

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №75
Центрального района Санкт – Петербурга

ПРИНЯТА

решением Педагогического совета
образовательного учреждения
ГБДОУ детский сад № 75
Центрального р-на СПб
Протокол № 1 от 29.08.2024

УТВЕРЖДЕНА

Приказом
Заведующий ГБДОУ детский сад № 75
Центрального р-на СПб
Елюкова А.Е.
Приказ № 59-ов от 29.08.2024

С учетом мнения Совета родителей
ГБДОУ детский сад № 75
Центрального р-на СПб
Протокол № 1 от 29.08.2024

**Рабочая программа на 2024-2025 учебный год
инструктора по физической культуре
по реализации образовательной программы
дошкольного образования для обучающихся с
тяжелыми нарушениями речи компенсирующей
направленности для детей от 3 до 7 лет**

Инструктор по физической культуре:

Солоненко Анастасия Борисовна

без категории

Санкт-Петербург
2024 год

№	Содержание	Стр
1.	Целевой раздел	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цели и задачи программы	4
1.3.	Принципы и подходы к формированию программы	4
1.4.	Характеристики возрастных особенностей физического развития детей.	5
1.5.	Целевые ориентиры освоения Образовательной программы дошкольного образования образовательной области «Физическое развитие»	7
2.	Содержательный раздел	9
2.1	Интегративное содержание области «Физическое развитие» и других образовательных областей	9
2.2	Вариативные формы, способы, методы и средства реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников. Культурные практики.	11
2.3	Система физкультурно-оздоровительной работы	24
2.4	Особенности взаимодействия со специалистами образовательного учреждения	25
2.5	Формы взаимодействия с семьей воспитанников	27
2.6	Перспективное планирование образовательной деятельности:	29
2.6.1	Группа раннего возраста	29
2.6.2	Младшая группа	34
2.6.3	Средняя группа	46
2.6.4	Старшая группа	58
2.6.5	Подготовительная группа	72
2.7	Планирование физкультурных досугов и праздников	87
2.8	Система педагогического мониторинга по физкультуре	88
3.	Организационный раздел	89
3.1.	Организация образовательной деятельности	89
3.2.	Режим двигательной активности	89
3.3	Материально-техническое обеспечение программы	92
3.4	Методическое обеспечение	93

1.1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.2. Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора ФК (далее - Программа) для детей от 3 до 7 лет на 2024 – 2025 учебный год разработана в соответствии с:

- федеральным законом от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказом Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (далее – ФГОС ДО);
- приказом Министерства просвещения РФ от 21.01.2019 г. №31 «О внесении изменения в федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155»;
- приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 №1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования»;
- приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 №1022 «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
- приказом Министерства просвещения РФ от 31.07.2020г. №373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;
- приказом Министерства просвещения РФ от 1 декабря 2022 г. № 1048 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 июля 2020 г. N 373»;
- «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28.09.2020г (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года N 28. Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20)
- «Гигиеническими нормативами и требованиями к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. № 26 «Об утверждении СанПиН 1.2.3685-21»)

Программа ориентирована на детей в возрасте от 2 до 7 лет и реализуется на государственном языке Российской Федерации. Программа направлена на решение одной из актуальных задач физического воспитания дошкольников: разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды.

Использование разнообразных форм двигательной деятельности создает оптимальный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья ребенка. Физкультурные праздники, физкультурный досуг, Дни здоровья являются важными компонентами активного отдыха детей. Многообразная деятельность детей, насыщенная эмоциональными играми, упражнениями, проводимыми на свежем воздухе в виде развлечений, способствует физической реакции детей, расслабления организма после умственной нагрузки, укреплению их здоровья полезными упражнениями и в плане всесторонней физической подготовки, и в плане активного отдыха детей являются спортивные игры и упражнения, в основе которых лежат все основные виды движений, выполняемых в самых разнообразных условиях. Инструктору по физической культуре следует целенаправленно организовывать образовательный процесс так, чтобы от детей требовалась оптимальная двигательная активность во всех видах детской деятельности. Такой подход не только стимулирует физическое развитие, но и способствует более успешному решению остальных образовательных задач.

1.2 Цели и задачи реализации Программы.

Цель программы: физическое развитие детей дошкольного возраста, с учетом их психофизического развития, индивидуальных возможностей и склонностей.

Реализация данной цели связана с решением следующих задач:

- развитие физических качеств — скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации;
- накопление и обогащение двигательного опыта детей — овладение основными двигательными режимами (бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье);
- формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Программа направлена на:

- реализацию принципа доступности, учитывая возрастные особенности воспитанников;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», реализуя принцип систематичности и последовательности;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования дошкольниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

1.3. Принципы и подходы к формированию Программы.

Принципы построения программы по ФГОС:

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

В настоящее время в детском саду инструктор по физической культуре проводит занятия в 4 группах, которые посещают в возрасте от 3 до 7 лет.

Программа создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. Выбор видов деятельности и конкретных тем занятий определяется возрастным составом воспитанников, потребностями воспитательно-образовательной системы, годовым планом работы учреждения, а также зависят от возможностей материально-технической базы для занятий и времени года. Обязательным является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к воспитанникам с учетом их состояния здоровья, возраста, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм. Один раз в неделю занятия проводятся на открытом воздухе. На занятиях по физической подготовке учитываются интересы и склонности детей.

Учитывая большие индивидуальные различия внутри даже одного возраста, воспитанникам предлагается разноуровневый по сложности и трудности усвоения материал программы. Для этого используются различные организационные формы: объединение воспитанников разного возраста в группы по схожим интересам и уровню подготовленности, проведение занятий отдельно среди мальчиков и девочек, проведение занятий по типу тренировок, включение в работу разнообразных игровых форм и методов и др.

1.4. Характеристики возрастных особенностей физического развития детей.

Возрастные особенности детей от 3 до 7 лет

У ребенка с 3 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества. Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогом посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему.

За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки.

За первый год жизни рост ребенка увеличивается примерно на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным.

Масса тела ребенка на первом году жизни утраивается по сравнению с массой при рождении. После года отмечаются прибавки на каждом году жизни по 2 – 2,5 кг. К 6-7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка.

Костная система ребенка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности костной системы требуют внимания педагогов к подбору физических упражнений, мебели, одежды и обуви в соответствии с функциональными и возрастными возможностями ребенка.

Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 3 – 4 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S – образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений.

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

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

кг к 7 годам. С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается станова́я сила - сила мышц туловища. Она увеличивается к 7 годам до 32 – 34 кг по сравнению с 15 – 17 кг в 3 – 4 года.

Статическое состояние мышц называется мышечным тонусом. Мышечный тонус в дошкольном возрасте имеет большое значение для формирования правильной осанки. Мышечный тонус туловища создает естественный «мышечный корсет». С годами у ребенка укрепляются мышцы спины и живота. Это является результатом, как регулярного функционирования центральной нервной системы, так и положительным воздействием физических упражнений.

В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечно-сосудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела.

На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки.

После пяти лет резко возрастает потребность ребенка в общении со сверстниками. В игре и других видах совместной деятельности дети осуществляют обмен информацией, планирование, разделение и координацию функций. Постепенно складывается достаточно сплоченное детское общество. Существенно увеличиваются интенсивность и широта круга общения.

Проявления в психическом развитии:

- хочет заниматься интересными делами, умеет сам их находить;
- стремится к контактам, проявляет доброжелательность в общении со взрослыми и сверстниками, адекватность в поведении, эмоциональную отзывчивость;
- стремится к освоению нового (информации, игр, способов действия с различными предметами).

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) у детей 6-7 лет еще далеко до завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. В 6-8 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребенка 6-8 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Так, брюшной пресс ребенка 6 лет как мышечно-фасциальный комплекс еще слабо развит и не в состоянии выдержать значительные напряжения, например, связанные с подъемом тяжестей.

К 6-7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 6-7 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени – это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость). Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6-7 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 6-7 лет.

Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще не велики. У ребенка развиты основные двигательные качества (ловкость, гибкость, скоростные и силовые качества):

- сохраняет статическое равновесие (от 15 секунд), стоя на линии (пятка одной ноги примыкает к носку другой ноги);
- подбрасывает и ловит мяч двумя руками (от 10 раз);
- прыгает в длину с места, приземляясь на обе ноги и не теряя равновесие;

- бегает свободно, быстро и с удовольствием, пробегает со старта дистанцию 30 м, ловко обегает встречающиеся предметы, не задевая их;
- бросает теннисный мяч или любой маленький мяч, снежок, мешочек и прочее удобной рукой на 5-8 метров;
- хорошо владеет своим телом, сохраняет правильную осанку.

В старшем дошкольном возрасте на фоне общего физического развития улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов, накапливается резерв здоровья: снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений.

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

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

- Маленьким детям они должны доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучить приёмам элементарной страховки
- В среднем возрасте – развить физические качества (прежде всего выносливость и силу)
- В старших группах – сформировать потребность в движении, развивать двигательные способности и самостоятельность и т.д.

