материалов и средств обучения и воспитания; представлены двигательные режимы дня в каждом дошкольном возрасте, планы спортивных праздников, мероприятий; особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.

1.1.7. Задачи по образовательной области «Физическая культура»

Общие:

1. Содействовать приобретению двигательного опыта детей, повышению уровня ежедневной двигательной активности, становлению целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
2. Развивать двигательные качества и способности детей: ловкость, быстроту, гибкость, силу, общую выносливость;
3. Создавать условия для формирования опорно-двигательной системы организма, выполнения основных движений (ходьба, бег, прыжки), овладения подвижными играми с правилами;
4. Развивать интерес к спорту, расширять представления детей о некоторых видах спорта;
5. Способствовать становлению ценностей здорового образа жизни, овладению его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

3-4 года

1. Развивать умение различать и называть органы чувств, дать представление об их роли в организме и о том, как беречь и ухаживать за ними.
2. Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.
3. Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.
4. Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.
5. Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.
6. Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения.
7. Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

4-5 лет

1. Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека.
2. Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека.
3. Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.
4. Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.

5. Знакомить детей с понятием «здоровье» и «болезнь».
6. Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием.
7. Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.
8. Формировать представление о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

5-6 лет

1. Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья.
2. Расширять представления о составляющих здорового образа жизни и факторах, разрушающих здоровье.
3. Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.
4. Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.
5. Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.
6. Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.
7. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

6-7 лет

1. Расширять представления детей о рациональности питания.
2. Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.
3. Формировать представления об активном отдыхе.
4. Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.
5. Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Развитие физических качеств:

3-4 года

1. Учить энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40 см;
2. Поощрять проявление ловкости в челночном беге;
3. Закреплять умение бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями педагога.

4-5 лет

1. Учить прыгать в длину с места не менее 70 см;
2. Развивать общую выносливость в ходе бега по пересеченной местности в медленном темпе 200–240 м;

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

.5-6 лет

1. 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;
2. Учить лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа;
3. 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

1. 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;
2. 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;
3. Способствовать проявлению статического и динамического равновесия, координации движений при выполнении сложных упражнений.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

3-4 года

1. Привлекать к участию в совместных играх и физических упражнениях;
2. Способствовать проявлению интереса к физическим упражнениям, умеет пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время;
3. Создавать условия для проявления положительных эмоций, активности в самостоятельной и двигательной деятельности;
4. Поощрять проявление самостоятельности в использовании спортивного оборудования (санки, лыжи, трехколесный велосипед);

4-5 лет

1. Способствовать проявлению активности и инициативности ребёнка в подвижных играх;
2. Содействовать созданию эмоционально-положительного климата при проведении физических упражнений, создавать ситуацию успеха;

5-6 лет

1. Привлекать к участию в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей;
2. Способствовать проявлению самостоятельности, творчества, выразительности и грациозности движений;
3. Содействовать самостоятельной организации знакомых подвижных игр;
4. Стимулировать проявление интереса к разным видам спорта.

6-7 лет

1. Привлекать к участию в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис);
2. Содействовать самостоятельной организации знакомых подвижных игр, поощрять придумывание собственных игр
3. Поддерживать проявление интереса к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта;
4. Поощрять проявление интереса к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, теннис, хоккей, футбол).

Частные:

- Гармоничное развитие всех звеньев опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки;
- совершенствование двигательных навыков;
- воспитание интереса и потребности в систематических занятиях физической культуры.

1.1.8. Структура занятий

Перед началом каждой темы (с целью создания интереса и мотивации) дети знакомятся с видом спорта изучаемой темы.

Вводная часть направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части.

Основная часть (самая большая по объему и значимости) включает в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит из обще развивающих упражнений и основных видов движений по теме.

Итогом основной части занятия является – тематическая подвижная игра высокой активности.

Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма детей. В ней воспитанники выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

1.1.9. Формы организации образовательной области «Физическая культура»

Занятие тренировочного типа, которые направлены на развитие двигательных функциональных возможностей детей. Тренировочные занятия включают многообразие движений (циклических, ритмических, акробатических и др.) и комплекс обще развивающих упражнений с использованием тренажеров простого и сложного устройства. В занятие данного типа входят упражнения на спортивных комплексах, где дети выполняют такие движения, как лазанье по канату, шесту, веревочной лестнице и др.

Фронтальный способ. Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в обще развивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.

Поточный способ. Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия

детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

Групповой способ. Дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).

Индивидуальный способ. Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

Контрольно-проверочные занятия, целью которых является выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений:

- бег на скорость на 10 м/с (младшая группа), 30 м/с – средние, старшие и подготовительные группы;
- челночный бег 5Х6 м.;
- прыжки в длину с места;
- бросание мяча педагогу и ловля его (младшая группа);
- метание мяча на дальность (удобной рукой);
- метание мяча в цель;
- подъем согнутых ног к груди из положения упор сидя сзади (младшая группа);
- подъем туловища из положения лежа на спине;
- наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке;
- отбивание мяча удобной рукой;
- прыжки через короткую скакалку (старший дошкольный возраст).

1.1.10. Принципы организации занятий

Принцип научности предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически адаптированными методиками.

Принцип развивающего обучения от детей требуется приложение усилий для овладения новыми движениями.

Принцип интеграции: процесс оздоровления детей в МБДОУ осуществляется в тесном единстве с учебно-воспитательным процессом.

Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений, навыков.

Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечет пути совершенствования умений и навыков, построение двигательного режима.

Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований физических нагрузок.

Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

1.1.11. Методы и приемы обучения:

Наглядные:

- наглядно – зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физкультурного оборудования, зрительные ориентиры); - тактильно–мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);

Словесные:

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям и поиск ответов; - образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция.

Практические:

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- выполнение упражнений в игровой форме;
- выполнение упражнений в соревновательной форме;
- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании.

1.2. Значимые для разработки рабочей программы характеристики

1.2.1. Возрастные особенности психофизического развития детей, воспитывающихся в образовательном учреждении.

В этом разделе даны возрастные особенности физического развития для каждого года жизни ребенка от рождения до школы. Этот материал поможет педагогу лучше понять закономерности детского развития и ставить задачи, соответствующие возрастным и индивидуальным возможностям детей. Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста необходима для правильной организации образовательного процесса, как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения.

1.2.2.1. Возрастные особенности психофизического развития детей второй младшей группы (от 3 до 4 лет)

К четырём годам средний вес ребёнка составляет 15,5 – 16, 0 кг, рост – 100см. Продолжается интенсивное развитие структуры и функций головного мозга.

У ребёнка возрастает стремление действовать самому, выполнять без помощи то, что делают окружающие люди, но его внимание ещё очень неустойчиво, он быстро отвлекается, оставляет одно дело ради другого.

Ребёнок уже способен совершать довольно сложные действия, соблюдая последовательность под руководством взрослого.

Большое место в жизни ребёнка занимает игра. Первоначально именно в игре, ребёнку становится доступным сравнительно длительное выполнение целенаправленных действий. Дети способны овладеть умение сопоставлять предметы по длине, высоте, ширине. Постепенно у них формируются представления об основных цветах, формах, с ними затем сравниваются свойства воспринимаемых предметов, что облегчает различие этих свойств и их обозначение.

Происходит дальнейшее развитие памяти, которая в этом возрасте является в основном наглядно – образной.

Запоминание непреднамеренное, главным образом в процессе игровой деятельности. Развивается воображение: ребёнок уже может создать с помощью взрослого ход событий, а затем воспроизвести в игре, действии.

Процесс воображения ребёнок сопровождает жестами, мимикой, речью, которые восполняют то, что он ещё не может вообразить.

Дети эмоционально восприимчивы к поведению взрослых: крепнет привязанность к тем, кто проявляет к ним внимание, ласков с ними. Ребёнок с готовностью их слушает, откликается на просьбу или поручение, стремиться сделать приятное.

Важной особенностью деятельности детей четвёртого года жизни является возникновение вначале кратковременных, затем более устойчивых форм совместной игры, в процессе которой возникают отношения сотрудничества, взаимопомощи и т.д.

1.2.2.4. Возрастные особенности психофизического развития детей средней группы (от 4 до 5 лет)

Пятый год жизни является периодом интенсивного роста и развития ребёнка. К пяти годам средний вес ребёнка достигает 17,5 -19 кг, рост 107-110 см, окружность грудной клетки 54см. В развитии основных движений детей происходят заметные качественные изменения: возрастает естественность и лёгкость их выполнения.

На этом фоне особое внимание необходимо обращать на индивидуальные проявления детей к окружающей их действительности, воспитывать устойчивый интерес к различным видам движения, к выполнению элементов выразительного образа двигательного действия. Вырабатывается и совершенствуется умения планировать свои действия, создавать и воплощать определённый замысел, который, в отличие от простого намерения, включает представления не только о цели действия, но и о способах их достижения. Вот почему так важно демонстрировать на занятиях целостную, законченную программу изучения движения с помощью взаимодействующих методов.

Особое значение приобретают совместные сюжетно – ролевые игры по физкультурной тематике, где предоставляется широкое поле деятельности творчеству педагога. Существенное значение имеют подвижные игры. Они формируют у детей познавательные процессы, развивают умения подчиняться правилам, совершенствуют основные движения.

В подвижных играх у детей появляется чувство ответственности за порученное дело, результат который важен для окружающих, формируется стремление быть полезным окружающим их взрослым, сверстникам.

Усложнение деятельности и обогащение опыта влияют на развитие всех психических процессов: внимание приобретает более устойчивый характер, начинают развиваться процессы преднамеренного запоминания, совершенствуется зрительное, слуховое, осязательное восприятие.

У детей вырабатывается умение анализировать предметы. В этом возрасте происходят значительные сдвиги в мышлении детей. Они начинают выделять общие признаки предметов, понимать простейшие причинные связи между явлениями.

На пятом году жизни дети активно владеют связной речью, определённым объектом лексики, которая позволяет им понимать речь окружающих.

Педагог может ускорить интеллектуальное развитие детей с помощью смыслового обогащения движений и двигательных действий.

Ребёнок быстро ориентируется в новых ситуациях, в состоянии выполнять ритмически согласованные простые движения, делает большие успехи в прыжках, метании и беге.

Чтобы не отставать в развитии, ребёнок нуждается во всё более сложных занятиях.

1.2.2.5. Возрастные особенности психофизического развития детей старшего дошкольного возраста (от 5 до 7 лет)

К шести годам рост детей достигает в среднем 116 см, масса тела 21,8; окружность грудной клетки 56-57 см.

Педагогу необходимо знать средние антропометрические показатели, прежде всего для выявления признаков отставания в физическом развитии. Чаще отстают в физическом развитии дошкольники, перенёвшие в раннем возрасте рахит или дизентерию, а также имеющие близорукость и некоторые хронические заболевания.

С отставанием в физическом развитии связано и нарушение речепроизношение.

Улучшить физическое состояние ребёнка в этом возрасте с помощью средств физической культуры вполне возможно, используя нетрадиционные методы обучения в процессе непосредственно образовательной деятельности, но при этом необходимо учитывать следующие особенности развития детей.

1. Скелет ребёнка состоит преимущественно из хрящевой ткани, что обуславливает возможность дальнейшего роста. Однако мягкие и податливые кости под влиянием нагрузок изменяют форму. Избыточная и неравномерная нагрузка, связанная с длительным стоянием, хождением, переносом тяжестей, может отрицательно повлиять на развитие опорного скелета – изменить форму ног, позвоночника, свода стопы, вызвать нарушение осанки.
2. В этом возрасте сила мышц сгибателей больше силы мышц – разгибателей, что определяет особенности позы ребёнка: голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленных суставах. Вот почему так важны и необходимы упражнения для мышц, удерживающих позу, и для мышц разгибателей.
3. Медленно развиваются мелкие мышцы кисти. Только к шести – семи годам ребёнок начинает овладевать более сложными и точными движениями кисти и пальцев. Этому способствуют упражнения с мячами.
4. В регуляции поведения детей шестилетнего возраста большую роль играет кора головного мозга. К шести – семи годам масса головного мозга приближается к массе головного мозга взрослого человека (1200-1300г). Большое значение имеют подвижные игры, эстафеты с

элементами соревнований, целенаправленные физические упражнения. Они способствуют улучшению функционального состояния высшей нервной деятельности ребёнка, в основе которой лежит образование условных рефлексов.

5. Развитие дыхательной системы характеризуется увеличением объёма лёгких и совершенствованием функции внешнего дыхания. Положительная динамика функции дыхания в большей мере связана с влиянием физических упражнений.
6. Артериальное давление у детей ниже, чем у взрослых. Физические упражнения оказывают тренирующее воздействие на сердечно – сосудистую систему; под влиянием физических нагрузок начало увеличивается частота пульса, изменяется максимальное и минимальное кровяное давление, улучшается регуляция сердечной деятельности.
7. Пищеварительная система играет важную роль в физическом состоянии ребёнка. Физические нагрузки у большинства детей вызывают временное снижение секреции пищеварительных соков.
8. У дошкольников обмен веществ отличается высокой активностью, чем у взрослых. При активной мышечной деятельности энергозатраты возрастают пропорционально интенсивности физических усилий.
9. У детей шестого года жизни значительно повышается уровень произвольного управления своим поведением. Умение управлять своим поведением оказывает воздействие на внимание, память, мышление.
10. Формируются и интенсивно развиваются волевые качества у детей, а на их основе появляются новые потребности и интересы.
11. У детей продолжают совершенствоваться все стороны речи. Наиболее успешно развивается речь в играх, общении, движении

1.3. Планируемые результаты

Конечным результатом освоения программы является сформированность интегративных качеств ребёнка (физических, интеллектуальных, личностных) Физические качества: ребёнок физически развитый, овладевший основными культурно – гигиеническими навыками. У ребёнка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни. Повышение уровня физической подготовленности и развития физических качеств у детей, имевших низкий уровень их развития. Стабилизация эмоционального фона у детей. Потребность в ведении здорового образа жизни у детей и родителей. Формирование у родителей представлений о физических возможностях детей, возрастных требованиях и требованиях программы детского сада.

1.3.1. Общие показатели физического развития.

Сформированность основных физических качеств и потребность в двигательной активности.

- двигательные умения и навыки.
- двигательно-экспрессивные способности и навыки.
- навыки здорового образа жизни.

1.3.2. Младшая группа:

1. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
2. Воспитание культурно-гигиенических навыков;
3. Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
4. Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
5. Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
6. Сформированность у дошкольников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

К концу года дети могут:

- Ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление; выполнять задания воспитателя: остановиться, присесть, повернуться.
- Бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, соблюдать темп бега в соответствии с указанием воспитателя.
- Сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы.
- Ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.
- Энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40 см.
- 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.
- Уметь выполнять движения, проявляя элементы творчества и фантазии.

1.3.3. Средняя группа:

1. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
2. Воспитание культурно-гигиенических навыков;
3. Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
4. Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
5. Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
6. Овладение основными видами движения;
7. Сформированность у дошкольников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

К концу года дети умеют:

- Хорошо ориентироваться в пространстве, используя всю площадь зала;
- Быстро сменяют положение тела и направление.
- Реагируют на сигналы во время различных действий: кружения, удерживания равновесия на балансирах и т.д.; при этом необходима страховка со стороны педагога.