Поэтому мы пытаемся использовать разнообразные варианты проведения непрерывной образовательной деятельности:

1. Непрерывная образовательная деятельность по традиционной схеме.
2. Непрерывная образовательная деятельность, состоящая из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности.
3. Ритмическая гимнастика.
4. Соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей.
5. Сюжетно-игровая непрерывная образовательная деятельность

1.5. Целевые ориентиры освоения Образовательной программы дошкольного образования образовательной области «Физическое развитие»

Конечным результатом освоения образовательной программы является сформированность интегративных качеств ребенка (физических, интеллектуальных, личностных):

Физические качества: ребенок физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками. У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни

Общие показатели физического развития.

Сформированность основных физических качеств и потребности в двигательной активности.

- Двигательные умения и навыки.
- Двигательно-экспрессивные способности и навыки.
- Навыки здорового образа жизни.

Планируемые результаты:

Группа раннего возраста:

- Укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;

- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и двигательного опыта детей;
- Овладение и обогащение основными видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Младшая группа:

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

Средняя группа:

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

Старшая группа:

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

Подготовительная группа:

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

1. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.

2.1 Интегративное содержание области «Физическое развитие» и других образовательных областей.

Содержание Программы включает совокупность образовательных областей, которые обеспечивают разностороннее развитие детей с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по пяти областям физическому, социально-коммуникативному, познавательному, речевому и художественно-эстетическому.

Содержание психолого-педагогической работы по освоению детьми образовательных областей ориентировано на развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств детей.

Задачи психолого-педагогической работы по формированию физических, интеллектуальных и личностных качеств детей решаются интегрированно в ходе освоения всех образовательных областей наряду с задачами, отражающими специфику каждой образовательной области.

В работе с детьми учитываются следующие направления **интеграции**:

- **Интеграция физического воспитания и речевого развития**, активизирует у детей фантазию, **развивает** творческие способности, фонематический слух и свободное общение со взрослыми и детьми через проговаривание действий, название упражнений, игровых правил, игр и упражнений с текстами стихотворений, потешек, считалок, сюжетных физкультурных занятий по прочитанным сказкам и рассказам, развиваются умения действовать в коллективе, создаётся эмоциональный настрой на развитие интереса и желания заниматься спортом, формируется правильное дыхание, развивается фонематический слух.

- **Интеграция физической культуры и художественно-эстетического развития дошкольников** развивает умственные способности, учит анализировать, сравнивать и обобщать. Она способствует овладению связной речью, обогащению словарного запаса и развитию сенсорики, положительно сказывается на общем интеллектуальном развитии ребенка. В процессе художественно – двигательной деятельности активизируется фантазия, развиваются творческие способности.

Примером служат упражнения имитационного характера: рисование предметов в воздухе, изображение движущейся волны, летящей птицы и т. д. Совместная художественная деятельность развивает умение действовать в коллективе, доводить начатое дело до конца. В конструктивной деятельности формируется умение видеть конструкцию объекта, ее части и функциональное назначение. Использование музыкального сопровождения в музыкально – ритмических упражнениях, подвижных играх, спортивных соревнованиях, помогает детям запомнить движения, выполнить их более выразительно, артистично передать характер и настроение, **развивает** умение двигаться согласованно с музыкой.

- **Интеграция физкультуры и познавательной деятельности**: улучшается мозговое кровообращение, активизируются психические процессы, обеспечивающие восприятие, переработку и воспроизведение информации, увеличивается объем памяти, повышается устойчивость внимания, ускоряется решение интеллектуальных элементарных задач, убастрятся зрительно-двигательные реакции.

Например, упражняя детей в количественном счете используются прыжки:

- Подпрыгните на одной (двух) ногах указанное количество раз,
- Подпрыгните на два раз меньше, чем дней в неделе;
- Посчитайте количество прыжков до кубика (или **другого предмета**);
- Попрыгайте по 5 раз на правой и левой ноге;

• Прыгая из обруча в обруч, назовите, каким по счету лежит обруч красного (синего и т. д.) цвета.

• **Интеграция «Физической» и «Социально – коммуникативной» областей** проходит через взаимодействие детей, помощь друг другу во время эстафет, выполнение упражнений, создание педагогических ситуаций, ситуаций морального выбора, оценивание результатов игр и соревнований. Что формирует развитие нравственных качеств: находчивости, выдержки, проявление смелости, взаимовыручки, умения действовать сообща, а также первичные представления о себе и собственных возможностях.

Интегрированные физкультурные занятия и занятия по экологии. Накопление двигательной активности происходит и при выполнении трудовых поручений: уходе, расстановке и уборке физкультурного инвентаря. Безусловно решается и задача формирования навыков безопасного поведения при, проведении подвижных, спортивных игр, выполнении упражнений на спортивных снарядах, с физкультурным инвентарем.

Так, наблюдения за природными явлениями, беседы о природе могут проводиться в сочетании с ходьбой в умеренном темпе по экологической тропе. Или физические упражнения могут предшествовать наблюдениям и рассказам об объектах или явлениях природы, проводимым в заключительной части занятия при возвращении по тропе «Здоровье» в детском саду.

Очень важную роль играет использование **здоровьесберегающих технологий**: дыхательной гимнастики, воздушного закаливания, гимнастики для глаз, самомассажа, су-джок терапии, пальчиковых игр, психогимнастики, игровых упражнений, направленных на профилактику плоскостопия и правильной осанки.

2.2. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации программы учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников. Культурные практики.

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

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

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

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног.

2. Приучать действовать совместно.

3. Формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

4. Формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

5. Формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

6. Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.

7. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

8. 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.

9. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно.
10. Обучать хвату за перекладину во время лазанья.
11. Закреплять умение ползать.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.
2. Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.
3. Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.
4. Формировать желание и умение кататься на санках, трехколесном велосипеде, лыжах.
5. Развивать умение самостоятельно садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.
6. Развивать умение надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.
7. Развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.
8. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организовывать подвижные игры с правилами.
9. Поощрять самостоятельные игры детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

1. Основные виды движений

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), в рассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 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 наклонной 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, в рассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догнать убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м). Катание, бросание, ловля, метание. Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд). Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м). **Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (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 ребенка; через линию, шнур, через 4-6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см. Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, в рассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

Ритмическая

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

2. Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Переключать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны. Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

3. Спортивные упражнения

Катание на санках. Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки. Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

4. Подвижные игры

С бегом. «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках». С прыжками. «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку».

С подлезанием и лазаньем. «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики». С бросанием и ловлей. «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».

На ориентировку в пространстве. «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано». Спортивные развлечения. «Кто быстрее?», «Зимние радости», «Мы растем сильными и смелыми».

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

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

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

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Формировать правильную осанку.

2. Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног. Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

3. Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.

4. Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы.
 5. Развивать умение перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
 6. Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.
 7. 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.
 8. 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).
 9. Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и др.
 10. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.
 11. Закреплять умение кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу.
 12. Совершенствовать умение ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору. Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:
1. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.
 2. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
 3. Закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
 4. Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.
 5. Один раз в месяц проводить физкультурные досуги продолжительностью 20 минут; два раза в год — физкультурные праздники (зимний и летний) продолжительностью 45 минут.
 6. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.
 7. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.
 8. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.
 9. Приучать к выполнению действий по сигналу.
 10. Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

1. Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений:

1. Основные движения

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

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), в рассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе з

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 веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед.

Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

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

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

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

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

2. Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

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

3. Спортивные упражнения

Катание на санках. Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору.

Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

4. Подвижные игры

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

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

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

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

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

Народные игры. «У медведя во бору» и др.

Спортивные развлечения. «Спорт—это сила и здоровье», «Веселые ритмы». «Здоровье дарит Айболит».

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

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

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

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.

2. Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.

3. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.

4. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

5. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

6. Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

7. 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.

8. 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.

9. 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.

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

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений.

2. Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

3. Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

4. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.
5. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им наиболее важные сведения о событиях спортивной жизни страны.
6. Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью 25-30 минут; два раза в год физкультурные праздники длительностью до 1 часа.
7. Во время физкультурных досугов и праздников привлекать дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

1. Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

1. Основные движения

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

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

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

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, упертая нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов — поочередно пез 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 ее вперед 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, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (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 вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

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

2. Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться).

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

3. Спортивные упражнения

Катание на санках. Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске.

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

4. Спортивные игры

Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от 7 уди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

Бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.

Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

Элементы хоккея. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.

5. Подвижные игры

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

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

С лазаньем и ползанием. «Кто скорее доберется 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.

Спортивные развлечения. «Веселые старты», «Подвижные игры», «Зимние состязания», «Детская Олимпиада».

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

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

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

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
2. Формировать сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
3. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
4. Добиваться активного движения кисти руки при броске.
5. Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
6. Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
7. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
8. 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.
9. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.
10. Закреплять умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.
11. Упражнять в перелезании с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные

игры, придумывать собственные игры.

2. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

3. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

4. Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью до 40 минут, два раза в год - физкультурные праздники (зимний и летний) длительностью до 1 часа.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

1. Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимназическим 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 вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку, Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (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 колени, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, 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 пролета на пролет 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 вперед 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, веревку вперед 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 ребенка, 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 вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

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

цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.

Групповые упражнения с переходами. Построение (самостоятельно в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на «первый - второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, 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.

2. Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития на укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам.

Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч).

Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживаясь в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставлять ногу вперед на носок: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т.п.

3. Спортивные упражнения

Катание на санках. Поднимать во время спуска заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в воротца, попасть снежком в цель, сделать поворот. Участвовать в играх — эстафетах с санками.

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

4. Спортивные игры

Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной

высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

Элементы хоккея Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по ней с места и после ведения.

Бадминтон. Правильно держать ракетку. Перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку. Свободно передвигаться по площадке во время игры.

5. Подвижные игры

С бегом. «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка». С прыжками. «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

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

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

Эстафеты. «Веселые 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.

Спортивные развлечения. «Летняя Олимпиада», «Ловкие и смелые», «Спорт, спорт, спорт», «Зимние катания», «Игры-соревнования», «Путешествие в Спортландию».

Ведущая деятельность детей в возрастных периодах

Годы	Ведущая деятельность	Социальная ситуация
1-3	Предметная деятельность	Усвоение способов деятельности с предметами
3-6 (7)	Ролевая игра	Освоение социальных норм, взаимоотношений между людьми
6(7) -10 (11)	Учебная деятельность	Освоение знаний, развитие интеллектуально-познавательной деятельности

Образовательный процесс в детском саду предусматривает решение программных образовательных задач в рамках непосредственно образовательной деятельности и при проведении режимных моментов и включает в себя:

- *совместную взросло-детскую (партнерскую) деятельность;*
- *свободную самостоятельную деятельность детей.*

Культурные практики.

Основной культурной практикой в физической культуре является двигательная форма активности ребенка (овладение основными движениями). Так же используется игровая, включая сюжетно-ролевую игру, игру с правилами и другие виды игры и коммуникативная (общение и взаимодействие со взрослыми и сверстниками)

2.3. Система физкультурно-оздоровительной работы.

Раздел и направления работы	Формы работы
Использование вариативных режимов дня	Типовой режим дня по возрастным группам Щадящий режим дня Гибкий режим дня Коррекция образовательной нагрузки Адаптационный режим
Психологическое сопровождение развития	Создание психологически комфортного климата Обеспечение педагогами положительной мотивации всех видов детской деятельности Личностно-ориентированная модель взаимодействия педагогов, специалистов с детьми Формирование основ коммуникативной деятельности у детей Наблюдение за развитием детей и коррекция развития
<u>Разнообразные виды организации режима ДА детей</u>	
Регламентированная деятельность	Утренняя гимнастики Физкультминутки Динамические паузы Подгрупповые и индивидуальные физкультурные занятия
Частично-регламентированная деятельность	Спортивные праздники 2 раза в год Физкультурные досуги 1 раз в месяц Спортивные игры (со средней группы со 2 половины года) Подвижные игры на воздухе и в помещении Оздоровительный бег на воздухе (с младшей группы) в теплое время года
Нерегламентированная деятельность	Самостоятельная двигательная активность детей в помещении и на прогулке
Система работы с детьми по формированию основ гигиенических знаний и здорового образа жизни	Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, способствующих укреплению здоровья

	<p>Развитие представлений и навыков здорового образа жизни и поддержания здоровья</p> <p>Формирование основ безопасности жизнедеятельности</p> <p>Формирование на доступном уровне необходимых знаний в области гигиены, медицины, основ безопасности жизнедеятельности.</p>
<p>Оздоровительное и лечебно-профилактическое сопровождение</p>	<p>Закаливание естественными факторами:</p> <ul style="list-style-type: none"> -режим теплового комфорта в выборе одежды на занятиях по физкультуре (все группы) -режим проветривания (все группы) -воздушные ванны -свето-воздушные ванны и солнечные ванны в весеннее-летний период -бодрящая гимнастика после сна -умывание рук холодной водой (ср., ст., подг. гр.) <p>Использование комплексов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - дыхательная гимнастика - для укрепления мышц спины /коррекция осанки/ - для укрепления мышц стопы – дорожка здоровья / профилактика плоскостопия/ - оздоровительные комплексы при наиболее распространенных заболеваниях; - элементы фитбола - гимнастика для глаз - пальчиковая гимнастика - упражнения на релаксацию - проведение профилактических прививок

2.4. Особенности взаимодействия со специалистами образовательного учреждения.

Взаимодействие с руководителем

Участствует в создании условий для физкультурно-оздоровительной работы, координируют работу педагогов.

Взаимодействие с медицинским персоналом.

В современных условиях полноценное воспитание и развитие здорового ребенка возможно только при интеграции образовательной и лечебно-оздоровительной деятельности дошкольного учреждения и, следовательно, тесного взаимодействия педагогов и медицинского персонала.

Основными проблемами, требующими совместной деятельности являются:

- Физическое состояние детей, посещающих детский сад. В начале года, после оценки физического развития и здоровья детей, совместно с медицинской сестрой заполняем листы здоровья, физического и двигательного развития детей.

- Профилактика заболеваний ОДА, сердечнососудистой, дыхательной и других систем. Совместно с медсестрой разрабатываются рекомендации к построению образовательной деятельности с детьми, имеющими отклонения в развитии.

- Предупреждение негативных влияний интенсивной образовательной деятельности, т.е. рациональному чередованию нагрузки, соблюдению режима дня и двигательного режима.

-Привлечение медицинских работников к проведению развлечений («ПДД», «день здоровья», «Весенняя спартакиада»)

Взаимодействие с воспитателем.

Инструктор по физической культуре оказывает помощь воспитателю по различным вопросам физического развития детей.

- планирование и организация образовательной деятельности по физическому воспитанию и физкультурно-оздоровительной работы в режиме дня;

- оказание методической помощи по вопросам физического воспитания всем педагогам ДОО (консультации, выступление на педагогических советах, семинарах-практикумах, медико-педагогических советах и т.д.). Кроме групповых форм взаимодействия проходят обсуждения со специалистами по вопросам, требующих внимания (по потребности).

- Совместно с воспитателями 2 раза в год (вначале и в конце года) проводим обследование уровня двигательной активности и физической подготовленности детей. Что дает возможность спрогнозировать возможные положительные изменения этих показателей на конец учебного года построить свою деятельность в соответствии с этими прогнозами.

- Основную роль на занятии занимает инструктор. Воспитатель, зная методику проведения ООД, оценивает качество выполнения общеразвивающих упражнений и основных видов движений, помогает в регулировании физической нагрузки на каждого ребенка. Воспитатель на ООД не только помогает инструктору по физической культуре, но и фиксирует то, что необходимо закрепить с некоторыми детьми в индивидуальной работе.

К педагогу предъявляются те же требования, что и к дошкольникам: обязательное наличие физкультурной формы и соответствующей обуви.

Взаимодействие с музыкальным руководителем.

Работу по совершенствованию развития двигательной сферы детей организовываем так, чтобы и музыкальный руководитель, и инструктор по физкультуре для решения стоящих перед ними задач могли использовать потенциальные возможности программного обеспечения друг друга, усиливая тем самым воздействие на формируемые у воспитанника функции, двигательные умения, навыки или процессы.

В рамках совместных мероприятий включаем в работу досуги, развлечения, праздники, квест-игры, цель которых — повысить у детей интерес к физкультуре и спорту через музыку. (По тропе индейцев, В поисках пиратского клада, день матери, праздники посвященные 23 февраля.)

Очень важно, чтобы музыка на занятии не звучала только ради того, чтобы прозвучать, она должна естественно вплестаться в занятие, в каждое движение, соответствовать тематике. Поэтому если на утренней гимнастике, занятии или развлечении мне необходимо музыкальное сопровождение мы вместе подбираем музыкальные произведения к различным упражнениям и играм.

2.5. Формы взаимодействия с семьями воспитанников.