1.3.4. Старшая группа:

1. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
2. Воспитание культурно-гигиенических навыков;
3. Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
4. Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
5. Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
6. Овладение основными видами движения;
7. Сформированность у дошкольников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

К концу шестого года дети умеют:

- Ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;
- Лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа;
- Прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см); в обозначенное место с высоты 30 см; в длину с места (не менее 80 см); с разбега (не менее 100 см); в высоту с разбега (не менее 40 см); через короткую и длинную скакалку;
- 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;
- Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие;
- Перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом;
- Участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей

1.3.5. Подготовительная группа:

1. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
2. Воспитание культурно-гигиенических навыков;
3. Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
4. Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
5. Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
6. Овладение основными видами движения;
7. Сформированность у дошкольников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Планируемые результаты освоения программы:

- Выполняют правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
- Могут 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.
- Могут 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.
- Умеют перестраиваться в 3 – 4 колонны, в 2 – 3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения.
- Выполняют физические упражнения из разных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции

1.3.6.Целевые ориентиры

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и произвольность) не позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов и обуславливает необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров.

Целевые ориентиры дошкольного образования, представленные в ФГОС ДО, следует рассматривать как социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка. Это ориентир для педагогов и родителей, обозначающий направленность воспитательной деятельности взрослых.

Целевые ориентиры, обозначенные в ФГОС ДО, являются общими для всего образовательного пространства Российской Федерации, однако каждая из примерных программ имеет свои отличительные особенности, свои приоритеты, целевые ориентиры, которые не противоречат ФГОС ДО, но могут углублять и дополнять его требования.

Таким образом, целевые ориентиры программы «От рождения до школы» базируются на ФГОС ДО и целях и задачах, обозначенных в пояснительной записке к программе «От рождения до школы», и в той части, которая совпадает со Стандартами, даются по тексту ФГОС.

В программе «От рождения до школы», так же как и в Стандарте, целевые ориентиры даются для детей раннего возраста (на этапе перехода к дошкольному возрасту) и для старшего дошкольного возраста (на этапе завершения дошкольного образования).

Целевые ориентиры образования в младенческом и раннем возрасте.

- Ребенок интересуется окружающими предметами и активно действует с ними; эмоционально вовлечен в действия с игрушками и другими предметами, стремится проявлять настойчивость в достижении результата своих действий.
- Использует специфические, культурно фиксированные предметные действия, знает назначение бытовых предметов (ложки, расчески, карандаша и пр.) и умеет пользоваться ими. Владеет простейшими навыками самообслуживания; стремится проявлять самостоятельность в бытовом и игровом поведении; проявляет навыки опрятности.
- Проявляет отрицательное отношение к грубости, жадности.

- Соблюдает правила элементарной вежливости (самостоятельно или по напоминанию говорит «спасибо», «здравствуйте», «до свидания», «спокойной ночи» (в семье, в группе)); имеет первичные представления об элементарных правилах поведения в детском саду, дома, на улице и старается соблюдать их.
- Владеет активной речью, включенной в общение; может обращаться с вопросами и просьбами, понимает речь взрослых; знает названия окружающих предметов и игрушек. Речь становится полноценным средством общения с другими детьми.
- Стремится к общению со взрослыми и активно подражает им в движениях и действиях; появляются игры, в которых ребенок воспроизводит действия взрослого. Эмоционально откликается на игру, предложенную взрослым, принимает игровую задачу.
- Проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им. Умеет играть рядом со сверстниками, не мешая им. Проявляет интерес к совместным играм небольшими группами.
- Проявляет интерес к окружающему миру природы, с интересом участвует в сезонных наблюдениях.
- Проявляет интерес к стихам, песням и сказкам, рассматриванию картинок, стремится двигаться под музыку; эмоционально откликается на различные произведения культуры и искусства.
- С пониманием следит за действиями героев кукольного театра; проявляет желание участвовать в театрализованных и сюжетно-ролевых играх.
- Проявляет интерес к продуктивной деятельности (рисование, лепка, конструирование, аппликация).
- У ребенка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движений (бег, лазанье, перешагивание и пр.). С интересом участвует в подвижных играх с простым содержанием, несложными движениями.

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования

- Ребенок овладевает основными культурными средствами, способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности — игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности.
- Ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх.
- Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты. Умеет выражать и отстаивать свою позицию по разным вопросам.
- Способен сотрудничать и выполнять как лидерские, так и исполнительские функции в совместной деятельности.
- Понимает, что все люди равны вне зависимости от их социального происхождения, этнической принадлежности, религиозных и других верований, их физических и психических особенностей.
- Проявляет эмпатию по отношению к другим людям, готовность прийти на помощь тем, кто в этом нуждается.
- Проявляет умение слышать других и стремление быть понятым другими.
- Ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации; умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам. Умеет распознавать различные ситуации и адекватно их оценивать.

- Ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности.
- Ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и навыки личной гигиены.
- Проявляет ответственность за начатое дело.
- Ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п.; способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.
- Открыт новому, то есть проявляет желание узнавать новое, самостоятельно добывать новые знания; положительно относится к обучению в школе.
- Проявляет уважение к жизни (в различных ее формах) и заботу об окружающей среде.
- Эмоционально отзывается на красоту окружающего мира, произведения народного и профессионального искусства (музыку, танцы, театральную деятельность, изобразительную деятельность и т.д.).
- Проявляет патриотические чувства, ощущает гордость за свою страну, ее достижения, имеет представление о ее географическом разнообразии, многонациональности, важнейших исторических событиях.
- Имеет первичные представления о себе, семье, традиционных семейных ценностях, включая традиционные гендерные ориентации, проявляет уважение к своему и противоположному полу.
- Соблюдает элементарные общепринятые нормы, имеет первичные ценностные представления о том, «что такое хорошо и что такое плохо», стремится поступать хорошо; проявляет уважение к старшим и заботу о младших.
- Имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.
- У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Физическое развитие

Нововведения в системе современного физического воспитания связаны с введением ФГОС ДО, определяющего цели, задачи и содержание физического развития дошкольников в условиях дошкольного учреждения. Их можно дифференцировать на два тематических модуля «Здоровье» и «Физическая культура»

2.1. Содержание психолого-педагогической работы

2.1.1. Младшая группа (3 - 4 года)

Направление «Физическое развитие» Образовательная область «Здоровье».

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

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

- Продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма, формирования и совершенствования основных видов движений.
- Осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки.
- Осуществлять под руководством медицинского персонала комплекс закаливающих процедур с использованием различных природных факторов (воздух, солнце, вода).
- Обеспечивать в помещении оптимальный температурный режим, регулярное проветривание.
- Приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде.
- Обеспечивать их пребывание на воздухе в соответствии с режимом дня.
- Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 5-6 минут.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

- Развивать умение детей различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.
- Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.
- Дать представление о том, что утрення зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.
- Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.
- Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.
- Воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей.
- Формировать умение сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью, осознавать необходимость лечения.

- Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Образовательная область «Физическая культура»

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 детей

- Развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно.
- Формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.
- Формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.
- Формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.
- Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.
- Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.
- Развивать умение 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.
- Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно.
- Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать

Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

- Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.
- Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.
- Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.
- Формировать желание и умение кататься на санках, трехколесном велосипеде, лыжах.
- Развивать умение надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.
- Развивать умение реагировать на сигналы «Беги», «Лови», «Стой» и др; выполнять правила в подвижных играх.

- Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организовывать подвижные игры с правилами.
- Поощрять самостоятельные игры детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

2.1.2. Средняя группа (4 - 5 лет)

Направление «Физическое развитие»

Образовательная область «Физическая культура»

«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».
- Продолжать работу по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций.
- Осуществлять под руководством медицинских работников комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода). Обеспечивать пребывание детей на воздухе в соответствии с режимом дня.
- Организовывать и проводить различные подвижные игры (зимой — катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам, ходьба на лыжах; в теплый период года — катание на велосипеде).
- Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 6-8 минут.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

- Продолжать знакомить детей с частями тела и органами чувств человека. Дать представления о функциональном назначении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).
- Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.
- Дать представления о необходимых телу человека веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.
- Познакомить с понятиями «здоровье» и «болезнь».
- Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием (Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми»,
- «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»)

- Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.
- Развивать умение заботиться о своем здоровье.
- Дать представление о составляющих здорового образа жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Воспитывать потребность быть здоровым. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта

- Формировать правильную осанку.
- Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног. Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
- Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.
- Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы
- Развивать умение перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
- Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.
- В прыжках в длину и высоту с места формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие
- Формировать умение прыгать через короткую скакалку. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).
- Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и др.
- Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами.
- Закреплять умение кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу Совершенствовать умение ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

- Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.
- Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
- Закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
- Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.
- Один раз в месяц проводить физкультурные досуги продолжительностью 20 минут; два раза в год — физкультурные праздники (зимний и летний) продолжительностью 45 минут.

- Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.
- Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.
- Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.
- Приучать к выполнению действий по сигналу.
- Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

2.1.3. Старшей группы (5 - 6 лет)

Направление «Физическое развитие»

Образовательная область «Физическая культура»

«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».

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей

1. Продолжать под руководством медицинских работников проводить комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода) в сочетании с физическими упражнениями.
2. Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 8-10 минут.
3. Во время занятий, требующих высокой умственной нагрузки, и в промежутках между занятиями проводить физкульт минутки длительностью 1 -3 минуты.
4. Приучать детей самостоятельно организовывать подвижные спортивные игры, выполнять спортивные упражнения на прогулке, используя имеющееся физкультурное оборудование: зимой кататься на санках, скользить по ледяным дорожкам, ходить на лыжах; в теплый период кататься на двухколесном велосипеде, самокате, роликовых коньках.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

1. Расширять представление об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Обращать внимание детей на особенности их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).

2. Расширять представление о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода—наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.
3. Показывать зависимость здоровья человека от правильного питания.
5. Формировать умение определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.
6. Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.
7. Дать представление о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Учить характеризовать свое самочувствие.
8. Раскрыть возможности здорового человека.
9. Расширять представления о месте человека в природе, о том, как нужно жить, чтобы не вредить себе и окружающей среде. Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься.
10. Познакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.
11. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта

- Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.
- Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.
- Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.
- Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
- Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
- Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
- Совершенствовать умение прыгать 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.
- Закреплять умение сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
- Закреплять умение 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.
- Знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

- Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений
- Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.
- Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.
- Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.

- Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им наиболее важные сведения о событиях спортивной жизни страны.
- Проводить один раз в месяц физкультурные досуговые мероприятия длительностью 25-30 минут; два раза в год—физкультурные праздники длительностью до 1 часа.
- Во время физкультурных досугов и праздников привлекать дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях

2.1.4. Подготовительная к школе группа (6 - 7 лет)

Направление «Физическое развитие»

Образовательная область «Физическая культура»

«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».

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей

1. Развивать творчество, самостоятельность, инициативу в двигательных действиях, осознанное отношение к ним, способность к самоконтролю, самооценке при выполнении движений. Формировать интерес и любовь к спорту.
2. Систематически проводить под руководством медицинских работников различные виды закаливающих процедур с учетом индивидуальных особенностей детей.
3. Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 10-12 минут.
4. Во время занятий, требующих большой умственной нагрузки, и в промежутках между ними проводить физкульт минутки продолжительностью 1-3 минуты.
5. При наличии соответствующих условий проводить обучение плаванию и гидроаэробике. Обеспечивать оптимальную двигательную активность детей в течение всего дня, используя подвижные, спортивные, народные игры и физические упражнения.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

1. Продолжать знакомить детей с особенностями строения и функциями организма человека. 2. Расширять представления о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).
2. Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека
3. Учить использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.
4. Учить активному отдыху.
5. Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.
6. Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта

- Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Формировать сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
- Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
- Добиваться активного движения кисти руки при броске.
- Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
- Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
- Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
- Закреплять умение 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.
- Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.
- Закреплять умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.
- Упражнять в перелезании с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

- Закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.
- Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.
- Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).
- Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью до 40 минут, два раза в год—физкультурные праздники (зимний и летний) длительностью до 1 часа.

2.2. Работа с родителями.

Ведущие цели взаимодействия детского сада с семьей — создание в детском саду необходимых условий для развития ответственных и взаимозависимых отношений с семьями воспитанников, обеспечивающих целостное развитие личности дошкольника, повышение компетентности родителей в области воспитания.

Основные формы взаимодействия с семьей

- Знакомство с семьей: встречи-знакомства, анкетирование семей.
- Информирование родителей о ходе образовательного процесса: дни открытых дверей, индивидуальные и групповые консультации, родительские собрания, оформление информационных стендов, приглашение родителей на спортивные праздники, создание памяток, интернет-журналов, переписка по электронной почте.
- Образование родителей: организация «материнской/отцовской школы», «школы для родителей» (лекции, семинары, семинары-практикумы), проведение мастер-классов, тренингов, создание библиотеки (медиатеки).
- Совместная деятельность: привлечение родителей к организации семейных объединений (клуб, студия, секция), семейных праздников, прогулок, экскурсий, к участию в детской исследовательской и проектной деятельности.
- **«Физическая культура»**
- Разъяснять родителям (через оформление соответствующего раздела в «уголке для родителей», на родительских собраниях, в личных беседах, рекомендуя соответствующую литературу) необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка.
- Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту; привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику (это лучше всего делать на личном примере или через совместную утреннюю зарядку);
- Стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями (лыжи, коньки, фитнес), совместными подвижными играми, длительными прогулками в парк или лес; Создание дома спортивного уголка; покупка ребенку спортивного инвентаря (мячик, скакалка, лыжи, коньки, велосипед, самокат и т.д.); совместное чтение литературы, посвященной спорту; просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.
- Информировать родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях детского сада в решении данных задач.

- Знакомить с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье и детском саду, демонстрирующим средства, формы и методы развития важных физических качеств, воспитания потребности в двигательной деятельности.
- Создавать в детском саду условия для совместных с родителями занятий физической культурой и спортом, открывая разнообразные секции и клубы (любителей туризма, плавания и пр.).
- Привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в детском саду (а также районе, городе).

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.