ПЛАН РАБОТЫ ПО ВЗАИМОДЕЙСТВИЮ С СЕМЬЯМИ ВОСПИТАННИКОВ

Месяц	Формы проведения	Тема	Оформление материала	Ответственный
Сентябрь	Общие групповые собрания	Роль семьи в физическом воспитании ребенка	Подборка информационного материала	Инструктор по физической культуре
Октябрь	Индивидуальные собеседования	Ознакомление родителей с результатами диагностики	Отчет о результатах диагностики на начало учебного года	Инструктор по физической культуре
Ноябрь	Спортивный досуг	«Папа, мама, я - спортивная семья»	Фото-видео отчет	Инструктор по физической культуре, Воспитатели групп
Декабрь	Практикум	Плоскостопие и его профилактика	Подборка материала	Инструктор по физической культуре
Январь	Оформление информационного стенда	«Спорт – здоровый образ жизни!»»	Подборка материала	Инструктор по физической культуре
февраль	Спортивное развлечение	«А ну-ка, папы!»	Фото-видео отчет	Инструктор по физической культуре, воспитатели групп
март	Практикум для родителей	«О пользе закаливания»	Подборка материала	Инструктор по физической культуре, воспитатели групп
апрель	Оформление информационного стенда	«Профилактика нарушения осанки у детей»	Подборка материала, статей	Инструктор по физической культуре, воспитатели групп
май	Индивидуальные собеседования	Ознакомление родителей с результатами диагностики	Отчет о результатах диагностики на конец учебного года	Инструктор по физической культуре, воспитатели групп
июнь	Практикум для	«Правила	Подборка материала	Инструктор по

	родителей	поведения детей в саду и на улице в летнее время»		физической культуре, воспитатели групп
июль	Спортивное развлечение «Правила дорожного движения»	«В гостях у светофора»	Подборка материала, фото-видео отчет	Инструктор по физической культуре, воспитатели групп
август	Оформление информационного стенда	«Спорт – здоровый образ жизни!»»»	Подборка материала	Инструктор по физической культуре

2.6. Перспективное планирование организованной образовательной деятельности

2.6.1. Младшая группа

Сентябрь	Название занятия	Перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесия	Основные виды движений			Подвижные игры
							Прыжки	метание	ползание	
I, II недели	«Пойдем в гости к зайчику»	Построение стайкой	Ходьба стайкой за инструктором	Бег друг за другом по кругу, по сигналу – прячемся в упор присев	«Солнышко о лучистое любит скакать»	Ходьба по извилистой дорожке	Прыжки на всей ступне с пониманием на носки (пружинка)	Прокатывание мяча двумя руками вдаль от черты	«Влезь на лесенку»	
III, IV недели	«Птички летают»	Построение в шеренгу, врассыпную по ориентирам	Ходьба врассыпную по залу	Чередование бега врассыпную с бегом в обусловленное место		Ходьба между предметами	«подпрыгни и выше», на месте	Катание мяча друг другу	Ползание на средних четвереньках по прямой, между предметами	

				по сигналу						
Октябрь	Название занятия	Перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесия	Основные виды движений			П о д в и ж н ы е и г р ы
							Прыжки	метание	ползание	
I, II недели	«В гостях у кукол»	Построение в колонну по одному	Ходьба в колонне друг за другом по зрительной ориентации	бег в колоне друг за другом по зрительной ориентации	«Солнышко о лучистое любит скакать»	Ходьба с перешагиванием через предметы	Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг себя	Прокатывание мяча под дугу двумя руками (увеличение расстояния)	Ползание на средних четвереньках за катящимся мячиком	
III, IV недели	«Пойдем в гости к зверятам»	Построение в колонну друг за другом по росту	Ходьба в колонне друг за другом с выполнением движений рук	бег в колоне друг за другом по зрительным ориентирам на носках, не отставая и не перегоняя		«пробеги и сбей»	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	Прокатывание мяча между предметами	«Наседки и цыплята»	

				товарищей							
Ноябрь	Название занятия	Перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесия	Основные виды движений			П о д в и ж н ы е и г р ы	
							Прыжки	метание	ползание		
I, II недели	«Воробьишки попрыгунчики»	Построение в колонну друг за другом, в рассыпную	Ходьба в колонне друг за другом	бег в колоне друг за другом по зрительной ориентации, с ускорением и замедлением	«Зайка делает зарядку»	Ходьба по извилистой дорожке (ширина 25-30 см)	Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед	«Попади в кольцо»	Ползание по скамейке		
III, IV недели	«Путешествие в лес на поезде»	Построение в колонну парами	Ходьба в колонне парами	бег в колоне друг за другом по зрительным ориентирам на носках, не отставая		Ходьба по скамейке, на носочках	Прыжки на двух ногах на месте в паре	Прокатывание мяча друг другу	Ползание по скамейке на средних четвереньках		

				и не перегоняя товарищей						
Декабрь	Название занятия	Перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесия	Основные виды движений			П о д в и ж н ы е и г р ы
							Прыжки	метание	ползание	
I, II недели	«Курочка с цыплятами»	Построение в колонну, с перестроением в пары, стоя на месте	Ходьба в колонне парами с высоким подниманием колена	Бег в колонне парами, чередуя с бегом враспыну	«Зайка делает зарядку»	Ходьба шнуру прямо, по кругу	Прыжки вверх на месте с целью достать предмет	Прокатывание мяча друг другу	«Доползи до флажка»	
III, IV недели	«Цирк»	Посторонние в колонну, в круг	Ходьба в колонне по кругу, взявшись за руки со сменой направления по сигналу	бег в колонне по кругу, взявшись за руки со сменой направления по сигналу		Ходьба по шнуру «зигзагом», «по узенькой дорожке»	Спрыгивание с высоты (со скамейки, высота – 10 см)	Бросание мяча вперед снизу	Ползание под препятствиями (высота 30 см)	

Январь	Название занятия	Перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесия	Основные виды движений			П о д в и ж н ы е и г р ы
							Прыжки	метание	ползание	
I, II недели	«Магазин игрушек на автомобиле»	Построение в шеренгу, равнение по зрительным ориентирам с поворотами в колонне	Ходьба в колонне друг за другом с ускорением и замедлением темпа	Бег в колонне друг за другом в медленном темпе 30-40 секунд (расстояние до 80 м)	«Автобус»	Перешагивания через препятствия (высота 10-15 см)	Спрыгивание с высоты вниз (высота 15 см)	Бросание мяча вперед снизу	«Проползи по скамейке»	
III, IV недели	«Мой веселый звонкий мяч»	Построение в шеренгу с перестроением в круг по ориентиру	Ходьба в колонне с остановкой по сигналу	Бег в колонне с остановкой по сигналу. «Добеги до предмета»		«Перепрыгивание с облачка на облачко»	Подпрыгивания на двух ногах, прыжки через линии	Бросание мяча от груди	Проползание в обруч, расположенный вертикально к полу, не касаясь руками пола	
Февраль	Название занятия	Перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесия	Основные виды движений			П о

									Д В И Ж Н Ы Е И Г Р Ы	
							Прыжки	метание	ползание	
I, II недели	«Мыши и кот Васька»	Построение из колонны по одному в колонну по два с места за направляющим	Ходьба парами, огибая поставленный предмет	Бег парами со сменой направления по сигналу	«Автобус»	Ходьба по гимнастической скамейке на высоких четвереньках	Прыжки в длину с места через две линии	Ловля мяча, брошенного инструктором	Перелезание через скамейку боком	
III, IV недели	«Поиграем со снежками»	Построение в шеренгу с перестроением в круг	Ходьба по шнуру по кругу	«Найди свой домик»		Ходьба из обруча в обруч	Прыжки со сменой положения ног (врозь - вместе)	Бросание мяча двумя руками вдаль из-за головы	Перелезание через скамейку (высота 40 см)	
Март	Название занятия	Перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесия	Основные виды движений		П О Д В И Ж Н	

									Б е и г р ь
							Прыжки	метание	ползание
I,II недели	«Нас ждут в Лимпопо»	Построение из колонны по одному в два звена в движении за направляющим по ориентиру	Ходьба широким и мелким шагом, со сменой направления по сигналу	«Не опоздай» - бег враспыну ю. По сигналу, все на свои места	«Веселая компания»	Ходьба по модулям, расположенным на расстоянии 15 см друг от друга	Прыжки со сменой положения ног (врозь - вместе) в движении	Бросание мяча вдаль двумя руками от груди	Подтягивание на скамейке, лежа на животе
III, IV недели	«у солнышка в гостях»	Перестроение из колонны в шеренгу и наоборот	Ходьба по наклонной поверхности, перешагивая через предметы	Бег по кругу, взявшись за руки со сменой направления по сигналу		Ходьба по модулям, расположенным на расстоянии 20 см друг от друга	Прыжки через предметы	Бросание большого мяча двумя руками из-за головы через веревку (расстояние 1-1,5 см)	Ползание по наклонной доске, закрепленной на второй перекладине лестницы с переходом на нее
Апрель	Название занятия	Перестроение	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесия	Основные виды движений		П о д в и ж н ь

										е и г р ь
							Прыжки	метание	ползание	
I, II недели	«Вспомни м лето»	Перестроен ие из колонны по одному в два звена по ориентирам	Ходьба с дополните льным заданием с остановко й по сигналу, поворот вокруг себя	Бег в медленном темпе (30- 40 секунд, расстояние до 80 м)	«Веселая компания»	Влезание на гимнастиче скую скамейку, с дополнител ьным заданием для рук	Прыжки в длину с места по прямой	Метание мешочков на дальность правой и левой рукой	Лазание по лестнице- стремянке и спуск с нее	
III, IV недели	«Теремок »	Построение в шеренгу, в круг	Ходьба с высоким поднимани ем колен, приставны м шагом	бег со сменной темпа по сигналу		Ходьба по шнуру «зигзагом»	Прямой галоп Прыжки в длину с места по прямой	Бросание предметов в горизонта льную цель одной рукой	Лазание по лестнице- стремянке и спуск с нее	
Май	Название занятия	Перестроен ия	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесия	Основные виды движений			П о д в и ж н ь е

										И Г Р Ы
							Прыжки	метание	ползание	
I, II недели	«Олимпийские звезды»	Размыкание и смыкание при построении обычным шагом	Ходьба по профилактической дорожке	Бег с дополнительным заданием: догонять убегающих	«Веселая компания»	Подъем на возвышение и спуск с него (высота 25 см)	Прыжки в длину с места, подскоки	Метание на дальность правой и левой рукой (2,5-3 м)	«Проползи и не задень»	
III, IV недели	«Нарыбалку»	Повороты направо и налево с переступанием	Ходьба с высоким подниманием колен, приставным шагом вперед и назад	Бег на скорость (расстояние 15-20 м)		Ходьба по скамейке и спрыгивание с нее на мягкую поверхность	Прыжки в длину с места, «добеги и прыгни»	Метание на дальность правой и левой рукой (2,5-3 м)	Влезание на гимнастическую стенку удобным способом и спуск с нее	
Июнь	Название занятия	Перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесия	Основные виды движений			П О Д В И Ж Н Ы Е И Г Р

							Б		
							Прыжки	метание	ползание
I, II недели	«Здравствуй лето»	Ходьба по кругу, остановка в кругу, изображая животных	Ходьба с дополнительным заданием с остановкой по сигналу, поворот вокруг себя	Бег с дополнительным заданием: догонять убегающих	«Веселая компания»	Подъем на возвышение и спуск с него (высота 25 см)	Прыжки в длину с места	Метание на дальность правой и левой рукой (2,5-3 м)	«Проползи и не задень»
III, IV недели	«Веселые ребята»	Ходьба боком по палке, по толстому шнуру	Ходьба с высоким подниманием колен, приставным шагом	Бег на скорость (расстояние 10 м)		Подъем на возвышение и спуск с него (высота 25 см)	Прыжки в длину с места	Метание на дальность правой и левой рукой (2,5-3 м)	Влезание на гимнастическую стенку удобным способом
Июль	Название занятия	Перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесия	Основные виды движений		П о д в и ж н ы е и г р ы

							Прыжки	метание	ползание	
I, II недели	«На солнечной полянке»	Ходьба по кругу, изображая животных	Ходьба с дополнительным заданием с остановкой по сигналу, поворот вокруг себя	Бег с дополнительным заданием: догонять убегающих	«Веселая компания»	Подъем на возвышение и спуск с него (высота 25 см)	Прыжки в длину с места	Метание на дальность правой и левой рукой (2,5-3 м)	«Проползи и не задень»	
III, IV недели	«На рыбалку»	Ходьба боком по палке, по толстому шнуру	Ходьба с высоким подниманием колен, приставным шагом	Бег на скорость (расстояние 30 м)		Подъем на возвышение и спуск с него (высота 25 см)	Прыжки в длину с места	Метание на дальность правой и левой рукой (2,5-3 м)	Влезание на гимнастическую стенку удобным способом	
Август	Название занятия	Перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесия	Основные виды движений			П о д в и ж н ы е и г р ы
							Прыжки	метание	ползание	

I, II недели	«Ягоды в лесу»	Ходьба по кругу, изображая животных	Ходьба с дополнительным заданием с остановкой по сигналу, поворот вокруг себя	Бег с дополнительным заданием: догонять убегающих	«Веселый лес»	Подъем на возвышение и спуск с него (высота 25 см)	Прыжки в длину с места	Метание на дальность правой и левой рукой (2,5-3 м)	«Проползи и не задень»
III, IV недели	«По грибы»	Ходьба боком по палке, по толстому шнуру	Ходьба с высоким подниманием колен, приставным шагом	Бег на скорость (расстояние 30 м)		Подъем на возвышение и спуск с него (высота 25 см)	Прыжки в длину с места	Метание на дальность правой и левой рукой (2,5-3 м)	Влезание на гимнастическую стенку удобным способом

2.6.2. Средняя группа

Сентябрь	Название занятия	Перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесия	Основные виды движений	П О Д В И Ж Н Ь Е И Г Р Ь
-----------------	------------------	--------------	--------	-----	-----	------------	------------------------	---

							Прыжки	метание	ползание	
I, II недели	«Прогулки в осенний лес»	Построение в колонну по одному по росту	Ходьба на носках, пятках, на наружном крае стопы	Бег на месте с переходом в движение по сигналу и наоборот	«Солнышко о лучистое любит скакать»	Ходьба по извилистой дорожке с перешагиванием через предметы	Прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя	Прокатывание мяча друг другу между предметами	«Переполезти через кочки»	
III, IV недели	«На день рождения куклы «Алины»	Построение в шеренгу, равнение по ориентиру (шнур, меловая линия и т.д.)	Чередование обычной ходьбы с ходьбой с закрытыми глазами	Бег со сменой направления по сигналу, высоко поднимая колени		Ходьба по наклонной доске вверх и вниз	Перепрыгиванием через невысокую «кочку», перепрыгивание через линии	Прокатывание обручей друг другу по прямой	Ползание на средних четвереньках, прокатывая перед собой мяч головой	
Октябрь	Название занятия	Перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесия	Основные виды движений			П о д в и ж н ы е и г р ы
							Прыжки	метание	ползание	
I, II недели	«Веселая	Нахождение	Ходьба	Чередования	«Солнышко	Ходьба по	Прыжки	Прокатыва	Ползание по	

	карусель»	своего места в шеренге по росту	приставным шагом вперед и назад, стоя в шеренге, круге	е бега в колонне по кругу с бегом врассыпную по залу (2-3 раза)	о лучистое любит скакать»	шнуру по прямой, по кругу, руки за спиной, за головой	на одной ноге поочередно, с поворотом кругом на двух ногах	ние обруча друг другу между предметами	пластунски	
III, IV недели	«Цирк»	Построение из колонны по одному в колонну по два с места за направляющим по ориентиру	Ходьба со сменой направления, высоко поднимая колени, на пятках, на носках	Бег с высоким подниманием бедра, мелким и широким шагом		ходьба по шнуру «змейкой», руки в стороны	Прямой галоп	Прокатывание мяча друг другу двумя и одной рукой из разных исходных положений	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками	
Ноябрь	Название занятия	Перестроение	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесия	Основные виды движений			П о д в и ж н ы е и г р ы
							Прыжки	метание	ползание	
I, II недели	«Путешествие на волшебных	Перестроение из колонный	Чередование обычной	бег врассыпную по залу с	«Волшебные палочки»	Ходьба по линии с мешочком	Прямой галоп по кругу,	Прокатывание мяча друг другу	«Проползи на четвереньках	

	й остров»	по одному в колонну по 2 с места за направляющим	ходьбы с ходьбой пригнувшись «крадучись»	остановкой по сигналу (подвижная игра «самолет»)		на голове, руки на поясе	змейкой, руки за спиной	из разных исходных положений между предметами	до флажка»
III, IV недели	«В гости у Айболиту»	Построение из колонны по 1 в колонну по 3 с места за направляющим по ориентиру	Ходьба с выполнением дополнительных заданий по сигналу (присесть, лечь на живот и т.д.), ходьба пригнувшись. Ходьба со сменой ведущего	бег по кругу с изменением направления по сигналу и бег пригнувшись		Ходьба по линии (скамейке) перешагивая через предметы, руки в стороны	Прыжки из глубокого приседа на месте чередуя с расслаблением (3X10)	Бросание мяча вверх, вниз о пол и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд)	Подлезание под препятствия правым и левым боком
Декабрь	Название занятия	Перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесия	Основные виды движений		П о д в и ж н ы е и г

							Р		
							Прыжки	метание	ползание
I, II недели	«Магазин игрушек»	Построение из колонны по 1 в колонну по 3 с мета за направляющим по ориентиру	Ходьба с дополнительным заданием для рук и плечевого пояса	Бег в чередовании и с прыжками на с продвижением вперед, через препятствия	«Волшебные палочки»	Ходьба по доске (скамейке), сходясь вдвоем при встрече и расходясь на доске (скамейке), не уронив друг друга	Прыжки из глубокого приседа на месте чередуя с расслаблением (3X10)	Бросание мяча вверх, вниз о пол и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд)	Ползание по-пластунски
III, IV недели	«Пожарные на учениях»	Построение из колонны по 1 в колонну по 4 с мета за направляющим по ориентиру	Ходьба в чередовании с бегом и прыжками на месте и с продвижением вперед	Бег в чередовании и с бегом и прыжками на месте и с продвижением вперед		Ходьба по доске (скамейке), сходясь вдвоем при встрече и расходясь на доске (скамейке)	Прыжки с продвижением вперед через 6-8 линий	Отбивание мяча о пол на месте правой и левой рукой	Ползание по скамейке, подтягиваясь руками
Январь	Название занятия	Перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесия	Основные виды движений		
									П о д в и ж н ы е