3.1. Особенности организации образовательной деятельности:

- организация образовательной деятельности без принуждения; ненасильственные формы организации;
- присутствие субъектных отношений педагога и детей (сотрудничество, партнерство);
- игровая цель или другая интересная детям;
- преобладание диалога воспитателя с детьми;
- предоставление детям возможности выбора материалов, оборудования, деятельности;

- более свободная структура ОД;
приемы развивающего обучения

Модель проектирования воспитательно-образовательного процесса

Образовательная область	Виды детской деятельности	Формы образовательной деятельности
Физическое развитие	двигательная	Подвижные игры, спортивные игры и упражнения, эстафеты, физкультурные занятия, гимнастика, физкультминутки, игры-имитации, физкультурные досуги и праздники, дни здоровья, прогулки, реализация проектов

Проектирование воспитательно-образовательного процесса через образовательную деятельность, осуществляемую в ходе совместной деятельности педагога с детьми

Направления и формы работы с детьми
Образование

Содержание образования по образовательным областям:	Деятельность по реализации образовательных областей в совместной деятельности педагога с детьми и самостоятельной деятельности детей:
«Физическое развитие»	<i>формирование интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой</i>
	- утренняя гимнастика
	- непосредственно-образовательная деятельность (физическая культура)
	- спортивные игры
	- подвижные игры
	- физкультурные досуги
	- спортивные праздники
	«Неделя здоровья»
	День здоровья
	<i>охрана здоровья детей, формирование основ культуры здоровья</i>
	- закаливание
	- бодрящая гимнастика
	- прогулка

Модель физического воспитания дошкольников

Формы организации	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа

1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов деятельности детского сада				
1.1. Утренняя гимнастика	Ежедневно 10 минут	Ежедневно 10 – 15 минут	Ежедневно 15 минут	Ежедневно 15 минут
1.2. Физкультминутки	Ежедневно по мере необходимости (до 3-х минут)			
1.3. Игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно 10 минут	Ежедневно 10-15 минут	Ежедневно 15-20 минут	Ежедневно 20-30 минут
1.4 Закаливающие процедуры	Ежедневно после дневного сна			
1.5 Дыхательная гимнастика	Ежедневно после дневного сна			
1.6. Занятия на тренажерах, спортивные упражнения	1-2 раза в неделю 15-20 минут	1-2 раза в неделю 20-25 минут	1-2 раза в неделю 25-30 минут	1-2 раза в неделю 25-30 минут
2. Физкультурные занятия				
2.1 Физкультурные занятия в спортивном зале	2 раза в неделю по 15 минут	2 раза в неделю по 20 минут	2 раза в неделю по 25 минут	2 раза в неделю по 30 минут
2.3 Физкультурные занятия на свежем воздухе	-	-	1 раз в неделю 25 минут	1 раз в неделю 30 минут
3. Спортивный досуг				
3.1 Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно под руководством воспитателя (продолжительность определяется в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка)			
3.2 Спортивные праздники	-	Летом 1 раз в год	2 раза в год	2 раза в год

3.3 Физкультурные досуги и развлечения	1 раз в квартал	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц
3.4 Дни здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал

3.2. Условия реализации рабочей программы

Среда развития ребенка – это пространство его жизнедеятельности. Это те условия, в которых протекает его жизнь в дошкольном учреждении. Эти условия следует рассматривать как фундамент, на котором закладывается строительство личности ребенка. Развивающая предметная среда – это система материальных объектов деятельности ребенка, функционально моделирующая содержание его духовного и физического развития. Она должна объективно – через свое содержание и свойства – создавать условия для творческой деятельности каждого ребенка, служить целям актуального физического и психического развития и совершенствования, обеспечивать зону ближайшего развития и его перспективу. Окружающая ребенка среда должна обеспечивать ему физическое, умственное, эстетическое, нравственное, т.е. разностороннее развитие и воспитание. Для полноценного физического развития детей, удовлетворении потребности в движении в дошкольном учреждении должны быть созданы определенные условия. В групповых комнатах выделено достаточно места для активного движения, физкультурные уголки наполнены разнообразными пособиями, в том числе и изготовленные своими руками. Должны быть оборудованы спортивные залы и площадки на улице с различным спортивным инвентарем. Так, в группе должно быть выделено достаточно места для активного движения, физкультурных пособий, спортивных комплексов и тренажеров. Всё это повышает интерес детей к физкультуре, развивает жизненно важные качества, увеличивает эффективность занятий, позволяет упражняться во всех видах основных движений в помещении. На участке ДОО желательно оборудовать физкультурную площадку с зонами для подвижных и спортивных игр, беговыми дорожками, «полосами препятствий» и т.д. Все это повышает интерес к физкультуре, развивает жизненно важные качества, увеличивает эффективность занятий. Особое значение в воспитании здорового ребенка придается развитию движений и физической культуры детей на физкультурных занятиях. Поэтому необходимо использовать разнообразные варианты проведения физических занятий: традиционные занятия, занятия-соревнования, занятия с играми разной подвижности, занятия с элементами танцевальных движений, занятия серии «здоровье». Где детям прививаются навыки по уходу за собой и оказанию первой помощи. Но нельзя лишать ребенка естественной активности, загоняя ее лишь в рамки специальных физкультурных занятий. Необходимо развивать двигательную активность детей на прогулке, в играх используя возможности оборудования на участке детского сада и во всех других видах детской деятельности

Тип оборудования	Наименование оборудования и инвентаря
Для ходьбы, бега, равновесия	Гимнастическая скамейка

	Ровная доска
	Навесная доска
	Коврик для массажа стоп
	Шнур длинный
Для прыжков	Батут
	Маты
	Конусы с отверстиями
	Обруч среднего диаметра
	Скакалки
	Короткие шнуры
Для катания, бросания, ловли	Щит для метания
	Щит с баскетбольным кольцом
	Кегли
	Мешочки для метания с утяжелением
	Мячи большого размера
	Мячики для метания
	Мячи баскетбольные
	Мяч футбольный
	Мяч волейбольный
	Мяч баскетбольный
Для ползания, лазанья, подлезания	Гимнастические лесенка
	Дуги для подлезания разной высоты
	Обруч большого диаметра
Для общеразвивающих упражнений	Кубики
	Ленты
	Мяч массажный
	Гантели
	Гимнастические палки

	Мячи среднего размера
	Обруч малый
	Флажки разноцветные
	Канат для перетягивания
	Мягкие модули
	Ключка с шайбой (комплект)
	Мячи надувные большие (хопы)

3.3. Культурно-досуговая деятельность

Основными видами культурно-досуговой деятельности являются физкультурно-массовые мероприятия: физкультурные досуги и праздники, дни здоровья.

Физкультурные досуги. Задачей физкультурного досуга является создание бодрого настроения, стимулирование активности каждого ребенка с учетом его индивидуальных возможностей, предоставление возможности испытать удовольствие от двигательной деятельности, испытать радость от командных действий.

Физкультурный досуг не требует специальной подготовки, проводится во всех возрастных группах, как с одной группой, так и с группами детей, близких по возрасту. Проводится в обычной обстановке, с обычными атрибутами, как в помещении, так и на воздухе. По содержанию могут быть различными:

- строится на хорошо знакомых играх и игровых упражнениях;
- строится на упражнениях в основных видах движений и спортивных упражнениях;
- строится в основном на играх-эстафетах типа «Веселые старты»; - строится на элементах одной из спортивных игр; - музыкально-физкультурный досуг.

В содержание досуга может быть введен сказочный персонаж или можно использовать занимательный сюжет. Следует использовать музыкальное сопровождение.

Физкультурные праздники. Это массовые зрелищные мероприятия показательного и развлекательного характера, способствующие пропаганде и приобщению к физической культуре и спорту, совершенствованию движений, воспитывают такие черты характера, как коллективизм, дисциплинированность, уважительное отношение к соперникам.

Содержание праздника составляют подвижные игры и спортивные упражнения, эстафеты, музыкально-ритмические движения, знакомые детям и обновленные путем введения неожиданных условий, необычных пособий, способов организации. В программу физкультурного

праздника включаются также занимательные викторины и загадки. Содержание праздника во многом зависит от сезона, условий, в которых он проходит.

В праздники принимают участие дети всего дошкольного учреждения.

Праздники приобретают большое оздоровительное и воспитательное значение при условии насыщения их мероприятиями, в которых могут принимать активное участие все зрители.

Дни здоровья. Содействуют оздоровлению детей, предупреждению утомляемости.

Двигательный режим насыщается играми, музыкальными развлечениями, спортивными играми и упражнениями, соревнованиями, досугами, физкультурными занятиями, трудом в природе, художественным творчеством.

Месяц	Возрастные группы			
	2-ая младшая	средняя	старшая	подготовительная
Сентябрь	«В гостях у матрешки» Развлечение по ПДД Цель: вызвать у детей эмоциональный отклик и желание участвовать в спортивном развлечении.	«Мы пешеходы» Развлечение по ПДД Цель: продолжать формировать знания детей об элементарных знаниях дорожного движения.	«Светофория» Развлечение по ПДД Цель: развивать умение двигаться по сигналу и ориентироваться в пространстве. Воспитывать желание соблюдать ПДД.	«Физкульт – ура!» спартакиада в рамках дня здоровья Цель: совершенствовать физические качества у детей во всех видах двигательной деятельности.
Октябрь	«Репка» Цель: организация активного отдыха детей, создания благоприятного эмоционального настроения и совершенствовать двигательные умения и навыки.	«Сбор урожая» Цель: организация активного отдыха детей, создания благоприятного эмоционального настроения и развития интереса к соревновательной деятельности.	«Страна Витамина» Цель: закрепить умения и навыки по сохранению и укреплению собственного здоровья.	Спортивный праздник «Ребята, давайте жить дружно!» Цель: создание эмоционально положительной атмосферы. Формировать у детей культуру движений двигательных качеств.

Ноябрь	Спортивный праздник «Мой веселый звонкий мяч» Цель: развивать навыки коллективной работы. Упражнять детей в умении быть ловкими и быстрыми. детей	«Дом для зайчика» Цель: знакомить детей с русским народным бытом, формировать умения использовать ОВД в игровых ситуациях.	«В гостях у доктора Айболита» Цель: вызвать положительное эмоциональное отношение к ценности собственного здоровья.	«На необитаемом острове» физкультурное развлечение Цель: совершенствовать физические способности детей ловкость, скорость.
---------------	---	---	---	--

Декабрь	«Нас елочка зимою в гости позвала» Цель: создание эмоционально положительной атмосферы. Воспитывать в детях чувство красоты, любознательности, смелости, дух товарищества.	Спортивный праздник «Как снеговик друзей искал» Цель: формировать у детей умение использовать основные виды движений в игровых ситуациях.	«Зимние приключения в стране сказок» Цель: учить радоваться и сопереживать сказочным героям. Воспитывать уверенность в себе, волевые качества.	«Королевство мячей» физкультурное развлечение Цель: развивать ловкость, быстроту, сообразительность логическое мышление.
Январь	«Вы мороза не боитесь?» Цель: продолжать совершенствовать двигательные умения и навыки. Создавать радостное, веселое настроение.	«Проделки зимнего ветра» Цель: учить детей действовать согласованно. Познакомить со способами управления и регуляции настроения.	«Сорт – это здоровье» Цель: создавать радостное настроение и возможность совершенствовать двигательные умения в непринуждённой обстановке.	День здоровья «Два Мороза» Цель: содействовать познавательному развитию ребёнка, формируя способности в выполнении физических упражнений.

Февраль	Спортивный праздник «Дошколята – brave ребята» Цель: учить детей радоваться. Прививать любовь к занятиям физ. культурой и спортом.	Спортивный праздник «Наши brave солдаты» Цель: учить детей играть в команде, не ссориться, уметь договариваться. Воспитывать выдержку, настойчивость.	Спортивный праздник «Будущие защитники!» Цель: расширять представление детей о государственном празднике и защитниках Отечества. Предоставлять детям возможность применять двигательные навыки и умения, приобретённые на занятиях по физкультуре.	Спортивно – музыкальный праздник «На защиту Родины!» Цель: создание эмоционально положительной атмосферы. Воспитывать соревновательный дух дошкольников.
Март	«На помощь колобку» Цель: знакомить детей со сказкой колобок. Развивать мышление, ловкость, быстроту, желание и умение играть с товарищами.	«Здравствуй, Фунтик» Цель: познакомить детей с новыми подвижными играми, конкурсами, заличками, загадками.	«Приключение в стране Здоровья» Цель: создавать у детей радостное настроение, высокий эмоциональный подъём.	«А ну – ка, девочки!» физкультурное развлечение Цель: продолжать учить детей играть в команде, учитывать возможности партнёра.
Апрель	«Как зайчонок в лесу заблудился» Цель: предоставить детям возможность применять двигательные навыки и умения, приобретённые на занятиях по физкультуре.	День здоровья «С физкультурой нам болезни не страшны» Цель: оздоравливать детский организм с помощью игр и упражнений.	Спортивный праздник «Спортивная семья» с участием родителей Цель: прививать детям дух соревнований. Создать детям радостное настроение. Осуществлять преемственность в физ. воспитании между ДООУ и семьёй.	«Проделки королевы Простуды»» физкультурное развлечение Цель: формировать представление о здоровье как одной из основных ценностей.
Май	«Мы за солнышком шагаем» Цель: создавать весёлое настроение. Оздоровлять организм ребёнка с помощью движений и действий.	«Мы разбудим солнышко» Цель: создавать радостное настроение. Воспитывать привычку к здоровому образу жизни.	«Путешествие на цветочную поляну» Цель: формировать у детей умение использовать основные виды движений в игровых ситуациях.	«Кем быть» физкультурный тематический досуг ко дню весны и труда Цель: содействовать познавательному развитию ребёнка путём формирования способностей в выполнении различных заданий.

3.4. Перечень основных движений и подвижных игр и упражнений

Для детей младшего возраста (3-4 года)

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), врассыпную. 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 тонной 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, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убегать 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).
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).
Катание, бросание, 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).

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 (поочерёдно 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.
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.
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 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».
С прыжками	«По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку».
На ориентировку в пространстве	«Найди своё место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

Для детей среднего возраста (4-5 года)

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), врассыпную. 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 1,53 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 (поочерёдно 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), врассыпную. 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).
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.
Прыжки	Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперёд (расстояние 23 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочерёдно) Прыжки через линию, поочерёдно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочерёдно через каждый) высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см, в длину с места (не менее 70 см) Прыжки с короткой скакалкой.
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.

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, полукочкой (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.
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 ползанием и лазаньем	«Пастух и стадо», «Перелёт птиц», «Котята и щенята»
С бросанием и ловлей	«Подбрось поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».
С прыжками	«Зайцы и волк», «Лиса в курятнике» «Зайка серый умывается»
На ориентировку в пространстве, на внимание	«Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушёл?», «Прятки».
Народные игры	«У медведя во бору».

Для детей старшего возраста (5-6 года)

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, 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 поочерёдно 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.
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.
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.
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 ползанием и лазаньем	«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.

Для детей старшего возраста – на пороге школы (6-7 года)

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, врассыпную. 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. Кружение 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,	Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно; через

метание	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 музыкальным сопровождением.
Спортивные упражнения	
Катание на санках	Во время спуска на санках с горки поднимание заранее положенного предмета (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнение разнообразных игровых заданий (проехать в воротца, 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 двужажным 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 вперед, 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 кругу 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.

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.
Бадминтон	Перебрасывание волана на сторону партнёра без сетки, через сетку (правильно держа ракетку) Свободное передвижение по площадке во время игры.
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.
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.
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 насадка».
С прыжками	«Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».
С ползанием и лазаньем	«Перелёт птиц», «Ловля обезьян».
С метанием и ловлей	«Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом»
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.»

3.5. Развернутое планирование организованной деятельности

Вторая младшая группа

Сентябрь			1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи			Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; Прыжки на двух ногах на месте.	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.	Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.
Этапы занятия	Вводная часть		Ходьба и бег в прямом направлении.	Ходьба и бег по кругу.	Ходьба колонне по одному, бег врассыпную.	Ходьба в колонне парами, взявшись за руки, бег парами.
	ОРУ			Без предметов	С мячом	С кубиками
		занятие 1	1. Ходьба между двумя линиями. 2. Игровое упражнение с мячом – прокати мяч.	1. Прыжки на 2 ногах на месте. 2. Игры и упражнения на равновесие- «Пойдем по тропинке».	1. Прокатывание мяча в прямом направлении. 2. «Прокати и догони».	1. Ползание с опорой на ладони и колени под шнур 2. «Доползи до погремушки»

	Основные виды движений	зан . с 2 усложнени ем	Игровое упражнение с мячом – прокати мяч вперед «Прокати и догони».	Игровое упражнение на равновесие – «Пойдём по мостику».	Игровое упражнение с мячом - катание мяча в прямом направлении, друг другу.	Игровое упражнение Прыжки на двух ногах на месте (2—3 раза) «Зайчики»
	Подвижная игра		«Бегите ко мне» Упражнение «догони мяч».	«Птички в гнездышках»	«Кот и воробышки»	«Солнышко и дождик»
	Заключительная часть		Пальчиковая гимнастика «Ладушки»	Игра «Ладшки»	Дыхательное упражнение «Часики»	Пальчиковая гимнастика «Ладушки»

Октябрь	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии.