							И г р ы		
							Прыжки	метание	ползание
I, II недели	«Зимние забавы»	Перестроение из двух колонн в две шеренги	Ходьба по кругу с выполнением движений рук	«Найди место в шеренге»	«Мой веселый звонкий мяч»	Ходьба по гимнастической скамейке и спрыгивание с нее	Прыжки из глубокого приседа на месте чередуя с расслаблением (3X10)	«сбей кеглю»	Ползание по скамейке, подтягиваясь руками
III, IV недели	«Путешествие в зоопарк»	Построение из круга в полукруг в движении по ориентирам	Ходьба с преодолением дополнительных препятствий (с кочку на кочку)	Бег с преодолением дополнительных препятствий (перепрыгивая, обегая кегли и т.д.)		Ходьба по гимнастической скамейке и спрыгивание с нее	Подпрыгивания на двух ногах, прыжки через линии	Метание предметов в горизонтальную цель	Ползание попластунски, как «паучки»
Февраль	Название занятия	Перестроение	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесия	Основные виды движений		П о д в и ж н ы е

									И Г Р Ь
							Прыжки	метание	ползание
I, II недели	«В гости к Красной Шапочке»	Повороты кругом, переступая на месте	Чередование ходьбы на месте с высоким подниманием бедра с ходьбой в движении по сигналу	Чередование бега в колонне с бегом на месте с высоким подниманием бедра «лошадки»	«Мой веселый звонкий мяч»	Ходьба по гимнастической скамейке с мячом в прямых руках над головой, на середине поворот вокруг себя	Подпрыгивания на двух ногах, прыжки через линии	Метание предметов в горизонтальную цель	«кто быстрее» ползание на четвереньках на скорость
III, IV недели	«Мой веселый звонкий мяч»	Перестроение из колонны по 1 в шеренгу	Ходьба на носках, пятках, на внешней стороне стопы, со сменой положения рук	Бег с преодолением дополнительных препятствий (перепрыгивая, обегая кегли и т.д.)		Ходьба по гимнастической скамейке с мячом в прямых руках над головой, на середине поворот вокруг себя	Прямой галоп по кругу, змейкой, руки за спиной	Бросание мяча двумя руками из-за головы через шнур	«какой паучок быстрее»
Март	Название занятия	Перестроение	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесия	Основные виды движений		П О Д В И Ж Н

										Б е и г р ь
							Прыжки	метание	ползание	
I, II недели	«Колобок»	Повороты направо, налево, кругом в шеренге. Перестроение в три колонны	Ходьба на носках, пятках, на внешней стороне стопы, со сменой положения рук	Бег на скорость	«Олимпийский танец» спортивный танец с обручами	Ходьба по модулям, расположенным на расстоянии 15 см друг от друга	Прыжки из глубокого приседа на месте чередуя с расслаблением (3X10)	Бросание мяча в даль двумя руками от груди	Подтягивание на скамейке, лежа на животе	
III, IV недели	«у солнышка в гостях»	Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении	Чередование ходьбы на месте с высоким подниманием бедра с ходьбой в движении по сигналу	Чередование бега в колонне с бегом на месте с высоким подниманием бедра «лошадки»		Ходьба по модулям, расположенным на расстоянии 20 см друг от друга	Прыжки через предметы	Бросание большого мяча двумя руками из-за головы через веревку	Ползание по наклонной доске, закрепленной на второй перекладине лестницы с переходом на нее	
Апрель	Название занятия	Перестроение	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесия	Основные виды движений			П о д в и ж н ь

										е и г р ь
							Прыжки	метание	ползание	
I, II недели	«Веселые туристы»	Перестроение из колонны по одному в два звена по ориентирам	Ходьба с дополнительным заданием с остановкой по сигналу, поворот вокруг себя	Бег на скорость	«Олимпийский танец» спортивный танец с обручами	Влезание на гимнастическую скамейку, с дополнительным заданием для рук	Прыжки в длину с места по прямой	Метание мешочков на дальность правой и левой рукой	Ползание попластунски до обозначенного места, «змейкой» между предметами	
III, IV недели	«На помощь трем поросятам»	Построение в шеренгу, в круг	Ходьба с преодолением дополнительных препятствий (с кочку на кочку)	Бег с преодолением дополнительных препятствий (перепрыгивая, обегая кегли и т.д.)		Ходьба по гимнастической скамейке с мячом в прямых руках над головой, на середине поворот вокруг себя	Прыжки в длину с места по прямой	Бросание предметов в горизонтальную цель одной рукой	Ползание по наклонной доске, закрепленной на второй перекладине лестницы с переходом на нее	
Май	Название занятия	Перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесия	Основные виды движений			П о д в и ж

										Н Б е и Г р ь
							Прыжки	метание	ползание	
I, II недели	«Олимпийские звезды»	Размыкание и смыкание при построении обычным шагом	Ходьба на носках, пятках, на внешней стороне стопы, со сменой положения рук	Чередование бега в колонне с бегом на месте с высоким подниманием бедра «лошадки»	«Олимпийский танец» спортивный танец с обручами	Ходьба по гимнастической скамейке с мячом в прямых руках над головой, на середине поворот вокруг себя	Прыжки в длину с места, подскоки	Метание на дальность правой и левой рукой	Ползание попластунски до обозначенного места, «змейкой» между предметами	
III, IV недели	«Нарыбалку»	Повороты направо и налево с переступанием	Чередование ходьбы на месте с высоким подниманием бедра с ходьбой в движении по сигналу	Бег на скорость (расстояние 15-20 м)		Ходьба по доске (скамейке), сходясь вдвоем при встрече и расходясь на доске (скамейке)	Прыжки в длину с места	Метание на дальность правой и левой рукой	Лазание по гимнастической стенке, с перелезанием на соседний пролет (на низком уровне)	
Июнь	Название занятия	Перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесия	Основные виды движений			П о д в и

									Ж Н Б е и Г Р Б
							Прыжки	метание	ползание
I, II недели	«Здравствуй лето»	Перестроение из колонны по одному в два звена по ориентирам	Ходьба с дополнительным заданием с остановкой по сигналу, поворот вокруг себя	Бег на скорость	«Помогатор»	Влезание на гимнастическую скамейку, с дополнительным заданием для рук	Прыжки в длину с места по прямой	Метание мешочков на дальность правой и левой рукой	Ползание попластунски до обозначенного места, «змейкой» между предметами
III, IV недели	«Веселые прогулки»	Построение в шеренгу, в круг	Ходьба с преодолением дополнительных препятствий (с кочку на кочку)	Бег с преодолением дополнительных препятствий (перепрыгивая, обегая кегли и т.д.)		Ходьба по гимнастической скамейке с мячом в прямых руках над головой, на середине поворот вокруг себя	Прыжки в длину с места по прямой	Бросание предметов в горизонтальную цель одной рукой	Ползание по наклонной доске, закрепленной на второй перекладине лестницы с переходом на нее
Июль	Название занятия	Перестроение	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесия	Основные виды движений		П о д

									В И Ж Н Ы Е И Г Р Ы
							Прыжки	метание	ползание
I, II недели	«Летние забавы»	Перестроение из колонны по одному в два звена по ориентирам	Ходьба с дополнительным заданием с остановкой по сигналу, поворот вокруг себя	Бег на скорость	«Помогатор»	Влезание на гимнастическую скамейку, с дополнительным заданием для рук	Прыжки в длину с места по прямой	Метание мешочков на дальность правой и левой рукой	Ползание попластунски до обозначенного места, «змейкой» между предметами
III, IV недели	«Прогулки в лесу»	Построение в шеренгу, в круг	Ходьба с преодолением дополнительных препятствий (с кочку на кочку)	Бег с преодолением дополнительных препятствий (перепрыгивая, обегая кегли и т.д.)		Ходьба по гимнастической скамейке с мячом в прямых руках над головой, на середине поворот вокруг себя	Прыжки в длину с места по прямой	Бросание предметов в горизонтальную цель одной рукой	Ползание по наклонной доске, закрепленной на второй перекладине лестницы с переходом на нее
Август	Название	Перестроен	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесия	Основные виды движений		П

	занятия	ия								О Д В И Ж Н Ь Е И Г Р Ь
							Прыжки	метание	ползание	
I, II недели	«Летние забавы»	Перестроение из колонны по одному в два звена по ориентирам	Ходьба с дополнительным заданием с остановкой по сигналу, поворот вокруг себя	Бег на скорость	«Помогатор»	Влезание на гимнастическую скамейку, с дополнительным заданием для рук	Прыжки в длину с места по прямой	Метание мешочков на дальность правой и левой рукой	Ползание попластунски до обозначенного места, «змейкой» между предметами	
III, IV недели	«Прогулки в лесу»	Построение в шеренгу, в круг	Ходьба с преодолением дополнительных препятствий (с кочку на кочку)	Бег с преодолением дополнительных препятствий (перепрыгивая, обегая кегли и т.д.)		Ходьба по гимнастической скамейке с мячом в прямых руках над головой, на середине поворот	Прыжки в длину с места по прямой	Бросание предметов в горизонтальную цель одной рукой	Ползание по наклонной доске, закрепленной на второй перекладине лестницы с переходом на нее	