Этапы занятия	Вводная часть		Ходьба в колонне по одному, бег в колонне по одному и врассыпную.	Ходьба и бег по кругу. Остановка, поворот в другую сторону.	Ходьба в колонне по одному, врассыпную, по всему залу. По сигналу педагога: «Стрекозы» — бег, помахивая руками, как «крылышками»; переход на обычную ходьбу. На следующий сигнал: «Куз-нечики» — прыжки на двух ногах — «кто выше».	Ходьба в колонне по одному по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; бег по кругу также с поворотом. Ходьба и бег проводятся в чередовании, темп упражнения умеренный.
	Общеразвивающ ие упражнения		Без предметов	С лентами	С мячом	С кубиками
	Основные виды движений	занятие 1	1. Прыжк и на 2 ногах через шнур. 2. Ходьба по ограниченной поверхности (мостик через речку) ширина 25 см, длина 2 м.	1. Прокатывание мяча в прямом направлении. 2. Прыжки: на 2 ногах с продвижение м вперед, из обруча в обруч. (расстояние 1,5м).	1. Прокатывани е мяча друг другу (расстояние 2,5 м). 2. Ползание в прямом направлении до ориентира.	1. Ползание под дугой (высота 50 см) на средних четвереньках. 2. Ходьба и бег между предметами, расположенным и в одну линию на расстоянии 50 см друг от друга.

		занятие с 2 усложнением	Игровое упражнение: «Мышки» - проползти под шнуром (высота - 40 – 50 см.); С мячом – докати колобка до домика.	Игровое упражнение «Побежим по дорожке» (бег между двумя линиями); Попрыгаем как зайчики.	Игровое упражнение перепрыгнем через «канаву» (шнур); с мячом – «Чей мяч дальше?»	Игровое упражнение с мячом – катание мячей друг другу «Прокати мяч по дорожке». Прыжки с продвижением вперед.
	Подвижная игра		«Мой веселый звонкий мяч»	«Ловкий шофер»	«Зайка серый умывается»	«Кот и воробышки»
	Заключительная часть		Пальчиковая гимнастика «Сорока»	Ходьба по массажным коврикам	Пальчиковая гимнастика «Стираем платочки»	М.п. /игра «Найди игрушку»

Ноябрь	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры и приземлении на полусогнутые ноги в прыжках	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча другу, развивая координацию движений и глазомер	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии.

Этапы занятия	Вводная часть		Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе на носках короткими, семенящими шагами, руки на поясе. По сигналу к бегу.	Ходьба в колонне по одному Бег, руки в стороны. Ходьба и бег чередовании.	Ходьба по кругу. После ходьбы выполняется бег по кругу с начало в одну, а затем в другую сторону.	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания, бег в колонне по одному. Переход на бег по сигналу воспитателя и снова на ходьбу. Ходьба проводится в чередовании.
	Общеразвивающие упражнения		С лентами	С обручем	Без предметов	С флажками.
	Основные виды движений	занятие 1	1. Прыжки «Зайки - мягкие лапочки» (на 2 ногах через шнур). 2. Равновесие «В лес по тропинке», ходьба по ограниченной поверхности (ширина 25 см, длина 2 м.)	1. Прокатывание мяча «Точный пас», в прямом направлении. 2. Прыжки «Через болото» на 2 ногах с продвижением вперед (диаметр 30-40см.).	1. Игровое задание «Прокати не задень» прокатывание мяча друг другу (расстояние 2,5 м). 2. «Проползи – не задень» ползание в прямом направлении до ориентира.	1.Ползание под дугой (высота 50 см) на средних четвереньках. 2. ходьба и бег между предметами, расположенными в одну линию на расстоянии 50 см друг от друга.

		занятие с 2 усложнени ем	Игровые упражнения: лазание под дугу (шнур); «Прокати мяч и доползи»; «Пробеги по мостику»	Игровые упражнения: Равновесие – ходьба из обруча в обруч; «Перепрыгни из ямки в ямку» (из обруча в обруч).	Игровые упражнения: прыжки до кубика; «Перепрыгни ручеёк»; «Прокати мяч до кегли»	Игровые упражнения: «Прокати в ворота» (катание мячей в парах); «Доползи до зайки» (на четвереньках);
	Подвижная игра		«Ловкий шофер»	«Мыши в кладовой»	«По ровненькой дорожке»	«Лошадки»
	Заключительная часть		Пальчиковая гимнастика «Сорока»	Ходьба по массажным коврикам	Пальчиковая гимнастика «Стираем платочки»	М.п. /игра «Найди игрушку»

Декабрь	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
---------	----------	----------	----------	----------

Задачи		Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогну ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске.
	Вводная часть	Ходьба и бег в колонне по одному Ходьба враспынную бег враспынную	Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег проводятся в чередовании.	Ходьба в колонне по одному бег в колонне по одному; ходьба и бег проводятся в чередовании.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: всем детям предлагается разбежаться по всему залу; переход на ходьбу враспынную и снова на бег.
	Общеразвивающие упражнения	С кубиками	С мячом	Со снежинками	С султанчиком

Основные виды движений	занятие 1	1.Равновесие. Игровое упражнение «Пройди - не задень» (между кубиками). 2.Прыжки. Игровое упражнение «Лягушки-попрыгушки».	1. Прокатывание мячей друг другу «Мы слепили снежный ком». 2.Прыжки со скамейки «Весёлые птички»	1. Прокатывание мяча между предметами «Не упусти!». 2. Ползание под дугу «Проползи – не задень» (высота 50см.)	1.Равновесие. Игровое упражнение «Пройди - не задень». 2.Прыжки. Игровое упражнение «Лягушки-попрыгушки».
	занятие с 2 усложнением	Игровые упражнения: «Пролезь в норку» - подлезание; равновесие – перешагивание через кубики; «Прокати и догони».	Игровые упражнения: «Пройди по мостику» - равновесие; «С кочки на кочку» - прыжки на двух ногах; метание «Попади снежком в корзину».	Игровые упражнения: спрыгивание со скамейки «Воробьи на ветках»; прокатывание мяча между предметами.	Игровые упражнения: «Прокати и догони» - мяч под дугой; катим мяч прямо друг другу.
Подвижная игра		«Коршун и птенчики»	«Найди свой домик»	«Птица и птенчики»	«Лошадки»
Заключительная часть		Пальчиковая гимнастика «Оладушки»	Дыхательная гимнастика «Ветерок»	М.п. /игра «Каравай»	М.п. /игра «Найди игрушку»

Январь	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
--------	----------	----------	----------	----------

Задачи			Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.
Этапы занятия	Вводная часть		Ходьба в колонне по одному, в чередовании с ходьбой врассыпную по «полянке» бегут в рассыпную, не задевая друг друга.	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: ходьбу на носках, руки прямые вверх, переход на обычную ходьбу, затем в колонне по одному, с поворотом в другую сторону. Ходьба и бег в чередовании.	Игровое упражнение «На полянке». По сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе врассыпную по всей «полянке» и бегу, врассыпную стараясь не задевать друг друга.
	Общеразвивающие упражнения		С обручем	С кубиком	Без предметов
	Основные виды движений		1. Прокатывание мяча между предметами. 2. Прыжки «Зайки – прыгуны» между кубиками.	1. «Медвежата» - ползание по залу. 3. Прокатывание мяча друг другу, сидя на полу.	1. Ходьба по ребристой доске. 2. Подлезание под дуги (высота 50 см, 40см)
	Подвижная игра		«Найди свой цвет»	«Найди свое место»	«Лохматый пёс»
	Заключительная часть		Дыхательная гимнастика «Сломанные часики»	Пальчиковая гимнастика «Пальчики»	Мп/игра «Каравай»

Февраль	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
---------	----------	----------	----------	----------

Задачи		Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты в мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание через шнур, не касаясь руками пола.	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.
	Вводная часть	Ходьба и бег по кругу, выложенному кольцами: ходьба примерно три четверти круга и бег - полный круг: остановка, поворот в другую сторону повторение упражнений.	Ходьба в колонне по одному, бег высоко поднимая колени, переход на обычный бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры попеременно правой и левой ногой. Бег врассыпную.	Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в кол по одному; по сигналу воспитателя переход на ходьбу врассыпную, затем на бег врассыпную Ходьба и бег врассыпную в чередовании.
	Общеразвивающие упражнения	С кольцом	С малым обручем	С мячом	Без предметов

	Основные виды движений	занятие 1	1. Равновесие – «Перешагни – не наступи» (5-6 шнуров) 2. Прыжки «С пенёка на пенёк» (из обруча в обруч).	1. Прокатывание мяча «Ловко и быстро!» 2. Прыжки «Весёлые воробышки».	1. Бросание мяча через шнур двумя руками. 2. Подлезание под шнур в группировке, не касаясь пола.	1. Лазание под дуги в группировке «Под дуги». 2. Равновесие – ходьба по доске.
		занятие с 2 усложнением	Игровые упражнения: «Пролезь в норку» - подлезание; равновесие – перешагивание через кубики; «Прокати и догони».	Игровые упражнения: «Пройди по мостику» - равновесие; «С кочки на кочку» - прыжки на двух ногах; метание «Попади снежком в корзину».	Игровые упражнения: прыгивание со скамейки «Воробышки на ветках»; прокатывание мяча между предметами.	Игровые упражнения: «Прокати и догони» - мяч под дугой; катим мяч прямо друг другу.
	Подвижная игра		«Найди свой цвет»	«Воробышки в гнёздышках»	«Воробышки и кот»	«Лошадки»
	Заключительная часть		Пальчиковая гимнастика «Мальчики - пальчики»	Дыхательная гимнастика «Ветерок»	М.п. /игра «Каравай»	М.п. /игра «Найди игрушку»

Март	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.	Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре

Основные	Вводная часть		Вначале проводится ходьба по кругу, затем бег по кругу в умеренном темпе, переход на ходьбу и остановка. Поворот в другую сторону и повторение ходьбы и бега.	Ходьба в колонне по одному; ходьба враспынную. Ходьба и бег проводятся в чередовании	Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Ходьба и бег между предметами
	Общеразвивающие упражнения		С кубиком	Без предметов	С мячом	С малым обручем
	виды движений	занятие 1	1.«Ровным шажком» пройти по доске. 2.Прыжки на двух ногах - «Змейкой»	1.Прыжки «Через канавку» (шнуры). 2.Катание мячей друг другу «Точно в руки».	1.«Брось - поймай» двумя руками вниз. 2.Ползание по скамейке «Муравьишки».	1.Ползание «Медвежата» на четвереньках. 2.Равновесие – ходьба по скамейке.
		занятие 2 с усложнением	Игровые упражнения: «Цыплята» - подлезание под шнур; «Допрыгай до предмета»; перешагивание через шнуры.	Игровые упражнения: Ходьба по шнуру - равновесие; «Докати до флажка» - катание мяча; метание – перебрасывание мяча друг другу.	Игровые упражнения: прыжки через шнуры; бросание мяча вверх и ловля его двумя руками; ползание на четвереньках до предмета.	Игровые упражнения: лазание под шнур; ходьба и бег по дорожке; перепрыгивание из обруча в обруч.
	Подвижная игра		«Кролики»	«Найди свой цвет».	«Зайка серый умывается».	«Автомобили».
	Заключительная часть		Пальчиковая гимнастика «Две сороконожки»	Дыхательная гимнастика «Каша»	Мп/игра «Где спрятался зайчонок?»»	Ходьба в колонне по одному - «автомобили поехали в гараж».

Апрель	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
--------	----------	----------	----------	----------

Задачи		Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогну ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повыше опоре.
	Вводная часть	Вначале проводится ходьба по кругу, затем бег по кругу в умеренном темпе, переход на ходьбу и остановка. Поворот в другую сторону и повторение ходьбы и бега.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя: «Жуки полетели!» - дети разбегаются врассыпную по залу. На сигнал: «Жуки отдыхают!» - дети ложатся на спин двигают руками и ногами, как бы шевелят лапками.	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Великаны!» - ходьбе носках, руки вверх; переход на обычную ходьбу. По сигналу: «Гномы!» - присед, руки положить на колени.	Ходьба в колонне по одному. По заданию воспитателя на слово «воробыи» остановиться и сказать «чик-чирик»; продолжение ходьбы, на слово «лягушки» присесть, положить на колени. Переход на бег в умеренном темпе и на слово «лошадки» - бегут подскоком. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.

Общеразвивающие упражнения		На скамейке с кубиком.	С косичкой (короткий шнур).	Без предметов	С обручем.
Основные виды движений	занятие 1	1.Равновесие. ходьба боком, приставным шагом по гимнастической скамейке. 2.Прыжки «Через канавку».	1.Прыжки из кружка в кружок. 2.Упражнения с мячом. «Точный пас».	1.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками 2.Ползание по гимнастической скамейке «Медвежата».	1.Ползание «Проползи - не задень». 2.Равновесие «По мостику»
	занятие с 2 усложнением	Игровые упражнения: «Ползание под шнур»; «Ручеёк» - перепрыгивание через шнур.	Игровые упражнения: равновесие - ходьба по скамейке перешагивая через шнуры; прокатывание мяча между предметами.	Игровые упражнения: прыжки через шнуры; прокатывание мяча в ворота; проползание между кеглями.	Игровые упражнения: лазание под дугу; ходьба и бег по дорожке; прыжки с продвижением вперед на двух ногах.
Подвижная игра		«Тишина»	«По ровненькой дорожке».	«Мы топоем ногами».	«Огуречик - огуречик».
Заключительная часть		М.п. /игра «Найдём лягушонка»	Дыхательная гимнастика «Ворона»	М.п. /игра «Где спрятался медвежонок?»»	Ходьба в колонне по одному.

Май	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Повторить ходьбу и бег враспынную, развивая ориентировку в пространстве повторить задание в равновесии и прыжках.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.	Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке.	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в ходьбе по наклонной доске, повторить задание в равновесии.

	Вводная часть		Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную по всему залу. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами.	Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег чередуются несколько раз.	Ходьба в колонне по одному. Бег врассыпную по всему залу.
	Общеразвивающие упражнения		С кольцом (от кольцеброса)	С мячом	С флажками	Без предмета
	Основные виды движений	1 занятие	Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки через шнуры.	«Парашютисты» - прыжки со скамейки; прокатывают мяч друг другу.	Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Ползание по скамейке.	Ходьба по наклонной доске. Ходьба по доске, положенной на пол.
		2 занятие с усложнением	Игровое упражнение с мячом – прокати мяч вперед и догони».	Игровое упражнение на равновесие – «Пойдём по мостику».	Игровое упражнение с мячом - катание мяча в прямом направлении, друг другу.	Игровое упражнение Прыжки на двух ногах на месте (2—3 раза) «Зайчики»
	Подвижная игра		«Мыши в кладовой».	«Воробышки и кот».	«Огуречик - огуречик».	«Коршун и наседка».
	Заключительная часть		М.п. /игра «Где спрятался мышонок».	Дыхательная гимнастика «Ворона»	М.п. /игра «Где спрятался медвежонок?»»	Ходьба в колонне по одному.

Средняя группа

Сентябрь		1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи		Упражнять детей в ходьбе и беге колонной и по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражняться в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании.	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур. 1 часть. Ходьба в колонне по одному между двумя линиями; бег врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании).	Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.
	Вводная часть	Упражнение в ходьбе и беге.	Ходьба и бег в колонне с остановкой по сигналу.	Ходьба в колонне по одному, бег врассыпную по всему залу. Чередование ходьбы и бега.	Ходьба в колонне по одному; бег врассыпную.