						вокруг себя			
--	--	--	--	--	--	-------------	--	--	--

2.6.3. Старшая группа

Сентябрь	Название занятия	Перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесия	Основные виды движений			П О Д В И Ж Н Ы Е И Г Р Ы
							Прыжки	метание	ползание	
I, II недели	«Сбор урожая»	Построение шеренгу, колонну, равнение на месте	Обычная ходьба в чередовании с ходьбой на носках и полуприседе	Бег с изменением темпа, остановка по сигналу	«Солнышко о лучистое любит скакать»	Ходьба по гимнаст. скамейке, перешагивая кирпичики	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	Попади в обруч, прокатывание мяча между предметами	Ползание на четвереньках «змейкой» между предметами	
III, IV недели	«Рыбак и рыбки»	Построение в пары на месте, в движении	«Найди свое место в колонне» - во время ходьбы враспыну	«Перенеси овощи в корзину» (бег с «овощами» до корзины)		Ходьба по гимнаст. скамейке на носках, в руках скакалка	«Пингвины с мячом» (эстафета) – прыжки с зажатыми	Подбрасывание мяча вверх, вниз и ловля его двумя	«кто быстрее доползет» - ползание по гимнастической скамейке на	

			ю по сигналу дети находят свое место в колонне				между коленями мячом	руками (10 раз подряд)	четвереньках	
Октябрь	Название занятия	Перестроен ия	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесия	Основные виды движений			П о д в и ж н ы е и г р ы
							Прыжки	метание	ползание	
I,II недели	«Экскурс ия в осенний лес на велосипед е»	Построение в две колонны, перестроен ие в два круга	Ходьба по кругу приставны м шагом вправо, влево, на пятках, на носах, выпадами, спиной вперед	бег «змейкой»; широким шагом, преодолева я препятстви я, со сменой ведущего, выбрасывая прямые ноги вперед	«Солнышк о лучистое любит скакать»	Ходьба по веревке, выложено й змейкой, с мешочком на голове	Перепрыг ивание лежащих досок с места, отталкивая сь двумя ногами, прыжки через предметы (высота 15-20 см)	Бросание мяча о пол поочередн о правой и левой рукой (10 раз подряд), отбивание мяча одной рукой в движении	Ползание на четвереньках между предметами, чередую с бегом	

							по прямой на двух ногах			
III, IV недели	«Солнышко лучистое»	Расчет на первый-второй в шеренге, повороты на месте прыжком в разные стороны, построение в круг	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой спиной вперед, на высоких четвереньках, с выполнением задания по звуковому сигналу	Бег с остановкой по звуковому сигналу, с поворотом «кругом» по сигналу, «встречные перебежки»		Ходьба по кочкам – по кирпичикам	Большая прыжковая эстафета (прыжки из обруча в обруч, через скамейку, вокруг модуля)	«пронеси предмет, не задев кегли»(бег между кеглями с бадминтонной ракеткой и мячом)	Лазание по гимн. стенке разноименным способом, перелезая с пролета на пролет, с изменением темпа	
Ноябрь	Название занятия	Перестроение	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесия	Основные виды движений			П О Д В И Ж Н Ы Е И Г Р Ы
							Прыжки	метание	ползание	
I,II недели	«Путешествие по	Перестроение в две	Обычная ходьба в	Бег с ускорением,	«Волшебные	Ходьба по гимнастиче	Прыжки через	Ловля мяча	Лазание по лестнице	

	родному городу»	колонны, повороты на месте кругом, перестроение в три колонны	сочетании с ходьбой на носках по неровной (массажной дорожке, по скамейке выпадами), с заданиями	с остановкой по звуковому сигналу, высоко поднимая колени	палочки» танец со спортивными палками	ской скамейке с приседанием на середине, с приседаниями на каждый шаг	модули правым и левым боком, на двух ногах с продвижением вперед	после броска об пол, подбрасывание мяча вверх и вниз, ловля его двумя руками	разноименным способом, перелезая с пролета на пролет
III, IV недели	«Волшебные палочки»	Выполнение поворотов на углах, расхождение из колонны по одному в разные стороны и перестроение через центр по два	Ходьба с закрытыми глазами (3-4 метра), в колонне по одному, парами	Бег семенящим шагом, высоко поднимая колени; обычный бег, чередуя по сигналу с прыжками на одной ноге; с остановкой по звуковому сигналу		Легкий бег по гимнастической скамейке, в конце соскок в обозначенное место, ходьба по скамейке с поворотами	Прыжки через предметы, чередуя прыжок на двух ногах, на одной ноге, продвигаясь вперед	Перебрасывание мяча друг другу от груди снизу, из-за головы (стоя, сидя)	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками и на четвереньках
Декабрь	Название занятия	Перестроение	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесия	Основные виды движений		П О Д В И Ж Н

							Б е и г р ь			
							Прыжки	метание	ползание	
I, II недели	«Мы - туристы»	Расчет на первый-второй-третий, перестроение по расчету	Ходьба с заданиями на руки, через предметы, высоко поднимая колени, спиной вперед	Бег с препятствиями (через воротники, по линии), медленный бег, чередующийся с прыжками с ноги на ногу	«Волшебные палочки» танец со спортивными палками	Ходьба по скамейке с закрытыми глазами	Прыжки на мягкое покрытие со скамейки на обозначенное место, впрыгивание на скамейку	Перебрасывание мяча через резинку из-за головы, снизу, от груди	Ползание по гимнастической скамейке, подтягиваясь на руках	
III, IV недели	«Волшебные палочки»	Перестроение в пары, в колонны	Обычная ходьба в чередовании с ходьбой на высоких четвереньках, на пятках и носках, по сигналу с поворотом кругом	Бег высоко поднимая колени, пронося прямую ногу вперед через сторону, по сигналу – в рассыпную; «Уголки»		Ходьба по гимнастической скамейке, бросая мяч то справа, то слева о пол и ловя его двумя руками	«Эстафета прыжков» (прыжки на 2-х ногах правым и левым боком)	Перебрасывание мяча через резинку из-за головы, снизу, от груди	Ползание до флажка, прокатывая вперед мяч головой	
Январь	Название	Перестроен	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесия	Основные виды движений			П

	занятия	ия								О Д В И Ж Н Ь Е И Г Р Ь
							Прыжки	метание	ползание	
I,II недели	«Забавы Зимушки-зимы»	Перестроение в одну, в три колонны в движении, построение в круг, размыкание на вытянутые руки	Ходьба по кругу, взявшись за руки, приставным шагом с притопом и прихлопом	Бег высоко поднимая колени, с преодолением «снежных преград» (скамейка - перепрыгивание	«Мой веселый звонкий мяч» спортивный танец с мячом	Ходьба по скамейке, перекладывая маленький мячик из рук в руки над головой	«на одной ножке по дорожке» - прыжки на одной ноге по прямой	Метание мешочков вдаль	Лазание по наклонной доске и скатывание с нее	
III, IV недели	«Мой веселый звонкий мяч»	Посторонние в одну колонну, расхождение через середину по одному в разные стороны	Ходьба перекатом с пятки на носок, обычная ходьба – по сигналу поворот прыжком	Обычный бег с остановкой по сигналу, со сменой направления по сигналу, «змейкой»		Ходьба по скамейке, раскладывая и собирая мелкие предметы	Прыжки через скакалку	Метание мешочков в горизонтальную цель (обруч на полу)	«Пролезь и не задень» подлезание правым и левым боком под препятствия	

				на носках, со сменой ведущего по сигналу						
Февраль	Название занятия	Перестроен ия	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесия	Основные виды движений			П о д в и ж н ы е и г р ы
							Прыжки	метание	ползание	
I, II недели	«Пожарные на учении»	Построение в одну, в три колонны, перестроение в шеренгу	Ходьба «широкой змейкой», выпадами, спиной вперед	Бег приставных шагом вправо и влево, с изменением темпа, со сменой направляющего	«Мой веселый звонкий мяч» спортивный танец с мячом	Легкий бег по скамейке, раскладывая и собирая мелкие предметы	Прыжки через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся)	Перебрасывание мяча друг другу через резинку	Ползание по пластунам до обозначенного места, «змейкой» между предметами	
III, IV недели	«Мы - веселые ребята»	Равнение в колонне, в шеренге, перестроения в звенья.	Ходьба на четыре счета, чередуя ходьбу на	Бег между предметами «змейкой», по сигналу –		Ходьба по скамейке, высоко поднимая колени,	Прыжки через скамейку, прыжки со скамейке в	Элементы футбола: прокатывание мяча правой и	Доберись и подай сигнал (лазание по гимнастической стенке до	