Этапы занятия					Перестроение в круг.	
	Общеразвивающие упражнения		Без предметов.	С флажками	С мячом.	С обручем.
	Основные виды движений	занятие 1	1.Ходьба и бег между двумя линиями; 2.Прыжки на двух ногах на месте с поворотом кругом вправо и влево;	1.Подпрыгивание на месте на двух ногах («достань до предмета». 2. Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях.	1.Прокатывание мяча друг другу двумя руками (исходное положение - стойка на коленях). 2. Ползание под шнур, не касаясь руками пола.	1. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола, в группировке. 2. Ходьба на носках по доске, лежащей на полу.
		занятие 2 с усложнением	1.Ходьба между двумя линиями; 2.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	1. Прыжки на двух ногах вверх - «Достань до предмета». 2. Прокатывание мячей друг другу (изменить способ выполнения и исходное положение ног). 3. Ползание на четвереньках по прямой.	1. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. 2. Лазанье под дугу. 3. Прыжки на двух ногах между кубиками (кеглями).	1. Равновесие: ходьба по доске, лежащей на полу, с перешагиванием через кубики. 2. Лазанье под шнур (дугу) с опорой на ладони и колени. 3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.
	Подвижная игра		«Найди себе пару»	«Самолеты»	«Огуречик - огуречик»	«У медведя во бору»

	Заключительная часть	Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком над головой	Ходьба на носках, с различными положениями рук в чередовании с обычной ходьбой.	Ходьба в колонне по одному.	Игра малой подвижности «Где постучали?».
--	----------------------	---	---	-----------------------------	--

Октябрь		1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи		Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.	Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге врассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.
Эт ап	ы Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, ходьба с	Построение в шеренгу. Ходьба врассыпную и бег	Ходьба в колонне по одному, ходьба с	Построение в шеренгу; ходьба и бег в колонне по

		перешагиванием через шнуры, перешагивание (перепрыгивании) проводятся в беге.	врассыпную. Игра «Найди свое место». Построение в три колонны.	перешагиванием через бруски, бег врассыпную по всему залу. Построение в круг.	одному, ходьба и бег врассыпную.
Общеразвиваю щие упражнения		С косичкой	Без предметов.	С мячом.	С кеглей.

Основные виды движений	занятие 1	1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета (кубик, кегля).	1. Прыжкиперепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах. 2. Прокатывание мячей друг другу.	1. Прокатывание мяча в прямом направлении. 2. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола.	1. Подлезания под дугу, касаясь руками. 2. Равновесие-ходьба по доске, перешагивая через кубики. 3. Прыжки на двух ногах между набивными мячами, положенными в две линии.
	занятие 2 с усложнением	1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 2. Прыжки на двух ногах до косички, перепрыгнуть через нее.	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 2. Прокатывание мяча между 4-5 предметами.	1. Лазанье под дугу. 2. Прыжки на двух ногах через 4-5 линий. 3. Подбрасывание мяча двумя руками.	1. Лазанье под шнур с мячом в руках. 2. Прокатить мяч по дорожке.
Подвижная игра		«Кот и мыши».	«Автомобили».	«У медведя во бору».	«Кот и мыши».
Заключительная часть		Ходьба в колонне по одному на носках, как мышки, за «котом».	«Автомобили поехали в гараж» (в колонне по одному.)	Игра малой подвижности «Угадай, где спрятано».	Игра «Угадай, кто позвал?».

Ноябрь		1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи		Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках.	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.
Этапы занятия	Вводная часть	Ходьба и бег между кубиками. Построение около кубиков.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону. Ходьба и бег врассыпную; ходьба на носках, «как мышки», переход на обычную ходьбу.	Ходьба в колонне по одному с изменением направления (поворот кругом в движении); ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, руки на поясе; переход на обычную ходьбу, бег врассыпную.	Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную - по сигналу остановиться и принять какую-либо позу.

Общеразвивающие упражнения		С кубиком.	Без предметов.	С мячом.	С флажками.
Основные виды движений	занятие 1	1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между кубиками.	1. Прыжки на двух ногах через 5-6 линий (шнуров). 2. Прокатывание мячей друг другу (исходное положение - стойка на коленях).	1. Броски мяча о землю и ловля его двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков скамейки. 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.
	занятие 2 с усложнением	1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны. 2. Прыжки на двух ногах через 5-6 линий (шнуров).	1. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между предметами. 2. Перебрасывание мяча друг двумя руками снизу.	1. Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками после отскока. 2. Ползание в шеренгах в прямом направлении с опорой на ладони и ступни - «как медвежата». 3. Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в один ряд.	1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с приседанием на середине и выносом рук вперед. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза). 3. Прыжки на двух ногах до кубика.

	Подвижная игра	«Салки».	«Самолеты».	«Лиса и куры».	«Цветные автомобили».
	Заключительная часть	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».	Ходьба в колонне по одному, впереди звено, победившее в игре «Самолеты».	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.

Декабрь		1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи		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.	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.
☞	Вводная часть	Ходьба и бег в колонне	Ходьба и бег в колонне	Ходьба в колонне по	Ходьба в колонне по

		по одному, обозначая повороты на углах зала (ориентиры-кубики или кегли); ходьба и бег врассыпную; по сигналу воспитателя перестроение в колонну по одному в движении с поиском	по одному. Построение в шеренгу	одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу остановиться и принять какую-либо позу.	одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу остановиться и принять какую-либо позу. Ходьба и бег чередуются.
--	--	---	---------------------------------	---	--

		своего места в колонне.			
Общеразвивающие упражнения		С платочком.	С мячом.	Без предмета.	С кубиками.
Основные виды движений	занятие 1	1. Равновесие - ходьба по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 2. Прыжки через 4-5 брусков, помогая себе взмахом рук.	1. Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку. 2. Прокатывание мяча между предметами.	1. Перебрасывание мячей друг другу (способ двумя руками снизу). 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков скамейки. 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.

		занятие с усложнением	1.Равновесие - ходьба по шнуру, положенному по кругу. 2. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров. 3. Прокатывание мяча между 4-5 предметами (кубики, набивные мячи), подталкивая его двумя руками снизу и не отпуская далеко от себя.	1.Прыжки со скамейки. 2. Прокатывание мячей между предметами (кубик, набивной мяч). 3. Бег по дорожке.	1. Перебрасывание мяча друг другу (способ - двумя руками из-за головы, ноги в стойке на ширине плеч). 2. Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и стопы - «помедвежь». 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени.	1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, на середине присесть, хлопнуть в ладоши и пройти дальше. 3. Прыжки на двух ногах до лежащего на полу (на земле) обруча, прыжок в обруч и из обруча.
	Подвижная игра		«Лиса И куры».	«У медведя во бору».	«Зайцы и волк».	«Птички и кошка».
	Заключительная часть		Игра малой подвижности «Найдем цыпленка».	Игра малой подвижности.	Игра малой подвижности «Где спрятался зайка?».	Ходьба в колонне по одному.

Январь	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять

						умение правильно подлезать под шнур.
Этапы занятия	Вводная часть		Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами. Упражнения в ходьбе и	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному «змейкой», между предметами; ходьба с	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. Бег врассыпную.
			беге чередуются.		перешагиванием через шнуры; бег врассыпную.	
	Общеразвивающие упражнения		С обручем.	С мячом.	С косичкой.	С обручем.
Основные виды движений		занятие 1	1. Равновесие-ходьба по канату: пятки на канате, носки на полу, руки на поясе. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед вдоль каната и перепрыгивая через него справа и слева.	Прыжки с гимнастической скамейки. 2. Перебрасывание мячей друг другу (способ - двумя руками снизу).	Отбивание мяча о пол. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни.	1. Лазанье под шнур боком, не касаясь руками пола, несколько раз подряд. 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс.

		занятие 2 с усложнением	1. Равновесие - ходьба по канату: носки на канате, пятки на полу, руки за головой. 2. Прыжки на двух ногах, перепрыгивание через канат справа и слева, продвигаясь вперед, помогая себе взмахом рук. 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.	1. Отбивание мяча одной рукой о пол 3-4 раза подряд и ловля его двумя руками. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе и так далее. 3. Равновесие - ходьба на носках между предметами.	1. Прокатывание мячей друг другу в парах (или в двух шеренгах). 2. Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и ступни «помедвежьи». 3. Прыжки на двух ногах справа и слева от шнура, продвигаясь вперед.	1. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола, прямо и боком (несколько раз подряд). 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе. На середине скамейки присесть, руки вынести вперед, встать и пройти дальше. 3. Прыжки на двух ногах между предметами
	Подвижная игра		«Кролики».	«Найди себе пару».	«Лошадки».	Автомобили».
	Заключительная часть		Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найдем кролика!».	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному в обход зала.	Ходьба в колонне по одному.

Февраль	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
---------	----------	----------	----------	----------

Задачи			Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.
Этапы занятия	Вводная часть		Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между предметами; ходьба и бег врассыпную. Построение в три колонны.	1 часть. Ходьба в колонне по одному, упражнение «Аист и лягушки». Бег врассыпную по всему залу.	Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках, руки за голову; обычная ходьба, руки в стороны; переход на бег врассыпную. Ходьба и бег в чередовании.	Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную по всему залу, перестроение в ходьбе в колонну по одному.
	Общеразвивающие упражнения		Без предмета.	На стульях.	С мячом.	С гимнастической палкой.
	Основные виды движений	занятие 1	1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке (на середине остановиться, поворот кругом, пройти дальше. 2. Прыжки через бруски.	Прыжки из обруча в обруч на двух ногах. 2. Прокатывание мячей между предметами (кубики, кегли).	Перебрасывание мячей друг другу. 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.	1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. 2. Равновесие - ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на пояс.

		занятие с усложнением	1. Ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе. 2. Прыжки через шнур, положенный вдоль зала. Перепрыгивание справа и слева через шнур, продвигаясь вперед, используя энергичный взмах рук. 3. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах.	1. Прыжки на двух ногах через 5-6 коротких шнуров. 2. Прокатывание мячей друг в шеренгах. Способ - стойка на коленях. 3. Ходьба на носках, руки на поясе, в чередовании с обычной ходьбой.	1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой (способ - от плеча). 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. 3. Прыжки на двух ногах между предметами.	1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни - «по медвежьим». 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом: на середине скамейки присесть, руки вынести вперед. 3. Прыжки на правой и левой ноге, используя взмах рук
	Подвижная игра		«Котята и щенята».	«У медведя во бору».	«Воробышки и автомобиль».	«Перелет птиц».
	Заключительная часть		Игра малой подвижности. «Ручеек»	Ходьба в колонне по одному с хлопком в ладоши на каждый четвертый счет.	Дыхательная гимнастика «Каша»	Ходьба в колонне по одному на носках и пятках.

Март	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
------	----------	----------	----------	----------

Задачи		Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную.	Упражнять 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.	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках.
Этапы занятия	Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу. Смена направления движения,	Ходьба в колонне по одному. Упражнение «Лошадки и мышки». Ходьба и бег	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с выполнением заданий: ходьба на	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя
		переход на бег. Ходьба и бег в чередовании. Ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу.	врассыпную.	носок, ходьба в полуприсяде, руки на коленях; переход на обычную ходьбу.	остановиться.
	Общеразвивающие упражнения	Без предметов.	С обручем.	С мячом.	С флажками.

	Основные виды движений	занятие 1	1. Ходьба на носках между 4-5 предметами (кубики), расставленным и на расстоянии 0,5 м один от другого. Повторить 2 раза. 2. Прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперед.	1. Прыжки в длину с места. 2. Перебрасывание мячей через шнур.	Прокатывание мяча между предметами. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков.	1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «по-медвежьи». 2. Равновесие - ходьба по доске, положенной на пол. 3. Прыжки через шнуры.
		занятие 2 с усложнением	1. Равновесие - ходьба и бег по наклонной доске. 2. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку.	1. Прыжки в длину с места. 2. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы. 3. Прокатывание мяча друг другу.	1. Прокатывание мячей между предметами. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине, «Проползи - не урони». 3. Равновесие - ходьба по скамейке с мешочком на голове.	1. Лазанье по гимнастической стенке и передвижение по третьей рейке. Затем спуск вниз. Ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки на пояс. 3. Прыжки на двух ногах через шнуры.
	Подвижная игра		«Перелет птиц».	«Бездомный заяц».	«Самолеты».	«Охотник И зайцы».

	Заключительная часть	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».	Ходьба в колонне по одному.	Игра малой подвижности «Сова»	Игра малой подвижности «Найдем зайку».

Апрель	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках.	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.

Этапы занятия	Вводная часть		Ходьба в колонне по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через бруски попеременно правой и левой ногой, бег врассыпную. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Ходьба в колонне по одному в обход зала. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы. Ходьба и бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному. Упражнение «Лягушки, бабочки».	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную; ходьба, высоко поднимая колени; ходьба на носках семенящими шагами; ходьба и бег в чередовании.
	Общеразвивающие упражнения		Без предмета.	С кеглей.	С мячом.	С косичкой.
	Основные виды движений	занятие 1	1. Равновесие - ходьба по доске, с мешочком на голове, руки в стороны. 2. Прыжки на двух ногах через препятствия.	1. Прыжки в длину с места. 2. Метание мешочков в горизонтальную цель.	1. Метание мешочков на дальность. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.	1. Равновесие - ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.

		занятие 2 с усложнением	1.Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. 2.Прыжки на двух ногах через шнуры.	1.Прыжки в длину с места «Кто дальше прыгнет». 2. Метание мячей в вертикальную цель способом от плеча. 3. Отбивание мяча одной рукой несколько раз подряд и ловля его двумя руками.	1.Метание мешочков правой и левой рукой на дальность. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «помедвежьи». 3. Прыжки на двух ногах, с продвижением вперёд.	1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки на пояс; на середине скамейки присесть, вынести руки вперед. 2. Прыжки на двух ногах между предметами
	Подвижная игра		«Пробеги тихо»	«Совушка»	«Совушка»	«Птички и кошка»
	Заключительная часть		И. м. п. «Угадай, кто позвал»	И. м. п. «Найдем воробышка»	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному

Май	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге враспынную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках.

	Вводная часть		Ходьба и бег парами, ходьба и бег врассыпную. Перестроение в три колонны.	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. Ходьба и бег врассыпную по всему залу.	Ходьба в колонне по одному; на сигнал педагога: «Лошадки!» дети идут, высоко поднимая колени, руки на поясе (темп средний); бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба в полуприседе, ходьба, высоко поднимая колени, ходьба мелким, семенящим шагом в чередовании с обычной ходьбой; бег в колонне по одному.
Основные виды движений	Общеразвивающие упражнения		Без предметов.	С кубиком.	С гимнастической палкой.	С мячом.
		занятие 1	1. Ходьба по доске, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс. 2. Прыжки в длину с места через шнуры.	Прыжки в длину с места через шнур. 2. Перебрасывание мячей друг другу.	1. Метание в вертикальную цель (правой и левой рукой (способ - от плеча). 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе.	1. Равновесие - ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны. 2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед.
		занятие 2 с усложнением	1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть. 2. Прыжки в длину с места через шнуры. 3. Прокатывание мяча (большой диаметр) между кубиками.	1. Прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте. 2. Перебрасывание мячей друг другу в парах	1. Метание в вертикальную цель. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни («по-медвежьи»). 3. Прыжки через короткую скакалку.	1. Лазанье на гимнастическую стенку и спуск с нее. 2. Равновесие - ходьба по доске на носках руки за головой.
	Подвижная игра		«Котята и щенята».	«Котята и щенята».	«Зайцы и волк».	«У медведя во бору».

	Заключительная часть	Игра малой подвижности.	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности по выбору детей.	Игра малой подвижности «Найдем зайца».	Ходьба в колонне по одному.
--	----------------------	-------------------------	---	--	-----------------------------

Старшая группа.

Сентябрь	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге врассыпную; учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в перебрасывании мяча.	Повторить ходьбу и бег между предметами; учить ходьбе на носках; обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола (земли) и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета (в высоту); упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 мин; упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; разучить подбрасывание мяча вверх; развивать ловкость и устойчивое	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за край обруча; упражнять в сохранении устойчивого равновесия и прыжках с продвижением вперед.

			руками; бег до 1,5 мин.	равновесие при ходьбе по шнуру.	
Этапы занятия	Вводная часть	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному на носках, бег в колонне по одному.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, ходьба на носках, руки на поясе, бег. Ходьба и бег между предметами.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному (прыжком). Ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе. Бег в колонне по одному за воспитателем. Переход на обычную ходьбу.	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя дети переходят на ходьбу в медленном темпе. Мелкий, семенящий шаг.
	Общеразвивающие упражнения	Без предметов.	С мячом.	Без предмета.	С гимнастической палкой.

	Основные виды движений	занятие 1	1. Ходьба по гимнастической скамейке с двух ног перешагиванием через предметы (кубики). 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. 3. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу.	1. Прыжки — подпрыгивание на двух ногах («достань до предмета») 2. Подбрасывание малого мяча вверх двумя руками. 3. Бег в среднем темпе (до 1,5 мин).	1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. 2. Ходьба по канату боком приставным шагом. 3. Бросание мяча вверх двумя руками и ловля его, бросание мяча вверх и ловля его с хлопком.	1. Пролезание в обруч боком. 2. Перешагивание через бруски (кубики) с мешочком на голове. 3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен.
		занятие 2 с усложнением	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, руки за головой. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между предметами. 3. Перебрасывание мячей в шеренгах после удара мячом о пол	1. Прыжки в высоту с места («достань до предмета») 2. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками, с хлопком в ладоши. 3. Ползание на четвереньках между предметами в чередовании с ходьбой и бегом.	1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы. 2. Ползание по скамейке, опираясь на предплечья и колени. 3. Равновесие ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе.	1. Пролезание в обруч прямо и боком в группировке. 2. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 3. Прыжки на двух ногах между предметами
	Подвижная игра		«Мышеловка».	«Сделай фигуру».	«Удочка».	«Мы, веселые ребята».

	Заключительная часть	Игра малой подвижности «У кого мяч?».	Игра «Найди и промолчи».	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений (руки в стороны, руки вниз, руки за голову).
--	----------------------	---------------------------------------	--------------------------	-----------------------------	--

Октябрь	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Учить детей перестроению в колонну по два; упражнять в непрерывном беге до 1 мин; учить ходьбе	Разучить с детьми поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; упражнять в беге	Продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; бег	Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); повторить пролезание в

		приставным шагом по гимнастической скамейке; упражнять в перепрыгивании через шнуры и перебрасывании мяча.	с перешагиванием через бруски; закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при прыгивании; повторить перебрасывание мяча друг другу и переползание через препятствия.	врассыпную; развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель; упражнять в подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия.	обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках.
Этапы занятия	Вводная часть	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, ходьба; по сигналу воспитателя перестроение в	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному с поворотом по сигналу; бег с перешагиванием через бруски.	Ходьба в колонне по одному, бег врассыпную с остановками по сигналу. Ходьба и бег проводятся в чередовании.	Построение в шеренгу. Перепостроение в колонну по два. Ходьба в колонне по два с поворотом по сигналу. Бег в

			колонну по два. Ходьба в колонне по два, бег, ходьба враспынную.			колонне по два с поворотом по сигналу.
	Общеразвивающие упражнения		Без предмета.	С гимнастической палкой.	С малым мячом.	С обручем.
	Основные виды движений	занятие 1	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры 3. Бросание мяча двумя руками от груди.	1. Прыжки — спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги. 2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы. 3. Переползание через препятствия (гимнастическая скамейка).	1. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2 м. 2. Лазанье — подлезание под дугу прямо и боком (в группировке). 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.	1. Пролезание боком в группировке подряд через три обруча. 2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, с перешагиванием через предмет на середине. 3. Прыжки на двух ногах на мягкое препятствие.

		занятие с усложнением	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через кубики. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры правым и левым боком. 3. Передача мяча двумя руками от груди.	1. Прыжки — спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги 2. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди 3. Ползание на четвереньках с переползанием через препятствия	1. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 3 м 2. Ползание на четвереньках между предметами 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с приседанием на середине.	1. Переползание на четвереньках с преодолением препятствий. 2. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом кругом на середине 3. Прыжки на препятствие (Высота 20 см)
	Подвижная игра		«Перелет птиц».	«Не оставайся на полу».	«Удочка».	«Гуси-лебеди».
	Заключительная часть		Игра малой подвижности «Найди и промолчи».	Игра малой подвижности «У кого мяч?»	Ходьба в колонне по одному.	Игра малой подвижности «Летает — не летает».

Ноябрь	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
--------	----------	----------	----------	----------

Задачи		Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег врассыпную; разучить перекладывание малого мяча из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке; развивать ловкость и координацию движений; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах.	Повторить ходьбу с изменением направления движения, бег между предметами; учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами.	Упражнять детей в беге с изменением темпа движения, в ходьбе между предметами («змейкой»); повторить ведение мяча в ходьбе, продвигаясь до обозначенного места; упражнять в пролезании через обруч с мячом в руках, в равновесии.	Продолжать отрабатывать навык ходьбы в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять в подлезании под шнур боком, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.
☞	Вводная часть	Построение в шеренгу,	Ходьба в колонне по	Построение в шеренгу,	Ходьба в колонне по

		перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, бег врассыпную, бег между кеглями, обычная ходьба в колонне по одному.	одному, с изменением направления движения. Бег между кеглями. Ходьба и бег в чередовании.	перестроение в колонну по одному. Ходьба с ускорением и замедлением темпа движения; бег между предметами; ходьба врассыпную.	одному, врассыпную с выполнением «фигуры»; бег врассыпную. Ходьба и бег повторяются в чередовании.
	Общеразвивающие упражнения	С малым мячом	Без предметов.	С большим мячом.	На гимнастических скамейках.

Основные виды движений	занятие 1	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая малый мяч из правой руки в левую перед собой и за спиной. 2. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями, поставленными в одну линию. 3. Перебрасывание мяча двумя руками снизу.	1. Прыжки с продвижением вперед на правой, затем на левой ноге. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват с боков скамейки). 3. Отбивание мяча о землю, продвигаясь вперед шагом.	1. Отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед. 2. Пролезание в обруч с мячом в руках в группировке. 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой.	1. Лазанье — подлезание под шнур (высота 40 см) боком. 2. Прыжки на правой, затем на левой ноге до предмета. 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.
		1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая мяч из одной руки в другую перед собой и за спиной. 2. Прыжки по прямой — два прыжка на правой ноге, затем два на левой (попеременно) и т. д. до конца дистанции. 3. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы.	1. Прыжки на правой и левой ноге (попеременно) до обозначенного места. 2. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч (вес 0,5 кг) в прямом направлении. 3. Отбивание мяча о пол, продвигаясь вперед шагом.	1. Ведение мяча в ходьбе (баскетбольный вариант). 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, с опорой на предплечья и колени. 3. Ходьба на носках, руки за головой, между набивными мячами.	1. Подлезание под шнур прямо и боком. 2. Прыжки на правой и левой ноге (поочередно на каждой) между предметами. 3. Ходьба между предметами на носках, руки за головой.
Подвижная игра		«Пожарные на учении»	«Не оставайся на полу»	«Удочка»	«Пожарные на учении»

	Заключительная часть	И. м. п. «Найди и промолчи»	И. м. п «Найди и промолчи»	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий для рук.	И. м. п «У кого мяч?»
--	----------------------	-----------------------------	----------------------------	--	-----------------------

Декабрь	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------

Задачи		Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег врассыпную; разучить перекладывание малого мяча из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке; развивать ловкость и координацию движений; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах.	Повторить ходьбу с изменением направления движения, бег между предметами; учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами.	Упражнять детей в беге с изменением темпа движения, в ходьбе между предметами («змейкой»); повторить ведение мяча в ходьбе, продвигаясь до обозначенного места; упражнять в пролезании через обруч с мячом в руках, в равновесии.	Продолжать отрабатывать навык ходьбы в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять в подлезании под шнур боком, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.
Этапы занятия	Вводная часть	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, бег врассыпную, бег между кеглями, обычная ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному, с изменением направления движения. Бег между кеглями. Ходьба и бег в чередовании.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба с ускорением и замедлением темпа движения; бег между предметами; ходьба врассыпную.	Ходьба в колонне по одному, врассыпную с выполнением «фигуры»; бег врассыпную. Ходьба и бег повторяются в чередовании.
	Общеразвивающие упражнения	С малым мячом	Без предметов.	С большим мячом.	На гимнастических скамейках.

Основные виды движений

		занятие 1	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая малый мяч из правой руки в левую перед собой и за спиной. 2. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями, поставленными в одну линию. 3. Перебрасывание мяча двумя руками снизу.	1. Прыжки с продвижением вперед на правой, затем на левой ноге. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват с боков скамейки). 3. Отбивание мяча о землю, продвигаясь вперед шагом.	1. Отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед. 2. Пролезание в обруч с мячом в руках в группировке. 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой.	1. Лазанье — подлезание под шнур (высота 40 см) боком. 2. Прыжки на правой, затем на левой ноге до предмета. 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.
		занятие 2 с усложнением	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая мяч из одной руки в другую перед собой и за спиной. 2. Прыжки по прямой — два прыжка на правой ноге, затем два на левой (попеременно) и т. д. до конца дистанции.	1. Прыжки на правой и левой ноге (попеременно) до обозначенного места. 2. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч (вес 0,5 кг) в прямом направлении.	1. Ведение мяча в ходьбе (баскетбольный вариант). 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, с опорой на предплечья и колени. 3. Ходьба на носках, руки за головой, между	1. Подлезание под шнур прямо и боком. 2. Прыжки на правой и левой ноге (поочередно на каждой) между предметами. 3. Ходьба между предметами на носках, руки за головой.

			3. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы.	3. Отбивание мяча о пол, продвигаясь вперед шагом	набивными мячами.	
	Подвижная игра		«В курятнике»	«Птицы на ветках»	«Рыболов»	«Хитрая лиса»
	Заключительная часть		И.м. п. «Найди и промолчи».	Упражнение для профилактики плоскостопия: подними карандаш.	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий для рук.	И. м. п. «День и ночь?»

Январь	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
---------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------

Задачи		Упражнять детей ходить и бегать между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, забрасывании мяча в кольцо, развивая ловкость и глазомер.	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой.	Повторить ходьбу и бег между предметами; закрепить умение перебрасывать мяч друг другу; упражнять в пролезании в обруч и равновесии.	Отрабатывать ходьбу и бег по кругу, держась за шнур; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по скамейке, в прыжках с продвижением вперед и ведении мяча в прямом направлении.
Этапы занятия	Вводная часть	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег между кубиками, расположены в шахматном порядке.	Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному; ведущий, соединяясь с последним в колонне ребенком, образует круг. Ходьбе по кругу в правую сторону, бег по кругу, затем	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами; ходьба в колонне по одному с выполнением заданий; бег врассыпную.	Ходьба и бег по кругу вправо и влево, держась за шнур, меняя направление движения не останавливаясь. Ходьба и бег чередуются.

			остановка, перехват шнура в другую руку и повторение ходьбы и бега в левую сторону.		
	Общеразвивающие упражнения		С кубиком.	С веревкой.	С мячом.
	Основные виды движений	занятие 1	Равновесие — ходьба и бег по наклонной доске 2. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками. 3. Метание — забрасывание мяча в корзину двумя руками.	1. Прыжки в длину с места (расстояние 40 см). 2. Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч головой перед собой. 3. Бросание мяча вверх.	1. Перебрасывание мяча друг другу (двумя руками от груди). 2. Пролезание в обруч боком, в группировке. 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе.
					1. Лазанье на гимнастическую стенку одноименным способом, затем спуск, не пропуская реек. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед прыжком ноги врозь, затем ноги вместе.

						4. Ведение мяча в прямом направлении.
		занятие 2 с усложнением	1. Ходьба и бег по наклонной доске, балансируя руками. 2. Прыжки на двух ногах через набивные мячи. 3. Перебрасывание мяча (двумя руками от груди) в шеренгах друг другу.	1. Прыжки в длину с места (расстояние 50 см). 2. Переползание через препятствие и подлезание под дугу, не касаясь руками пола. 3. Перебрасывание мячей двумя руками снизу	1. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола. 2. Пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола. 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны	1. Влезание на гимнастическую стенку и ходьба по четвертой рейке, спуск вниз. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой. 3. Прыжки через шнуры на двух ногах без паузы. 4. Ведение мяча до обозначенного места.

	Подвижная игра	«Медведи и пчелы».	«Совушка».	«Не оставайся на полу».	«Хитрая лиса».
	Заключительная часть	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».	Игра малой подвижности «Летает - не летает».	Игра малой подвижности.	Эстафета с большим мячом «Мяч водящему»

Февраль	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, в непрерывном беге до 1,5 мин; продолжат учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; упражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину.	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге враспынную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места; упражнять в подлезании под дугу и отбивании мяча о землю.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; учить метанию мешочков в вертикальную цель; упражнять в подлезании под палку и перешагивании через нее.	Упражнять детей в медленном непрерывном беге; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках с ноги на ногу; упражнять в ведении мяча.

	Вводная часть	Ходьба в колонне по одному. Ходьба врассыпную, построение в колонну по одному, бег до 1,5 мин в умеренном темпе с изменением направления движения. Перестроение в три колонны	Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному, затем в круг; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег врассыпную с остановкой на сигнал «Сделай фигуру!».	Построение в шеренгу. Ходьба и бег между предметами, скамейками. Перестроение в три колонны справа от скамеек.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному; переход на бег между предметами и с изменением направления движения до 2 мин; ходьба врассыпную; построение в колонны.
	Общеразвивающие упражнения	С гимнастической палкой.	С большим мячом.	На гимнастических скамейках.	Без предмета.

Основные виды движений	занятие 1	1. Ходьба по наклонной доске. 2. Прыжки - перепрыгивание через бруски. 3. Забрасывание мячей в корзину (кольцо) с расстояния 2 м двумя руками из-за головы.	1. Прыжки в длину с места (расстояние 50 см). 2. Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом. 3. Лазанье - подлезание под дугу, не касаясь руками пола, в группировке.	1. Метание мешочков в вертикальную цель правой рукой (от плеча). 2. Подлезание под палку (шнур) высотой 40 см (2 - 3 раза). 3. Перешагивание через шнур.	1. Лазанье на влезание на гимнастическую стенку разноименным способом и передвижение по четвертой рейке; спуск вниз, не пропуская реек. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 3. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед до обозначенного места. 4. Отбивания мяча в ходьбе.
------------------------	--------------	--	---	--	--

	занятие с усложнением	1. Равновесие — бег по наклонной доске, спуск шагом. 2. Прыжки через бруску правым и левым боком. 3. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди.	1. Прыжки в длину с места (расстояние 60 см). 2. Ползание на четвереньках между кеглями. 3. Перебрасывание малого мяча одной рукой, ловля двумя руками.	1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой с расстояния 3 м. 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине — «Проползи - не урони». 3. Ходьба на носках между кеглями, поставленным и в один ряд. 4. Прыжки на двух ногах через шнуры.	1. Лазанье — влезание на гимнастическую стенку одноименным способом и спуск вниз, не пропуская реек. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой. 3. Прыжки с ноги на ногу между предметами, поставленными в один ряд. 4. Подбрасывание мяча и ловля его правой и левой рукой.
Подвижная игра		«Охотники и зайцы»	«Не оставайся на полу».	«Мышеловка».	«Гуси-лебеди».
Заключительная		Игра малой подвижности	Ходьба в колонне по	Ходьба в колонне по	Ходьба в колонне по
часть			одному с заданиями для рук.	одному. Эстафета с передачей мяча в колонне.	одному с поворотами по сигналу.

Март	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
------	----------	----------	----------	----------

Задачи		Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; разучить ходьбу по канату (шнuru) с мешочком на голове, удерживая равновесие и сохраняя хорошую осанку; упражнять в прыжках из обруча в обруч и перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер.	Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между кеглями.	Упражнять детей в ходьбе со сменой темпа движения и в беге врассыпную между предметами, упражнять в ползании по скамейке на ладонях и ступнях, в равновесии и прыжках.	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в пары и обратно; закреплять умение в метании в горизонтальную цель; упражнять в подлезании под рейку в группировке и равновесии.
Этапы занятия	Вводная часть	Ходьба в колонне по одному и бег, с поворотом в другую сторону; упражнения для рук во время ходьбы; бег врассыпную. Построение в три колонны.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному и в круг. Ходьба и бег по кругу с изменением направления движения по сигналу; ходьба и бег врассыпную между кубиками (кеглями).	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба со сменой темпа движения (семенящие шаги, широкие шаги); ходьба и бег врассыпную между предметами (кубиками); перестроение в колонну по	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, затем перестроение в пары в ходьбе; Ходьба парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег врассыпную с остановкой.

					одному, в колонну по четыре	
	Общеразвивающие		С малым мячом.	Без предметов.	С кубиками.	С обручем.
	упражнения					
	Основные виды движений	занятие 1	1. Равновесие — ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Прыжки из обруча в обруч, положенные на расстоянии один от другого. 3. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола посередине между шеренгами. Бросание одной рукой, а ловля двумя.	1. Прыжок в высоту с разбега (высота 30 см). 2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой (от плеча). 3. Ползание на четвереньках между кеглями.	1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «Помедвежь». 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше, руки за головой.	1. Метание мешочков горизонтальную одной рукой снизу. 2. Подлезание под шнур (палку) боком справа и слева. 3. Ходьба на носках между набивными мячами.

					3. Прыжок и правым (левым) боком через короткие шнуры.	
		занятие с усложнением	1. Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Прыжки на двух ногах через набивные мячи. 3. Перебрасывание мячей с отскоком от пола и ловля их двумя руками с хлопком в ладоши.	1. Прыжок в высоту с разбега (высота 30 см). 2. Метание мешочков в цель с расстояния 3,5 м. 3. Прыжок и на двух ногах между кеглями.	1. Ползание по гимнастической скамейке «по-медвежьи». 2. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине повернуться кругом и пройти дальше. 3. Прыжки из обруча в обруч на одной и на двух ногах —	1. Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой способом от плеча. 2. Подлезание под дугу (подряд), не касаясь руками пола. 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки за головой.

	Подвижная игра	«Пожарные на учении».	«Медведи и пчелы».	«Ловишки».	«Не оставайся на полу».
	Заключительная часть	Эстафета с большим мячом «Мяч водящему».	Эстафета с мячом (большого диаметра)	Ходьба в колонне по одному.	Игра малой подвижности «Угадай по голосу».

Апрель		1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи		Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в прыжках на двух ногах и метании в вертикальную цель.	Упражнять детей в ходьбе и беге между Предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей и пролезании в них.	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу воспитателя, в беге врассыпную; закреплять исходное положение при метании мешочков в вертикальную цель; упражнять в ползании и равновесии.	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной между предметами; закреплять навык влезания на гимнастическую стенку одноименным способом; упражнять в равновесии и прыжках.
	Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по кругу, врассыпную (в чередовании); ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно	Построение в шеренгу, ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег между предметами (в чередовании).	Построение в шеренгу, перестроение в колонну. Ходьба с перешагиванием через кубики, бег с перепрыгиванием через кубики.	Ходьба в колонне по одному: бег до 1 мин в среднем темпе; ходьба и бег между предметами (в чередовании).

Этапы занятия			правой и левой ногой.			
	Общеразвивающие упражнения		С гимнастической палкой.	Со скакалкой.	С малым мячом.	Без предмета.
	Основные виды движений	занятие 1	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360° на середине. 2. Прыжки из обруча в обруч правой и левой ногой. 3. Метание в вертикальную цель с расстояния 4 м правой и левой рукой.	1. Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед. 2. Прокатывание обруча друг другу, стоя в шеренгах. 3. Пролезание в обруч.	1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3 м одной рукой (правой и левой) способом от плеча. 2. Ползание по полу с последующим переползанием через скамейку. 3. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за голову.	1. Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом и спуск вниз, не пропуская реек. 2. Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед. 3. Ходьба по канату (шнур) боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе.

		занятие с усложнением	1. Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной. 2. Прыжки на двух ногах правым боком (3 прыжка), затем поворот в прыжке на 180° и продолжение прыжков левым боком. 3. Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля его после отскока от пола двумя руками.	1. Прыжки через короткую скакалку на месте и с продвижением вперед. 2. Прокатывание обручей друг другу.	1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 4 м (правой и левой рукой). 2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 3. Переползание через скамейку в чередовании с ходьбой.	1. Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом, ходьба по рейке гимнастической стенки приставным шагом, спуск вниз, не пропуская реек). 2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед. 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе, носки оттянуты.
	Подвижная игра	«Медведи и пчелы».	«Ловишки-перебежки».	«Удочка».	«Карусель».	
	Заключительная часть	Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя: «Сделай фигуру!».	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному между предметами, не задевая их.	Игра малой подвижности «Угадай по голосу».	

Май		1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи		Упражнять детей в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону; упражнять в перешагивании через набивные мячи, положенные на гимнастическую скамейку, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; отрабатывать навыки бросания мяча о стену.	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча друг другу и лазанье.	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами, не задевая их; упражнять в бросании мяча о пол одной рукой и ловле двумя; упражнять в пролезании в обруч и равновесии.	Упражнять детей в ходьбе с замедлением и ускорением темпа движения; закреплять навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить ходьбу с перешагиванием через набивные мячи и прыжки между кеглями.
Этапы занятия	Вводная часть	Ходьба и бег парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег парами с поворотом в другую сторону.	Построение в шеренгу, построение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через шнуры; бег с перешагиванием через шнуры.	Построение в шеренгу; перестроение в колонну по одному; ходьба и бег в колонне по одному между предметами; ходьба и бег врассыпную.	Построение в колонну по одному; ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения; игровое упражнение «Быстро в колонны».
	Общеразвивающие упражнения	Без предметов.	С флажками.	С мячом.	С обручем.

Основные виды движений

	занятие 1	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи. 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. 3. Бросание мяча о стену с расстояния 3 м одной рукой, а ловля двумя руками.	1. Прыжки в длину с разбега. 2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди. 3. Ползание по прямой на ладонях и ступнях «помедвежьим».	1. Бросание мяча о пол одной рукой, а ловля двумя. 2. Лазанье - пролезание в обруч правым (левым) боком. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше.	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков скамейки). 2. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе. 3. Прыжки на двух ногах между кеглями.
	занятие 2 с усложнением	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи, руки за головой. 2. Прыжки с ноги на ногу с продвижением	1. Прыжки в длину с разбега. 2. Забрасывание мяча в корзину (кольцо). 3. Подлезание под дугу (обруч).	1. Бросание мяча о поле и ловля его одной рукой, бросание мяча вверх и ловля его одной рукой. 2. Пролезание в обруч правым (левым) боком. 3.	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 2. Ходьба с перешагиванием через мячи боком, поднимая высоко колени.

		вперед. 3. Перебрасывание мяча друг другу, стоя в шеренгах, и ловля его двумя руками после отскока от пола.		Ходьба по скамейке, ударяя мячом о пол и ловя его двумя руками.	3. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями.
	Подвижная игра	«Мышеловка».	«Не оставайся на полу»	«Совушка».	«Караси и щука».
	Заключительная часть	Игра «Что изменилось?».	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному за самым ловким игроком - Щукой.

Подготовительная группа

Этапы занятия	Сентябрь			
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя

Задачи		Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении пере у; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча.	Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир — кубик или кегля); развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке.	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры.
Вводная часть		Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом	Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук, бег в умеренном темпе	Ходьба и бег в колонне по одному.	Ходьба и бег по кругу в чередовании.
Общеразвивающие упражнения		Без предметов	С флажками	С малым мячом.	С гимнастическими палками
Основные виды движений	1 занятие	1. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 2. Прыжки на 2 ногах через шнуры. 3. Перебрасывание мячей друг другу руками снизу, (из – за головы)	1. Прыжки в высоту с доставанием предмета. 2. Перебрасывание мяча через шнур друг другу 2 руками из – за головы. 3. Подлезание под шнур правым и левым боком.	1. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопком на каждый шаг под ногой. 2. Бросание малого мяча вверх одной рукой, ловля 2 руками. 3. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь 2 руками, хват с боков.	1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. 2. Ходьба по гимнастической скамейке на середине присесть, хлопок в ладоши, выпрямиться и пройти дальше. 3. прыжки из обруча в обруч (в шахматном порядке).

Подготовительная к школе группа

	занятие с 2 усложнением	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком, перешагивая через набивные мячи. 2. Прыжки на 2 ногах через набивные мячи.	1. Перебрасывание мячей друг другу 2 руками снизу. 2. Прыжки на 2 ногах между предметами.	1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. 2. Ходьба по гимнастической скамейке на середине поворот, затем пройти дальше.	1. Лазанье в обруч (в группировке) 2. Ходьба боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи. 3. Прыжки на правой и левой ноге (2 через 2)
Подвижная игра		«Ловишки»	«Не оставайся на полу»	«Удочка»	«Не попадись» Эстафета «Сбор урожая»
Заключительная часть		Мп/ игра «Вершки и корешки»	Мп/ игра «Летает не летает»	Ходьба в колонну по одному	Мп/ игра «Фигуры»

Этапы занятия	Октябрь			
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом,	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.	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге враспынную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.

Вводная часть		Ходьба и бег в колонне по одному между предметами.	Ходьба с изменением направления движения, бег с перешагиванием через предметы.	Ходьба в колонне по одному, с высоким подниманием колен, бег в среднем темпе 1.5 мин.	Ходьба обычная, гимнастическим шагом, в приседе. Бег с ускорением.
Общеразвивающие упражнения		Без предметов	С обручем	На гимнастической скамейке	С мячом
Основные виды движений	занятие 1	1.Ходьба по гимнастической скамейке руки за голову; на середине присесть, руки в стороны; поднять руки и пройти дальше. 2. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры. 3. Бросание малого мяча вверх и ловля его 2 руками, перебрасывание из одной руки в другую.	1.Прыжки с высоты на полусогнутые ноги. 2. Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед. 3. Ползание на ладонях и ступнях.	1.Ходьба по рейке гимнастической скамейке балансируя руками. 2.Ведение мяча по прямой (баскетбольный вариант) 3.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь 2 руками, хват с боков.	1. Ползание на четвереньках, подталкивая мяч головой; под дугу. 2. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопком перед собой и за спиной на каждый шаг. 3. Прыжки на правой и левой ноге между предметами.

	занятие с усложнением 2	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, с мешочком на голове. 2. Прыжки на 2 ногах вдоль шнура. 3. Перебрасывание мяча друг другу парами.	1. Отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед и забрасывание мяча в корзину 2 руками. 2. Лазанье в обруч на четвереньках; лазанье в обруч прямо и боком в группировке.	1. Ходьба по рейке гимнастической скамейке руки за голову. 2. Ползание на четвереньках по прямой, подталкивая вперед головой набивной мяч. 3. Ведение мяча между предметами.	1. Лазанье в обруч (в группировке) 2. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс. 3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.
Подвижная игра		«Перелет птиц»	«Не оставайся на полу»	«Краски»	«Ловишки с ленточками»
Заключительная часть		Пальчиковая гимнастика «Осенние листья»	Мп/ игра «Эхо»	М.п. игра «Летает, не летает».	Пальчиковая гимнастика «Заяц и барабан»

Этапы занятия	Ноябрь			
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя

Задачи	Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом.	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу.	Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазаньи под дугу, в равновесии.	Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазаньи на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие.
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения	Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения, с упражнениями для рук (на носках, руки за голову; широким свободным шагом; семенящим шагом, руки на пояс).	Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками; бег врассыпную. Ходьбу и бег повторить в чередовании.	Ходьба и бег между предметами. Ходьба и бег врассыпную; построение в 3 колонны.
ОРУ	Без предметов	С короткой скакалкой	С кубиком	Без предметов

Основные виды движений	занятие 1	1. Прыжки на 2 ногах через шнуры. 2. Ходьба по канату боком приставным шагом 2 способами (пятки на полу, носки на канате, носки или середина стопы на канате. 3.Эстафета с мячом «Мяч водящему».	1. Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед 2. Перебрасывание мячей друг другу стоя в шеренгах (2 руками из-за головы) 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине.	1. Ведение мяча в прямом направлении (баскетбольный вариант) между предметами 2. Лазанье под дугу 3. Ходьба на носках, руки за головой между набивными мячами.	1.Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет (по диагонали) 2.Прыжки на 2 ногах через шнур справа и слева попеременно. 3. Ходьба по гимн. скамейке, боком приставным шагом с приседанием на середине. 4.Бросание мяча о стенку одной рукой и ловля 2 руками после отскока о пол 2 руками.
	2 с у занятием с усложнением	1. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед вдоль каната 2. Метание мешочков правой и левой рукой в горизонтальную цель.	1. Ползание на четвереньках по прямой, подталкивая вперед головой набивной мяч 2. Передача мяча стоя в шеренгах (Эстафета)	1. Метание мешочков в горизонтальную цель 2. Ползание на ладонях и ступнях в прямом направлении. 3. Ходьба по гимн. скамейке, боком приставным шагом с мешочком на голове.	1.Повторить лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет и спуск вниз. 2.Равновесие — ходьба на носках по уменьшенной площади опоры (ширина 15—20 см), руки на пояс или за голову. 3. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди.
Подвижные игры		«Догони свою пару»	«По местам»	«Перелет птиц»	«Эстафета парами»

Заключительная часть	Мп/ игра «Отгадай чей голосок?» Самомассаж ног мячами ежиками.	Мп/ игра «Фигуры»	Мп/ игра «Летает не летает»	«Две ладошки». (музыкальная)
----------------------	---	-------------------	-----------------------------	------------------------------

Этапы занятия	Декабрь			
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге врассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Упражнять детей в 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.	Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии.	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.
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному с различным положением рук, бег врассыпную.	Ходьба с изменением направления движения, бег с перешагиванием через предметы.	Ходьба в колонне по одному, с изменением темпа, бег в среднем темпе 1.5 мин.	Ходьба и бег по кругу с изменением направления движения на сигнал воспитателя.
Общеразвивающие упражнения	В парах	С гимнастической палкой	С малым мячом	Без предмета

Основные виды движений		1. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове. перешагивая через набивные мячи 2. Прыжки на 2 ногах между предметами. 3. Бросание малого мяча вверх и ловля его 2 руками, перебрасывание из одной руки в другую.	1. Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед 2. Ползание по скамейке на ладонях и коленях 3. Эстафета «Передача мяча в колонне»	1. Бросание малого мяча вверх правой и левой рукой, ловля 2 руками. 2. Ходьба по рейке гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 3. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь 2 руками, хват с боков	1. Ползание по гимнастической скамейке на высоких четвереньках. 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс. 3. Прыжки на 2 ногах с мешочком, зажатым между колен.
		1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс; на середине присесть, вынести руки вперед. 2. Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах (двумя руками снизу, от груди и из-за головы) 3. Прыжки на правой и левой ноге вдоль шнура, продвигаясь вперед (попеременно то на одной, то на другой ноге).	1. Прокатывание мяча между предметами, подталкивая его 2 руками. 2. Ползание под шнур правым и левым боком в группировке. 3. Прыжки на 2 ногах между предметами.	1. Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков. 3. Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову или на пояс.	1. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет (по диагонали) 2. Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед. 3. Равновесие — ходьба с перешагиванием через набивные мячи, поднимая высоко колени, руки за голову
Подвижная игра		«Хитрая лиса»	«Салки с ленточкой»	«Охотники и зайцы»	«Два мороза»
Заклучительная часть		Пальчиковая гимнастика «Зимние забавы»	Мп/ игра «Эхо»	Ходьба в колонне по одному.	Пальчиковая гимнастика «Заяц и барабан»

Этапы занятия	Январь			
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя

Задачи		Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие.	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур.	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках.
Вводная часть		Ходьба в колонне по одному, по кругу; бег врассыпную с остановкой по сигналу.	Ходьба в колонне по одному с различным положением рук, бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному, с перешагиванием через шнуры, бег в среднем темпе 1.5 мин.	Ходьба и бег по кругу с изменением направления движения на сигнал воспитателя.
Общеразвивающие упражнения		С гимнастической палкой	С кубиком.	С малым мячом	Со скакалкой
	1 занятие	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки произвольно. 2. Прыжки через препятствия с энергичным взмахом рук. 3. Отбивание мяча одной рукой в движении.	1. Прыжки в длину с места. 2. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом. 3. «Поймай мяч» Перебрасывание мяча друг другу в парах, третий игрок ловит мяч.	1. Бросание малого мяча вверх правой и левой рукой, ловля 2 руками. 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с перешагиванием через кубики. 3. Лазанье под шнур правым и левым боком, в группировке.	1. Ползание по гимнастической скамейке на низких четвереньках. 2. Ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами, держась за руки.

Основные виды движений					3. Прыжки через короткую скакалку.
	занятие с усложнением 2	1. Ходьба по гимнастической скамейке руки на пояс; на каждый шаг хлопок перед собой и за спиной. 2. Прыжки на 2 ногах из обруча в обруч. 3. Прокатывание мяча между предметами.	1. Бросание мяча о стенку и ловля его после отскока о пол с хлопком в ладоши. 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине.	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь 2 руками, хват с боков. 2. Перебрасывание малого мяча друг другу (ловля после отскока о пол 2 руками). 3. Ходьба между предметами на носках.	1. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом. 2. Прыжки на 2 ногах из обруча в обруч. 3. Равновесие — ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами, держась за руки.
Подвижная игра		«День и ночь»	«Совушка»	«Удочка»	«Паук и мухи»
Заключительная часть		Пальчиковая гимнастика «Снег»	Мп/ игра «Эхо»	Искусственная тропа здоровья	Пальчиковая гимнастика «Заяц и барабан»

Этапы занятия		Февраль			
		1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи		Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч (или под дугу).	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.
Вводная часть		Ходьба в колонне по одному с выполнением задания в форме игры «Река и ров». Бег обычный, прыжками.	Ходьба в колонне на носках, пятках, приставным шагом левым и правым боком, бег до 2 мин.,	Ходьба по диагонали, змейкой, гимнастическим шагом, бег обычный, подскоками.	Ходьба и бег по кругу с изменением направления движения на сигнал воспитателя.
Общеразвивающие упражнения		С обручем	С гимнастической палкой.	Без предметов.	Со скакалкой
Основные виды движений	занятие 1	1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи. 2. Прыжки через шнуры на 2 ногах без паузы 3. Бросание и ловля мяча после отскока от пола (стоя в шеренгах).	1. Прыжки – подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед. 2. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом. 3. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах.	1. Метание мешочков правой и левой рукой в горизонтальную цель. 2. Ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами, держась за руки. 3. Лазанье на гимнастическую стенку с переходом с пролета на пролет	1. Ползание по гимнастической скамейке на низких четвереньках. 2. Ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами, держась за руки.

	занятие с усложнением	1. Ходьба по гимнастической скамейке приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову. 2. Прыжки на правой, левой ноге между предметами. 3. Игровое упражнение «Мяч по кругу»	1. Прыжки на двух ногах между предметами, затем на правой и левой ноге, используя энергичный взмах рук. 2. Ползание на ладонях и коленях между предметами (кубики, набивные мячи 3. Переброска мяча друг другу в парах (баскетбольный вариант).	1. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет 2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, попеременно правой и левой ногой. 3. Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой.	1. Прыжки через короткую скакалку. 2. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом. 3. Прыжки на 2 ногах из обруча в обруч
Подвижная игра		«Ключи»	«Не оставайся на полу»	«Кто быстрее» эстафета с мячом «Хоп»	«Жмурки»
Заключительная часть		«Самомассаж» лица, шеи, рук.	Мп/ игра «Море волнуется».	Игра малой подвижности по выбору детей.	Мп/ игра «Угадай, чей голосок».

Этапы занятия	Март			
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге враспынную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом.	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки.

Вводная часть		Ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы. Бег обычный, галопом.	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания в форме игры «Река и ров». Бег обычный, змейкой по диагонали,	Ходьба в колонне по одному с разным положением рук, ходьба в полуприседе. Бег в среднем темпе 1.5 мин.	Ходьба и бег по кругу с изменением направления движения на сигнал воспитателя.
Общеразвивающие упражнения		С малым мячом	С флажками	С гимнастической палкой	Без предметов.
Основные виды движений	занятие 1	1. Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись в разные стороны. 2. Прыжки (ноги врозь, ноги вместе) с продвижением вперед. 3. Эстафета с мячом «Передача мяча в шеренге»	1.Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед 2. Ползание под шнур, не касаясь руками пола. 3. Метание мешочков горизонтальную цель.	1. Метание мешочков вертикальную цель 2. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 3. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом.	1. Лазание на гимнастическую стенку одноименным способом. 2. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи. 3. Прыжки на правой и левой ноге между предметами.
	занятие с усложнением 2	1. Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой и за спиной. 2. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед. 3. Эстафета с мячом	1. Перебрасывание мяча (большого диаметра) друг другу, ловля 2 руками после отскока о пол. 2.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. 3. Прыжки через шнуры,	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь 2 руками, хват с боков. 2. Ходьба между предметами с мешочком на голове. 3.Метание мешочков в горизонтальную цель.	1. Эстафета с мячом «Передача мяча в шеренге» 2. Прыжки через короткую скакалку на месте 3. Лазанье под шнур прямо и боком

			разложенные вдоль зала		
Подвижная игра		«Горелки»	«Пожарные на учении»	«Волк во рву»	«Совушка»
Заключительная часть		Ходьба в колонне по одному.	Мп/ игра «Эхо»	Ходьба в колонне по одному за волком, который поймал больше всего коз.	Пальчиковая гимнастика «Совушка»

Этапы занятия	Апрель			
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.	Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.
	Ходьба на носках, пятках.	Ходьба и бег по кругу со	Ходьба в колонне по одному	Ходьба и бег змейкой, по

Вводная часть	Бег обычный, галопом. Игра «Быстро возьми»	сменой направляющего на сигнал воспитателя.	с разным положением рук, ходьба в полуприседе. Бег в среднем темпе 1.5 мин.	диагонали.
Общеразвивающие упражнения	С малым мячом	С обручем	Без предметов	На гимнастических скамейках

Основные виды движений	занятие 1	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной. 2. Прыжки на 2 ногах вдоль шнура. Передвигаясь вперед 3. Перебрасывание мячей в шеренге.	1 Прыжки в длину с разбега. 2.Броски мяча друг другу в парах. 3.Ползание на четвереньках — «Кто быстрее до кубика».	1 Метание мешочков на дальность — «Кто дальше бросит». 2.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. 3.Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через предметы. 4.Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед («Кто быстрее до предмета»).	1.Бросание мяча в шеренгах. 2.Прыжки в длину с разбега. 3.Равновесие — ходьба на носках между предметами с мешочком на голове.
	занятие с усложнением 2	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове с выполнением задания. 2. Прыжки через короткую скакалку стоя на месте и с продвижением вперед. 3. Перебрасывание мячей в парах способ по выбору детей	1 Прыжки в длину с разбега (энергичный разбег, приземление на обе ноги). 2.Эстафета с мячом «Передал — садись». 3.Лазанье под шнур в группировке, не касаясь руками пола и не за- девая шнур.	1. Метание мешочков на дальность. 2.Ползание не четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами. 3.Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед, назад, скрестно (способ по выбору детей)	1. Прыжки через шнуры на правой и левой ноге попеременно. 2.Переброска мячей друг другу в парах (способ произвольный). 3.Игровое упражнение с бегом «Догони пару».
Подвижная игра		«Хитрая лиса»	«Мышеловка»	«Волк во рву».	«Салки с ленточкой»
Заключительная часть		Пальчиковая гимнастика «Птицы».	Мп/ игра «Эхо»	Ходьба в колонне по одному за волком, который поймал большее количество коз.	Мп/ игра «Великаны и гномы»

Этапы занятия		Май			
		1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи		Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку.	Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге враспынную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазаньи на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.
Вводная часть		Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой.	Ходьба и бег по залу со сменой темпа движения.	Ходьба в колонне по одному, с перекатом с пятки на носок, спиной вперед. Бег в умеренном темпе 2 мин	Ходьба и бег змейкой, по диагонали.
Общеразвивающие упражнения		С обручем	С мячом	Без предметов	С гимнастическими палками
Основные виды движений	занятие 1	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной. 2. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед 3. Бросание малого мяча о стену и ловля его после отскока.	1. Прыжки в длину с места 2. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед. 3. Пролезание в обруч прямо и боком.	1. Метание мешочков на дальность 2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой ноги, руки за голову. 3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.	1. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет 2. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики.

	2 занятие с усложнением	1. Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись. 2. Броски мяча вверх одной рукой и ловля его 2 руками. 3. Прыжки на 2 ногах между предметами Эстафета «Кто быстрее»	1. Метание мешочков вертикальную цель. 2. Прыжки в длину с разбега 3. Ходьба между предметами с мешочком на голове. 4. «Проведи мяч»».	1. Лазанье под шнур прямо и боком. 2. Ходьба между предметами с мешочком на голове. 3. Равновесие — ходьба между предметами на носках с мешочком на голове.	1. Прыжки между предметами на правой и левой ноге 2. Ползание по гимнастической скамейке на высоких четвереньках 3. Ходьба с перешагиванием через предметы, с мешком на голове.
Подвижная игра		«Совушка»	«Охотники и утки»	«Воробьи и кошка»	«Салки»
Заключительная часть		Мп/ игра «Великаны и гномы»	Мп/ игра «Эхо»	Ходьба в колонне по одному.	Мп/ игра «Великаны и гномы»

3.5. Материально-техническое оснащение спортивного зала

Общая площадь спортивного зала составляет 82,5 кв.м. (15 м. в длину и 5,5 м. в ширину) Зал имеет покрытие линолеум.

Расположение игрового и спортивного оборудования отвечает требованиям техники безопасности. Инвентарь и оборудование расположены вдоль стенок зала (по его периметру). Гимнастическая стенка и спортивный комплекс надежно закреплены. Ежегодно проводятся испытания оборудования и составляются соответствующие акты.

В групповых помещениях есть физкультурные уголки, оборудованные спортивным инвентарем. На территории расположены 6 отдельных игровых участков для 6 групп, на которых размещены прогулочные веранды, детское игровое оборудование для детей, имеется спортивная площадка со спортивным оборудованием.

В качестве методического сопровождения целостной предметно-развивающей среды в МБДОУ подобран комплект нормативной правовой литературы.

Одно из зданий ДОУ не имеет спортивного зала, занятия проходят в группах, оборудованных спортивными уголками, в каждой группе имеется гимнастическая стенка деревянная, скамейка для ходьбы, также необходимый набор мячей, скакалок, мешочков, обручей, палок, кеглей и т.п.

Также занятия и игры проводятся на улице, на оборудованных площадках.

3.6. Определение физической подготовленности детей дошкольного возраста

Реализация программы «От рождения до школы» предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования). Педагогическая диагностика проводится в ходе тестирования детей в специально организованной деятельности. Результаты педагогической диагностики могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

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

3.7. Учебно-методическое обеспечение.

- 1) ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ. Основная общеобразовательная программа дошкольного образования / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010. - 304 с
- 2) Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа. - М.: Мозаика-Синтез, 2015. - 80 с.
- 3) Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа. - М.: Мозаика-Синтез, 2015. - 112 с.
- 4) Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. - М.: Мозаика-Синтез, 2015. - 128 с.
- 5) Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. - М.: Мозаика-Синтез, 2015. - 112 с.
- 6) Токаева Т.Э. Будь здоров, дошкольник. Программа физического развития детей 3-7 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2016. - 112 с.
- 7) Алябьева Е.А. Нескучная гимнастика. Тематическая утренняя зарядка для детей 5-7 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2016. - 144 с.
- 8) Соколова Л.А. Комплексы сюжетных утренних гимнастик для дошкольников. - СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2016. - 80 с.
- 9) Железнова Е.Р. Оздоровительная гимнастика и подвижные игры для старших дошкольников. - СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013. - 80 с.
- 10) Асачева Л.Ф., Горбунова О.В. Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста. - СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013. - 112 с.
- 11) Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2007. – 160 с.
- 12) Иванова Т.А. Йога для детей. Парциальная программа для детей дошкольного возраста. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2015. – 192 с.
- 13) Токаева Т.Э. Будь здоров, дошкольник. Программа физического развития детей 3-7 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2016. - 112 с.
- 14) Алябьева Е.А. Нескучная гимнастика. Тематическая утренняя зарядка для детей 5-7 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2016. - 144 с.
- 15) Соколова Л.А. Комплексы сюжетных утренних гимнастик для дошкольников. - СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2016. - 80 с.
- 16) Железнова Е.Р. Оздоровительная гимнастика и подвижные игры для старших дошкольников. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013. - 80 с.
- 17) Асачева Л.Ф., Горбунова О.В. Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста. - СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013. - 112 с.
- 18) Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2 – 7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. – 144 с.
- 19) Губанова Н.Ф. Игровая деятельность в детском саду. Для работы с детьми 2-7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. – 128 с.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022168

Владелец Габдуллина Залия Наилевна

Действителен с 17.04.2023 по 16.04.2024