		Перестроение в колонну по диагонали	носок и на пятках со сменой положения рук, ходьба высоко поднимая колени, по сигналу – поворот прыжком кругом	остановиться и присесть, бег с захлестыванием голени		перешагивая предметы	точно обозначенное место (обруч)	левой ногой в заданном направлении	колокольчика или флажка)	
Март	Название занятия	Перестроение	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесия	Основные виды движений			П О Д В И Ж Н Ы Е И Г Р Ы
							Прыжки	метание	ползание	
I,II недели	«Мы – юные циркачи»	Перестроение в один круг, в два круга – «на арене цирка»	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой скрестным шагом	Бег на носках, пронося прямые ноги через стороны,	«Олимпийский танец» спортивный танец с обручами	Ходьба по скамейке, через предметы с хлопками над головой	«сделай как можно меньше прыжков» прыжки широким	Перебрасывание мяча из разных положений, стоя	Лазание по гимнастической стенке, с перелезание на соседний пролет	

			вправо, влево в колонне	спиной вперед		боком	шагом до ориентира (многоско ки)	лицом друг к другу через резинку		
III, IV недели	«Охотник и звери»	Повороты направо, налево, кругом в шеренге. Перестроен ие в три колонны	Ходьба на четыре счета: на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, меняя положение рук	Бег «змейкой» на носках, по сигналу - остановка		«на одной ножке по дорожке» прыжки на одной ноге по прямой	Прыжки через скакалку	«попади в обруч» метание в горизонта льную цель	Лазание по гимнастичес кой стенке, с перелезание на соседний пролет	
Апрель	Название занятия	Перестроен ия	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесия	Основные виды движений			П о д в и ж н ы е и г р ы
							Прыжки	метание	ползание	
I, II недели	«Мы -	Перестроен	Ходьба	Медленный	«Олимпийс	«Обеги	Прыжки в	Перебрасы	Вис на	

	космонавты»	ие в две, три колонны на месте и в движении	выпадами, ходьба в сочетании с ходьбой на высоких четвереньках	бег в течении одной минуты: широкой «змейкой» с остановкой по сигналу	кий танец» спортивный танец с обручами	мяч» - бег змейкой, обегая мячи до ориентира	длину с места	вание мяча из одной руки в другую в движении по прямой	гимнастической стенке, поднятие ног (сгибание)	
III, IV недели	«Волк во рву»	Ходьба в колонне через середину, построение в полукруг, перестроение в пары в движении	Ходьба в колонне со сменой ведущего, ходьба короткой и длинной «змейкой»	Бег приставным шагом правым и левым боком, бег «змейкой», по сигналу - враспыну		Ходьба с мешочками на голове (по прямой) вперед и боком	Эстафета «кто быстрее» перепрыгивание модулей на одной ноге	Метание мешочков на дальность	Пролезание правым и левым боком в обручи, приподнятые на высоту 15 см	
Май	Название занятия	Перестроение	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесия	Основные виды движений			П о д в и ж н ы е и г р ы
							Прыжки	метание	ползание	
I, II недели	«Олимпийский»	Ходьба с	Ходьба	Бег на	«Олимпийский»	Ходьба по	Прыжки в	Метание	Лазание по	

	ские звезды»	перестроен ием в 3-4 колонны	обычная, в сочетании с ходьбой широким шагом, на низких четвереньках, спиной вперед	скорость с препятствиями	кий танец» спортивный танец с обручами	скамейке с мешочком на голове	длину с места	на дальность правой и левой рукой (2,5-3 м)	гимнастической стенке, перелезая с пролета на пролет
III, IV недели	«Олимпийские звезды»	Размыкание на вытянутые руки	Ходьба на четыре счета: на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, меняя положение рук	Бег на скорость с препятствиями		Ходьба по скамейке с мешочком на голове прямо, боком приставным шагом	Прыжки в длину с места	Метание на дальность правой и левой рукой (2,5-3 м)	Лазание по гимнастической стенке разноименным и одноименным способом
Июнь	Название занятия	Перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесия	Основные виды движений		П о д в и ж н ы е и г р

							Б		
							Прыжки	метание	ползание
I, II недели	«Здравствуй лето»	Ходьба с перестроением в 3-4 колонны	Ходьба обычная, в сочетании с ходьбой широким шагом, на низких четвереньках, спиной вперед	Бег на скорость с препятствиями	«Помогатор»	Ходьба по скамейке с мешочком на голове	Прыжки в длину с места	Метание на дальность правой и левой рукой (2,5-3 м)	Лазание по гимнастической стенке, перелезая с пролета на пролет
III, IV недели	«Летние деньки»	Размыкание на вытянутые руки	Ходьба на четыре счета: на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, меняя положение рук	Бег на скорость с препятствиями		Ходьба по скамейке с мешочком на голове прямо, боком приставным шагом	Прыжки в длину с места	Метание на дальность правой и левой рукой (2,5-3 м)	Лазание по гимнастической стенке разноименным и одноименным способом
Июль	Название занятия	Перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесия	Основные виды движений		П О Д В И Ж Н Ь Е

							И Г Р Ы		
							Прыжки	метание	ползание
I, II недели	«Веселые ребята»	Ходьба с перестроением в 3-4 колонны	Ходьба обычная, в сочетании с ходьбой широким шагом, на низких четвереньках, спиной вперед	Бег на скорость с препятствиями	«Помогатор»	Ходьба по скамейке с мешочком на голове	Прыжки в длину с места	Метание на дальность правой и левой рукой (2,5-3 м)	Лазание по гимнастической стенке, перелезая с пролета на пролет
III, IV недели	«Солнечные зайчики»	Размыкание на вытянутые руки	Ходьба на четыре счета: на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, меняя положение рук	Бег на скорость с препятствиями		Ходьба по скамейке с мешочком на голове прямо, боком приставным шагом	Прыжки в длину с места	Метание на дальность правой и левой рукой (2,5-3 м)	Лазание по гимнастической стенке разноименным и одноименным способом
Август	Название занятия	Перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесия	Основные виды движений		П О Д В И

							Ж Н Б е и Г Р Б		
							Прыжки	метание	ползание
I, II недели	«В лес по ягоды»	Ходьба с перестроением в 3-4 колонны	Ходьба обычная, в сочетании с ходьбой широким шагом, на низких четвереньках, спиной вперед	Бег на скорость с препятствиями	«Помогатор»	Ходьба по скамейке с мешочком на голове	Прыжки в длину с места	Метание на дальность правой и левой рукой (2,5-3 м)	Лазание по гимнастической стенке, перелезая с пролета на пролет
III, IV недели	«В лес по грибы»	Размыкание на вытянутые руки	Ходьба на четыре счета: на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, меняя положение рук	Бег на скорость с препятствиями		Ходьба по скамейке с мешочком на голове прямо, боком приставным шагом	Прыжки в длину с места	Метание на дальность правой и левой рукой (2,5-3 м)	Лазание по гимнастической стенке разноименным и одноименным способом

2.6.4. Подготовительная группа

Сентябрь	Название занятия	Перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесия	Основные виды движений			П о д в и ж н ь е и г р ь
							Прыжки	метание	ползание	
I, II недели	«Сбор урожая»	Построение шеренгу, колонну, равнение на месте	Обычная ходьба в чередовании с ходьбой на носках и полуприседе	Бег с изменением темпа, остановка по сигналу	«Солнышко любит скакать»	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая кирпичики	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	Попади в обруч, прокатывание мяча между предметами	Ползание на четвереньках «змейкой» между предметами	
III, IV недели	«Рыбак и рыбки»	Построение в пары на месте, в движении	«Найди свое место в колонне» - во время ходьбы рассыпную по сигналу дети	«Перенеси овощи в корзину» (бег с «овощами» до корзины)		Ходьба по гимнастической скамейке на носках, в руках скакалка	«Пингвины с мячом» (эстафета) – прыжки с зажатыми между коленями мячом	Подбрасывание мяча вверх, вниз и ловля его двумя руками (10 раз подряд)	«кто быстрее поползет» - ползание по гимнастической скамейке на четвереньках	

			находят свое место в колонне							
Октябрь	Название занятия	Перестроен ия	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесия	Основные виды движений			П о д в и ж н ы е и г р ы
							Прыжки	метание	ползание	
I,II недели	«Экскур сия в осенний лес на велосипед е»	Построение в две колонны, перестроен ие в два круга	Ходьба по кругу приставны м шагом вправо, влево, на пятках, на носках, выпадами, спиной вперед	бег «змейкой»; широким шагом, преодолева я препятстви я, со сменой ведущего, выбрасывая прямые ноги вперед	«Солнышк о лучистое любит скакать»	Ходьба по веревке, выложено й змейкой, с мешочком на голове	Перепрыг ивание лежащих досок с места, отталкивая сь двумя ногами, прыжки через предметы (высота 15-20 см) по прямой на двух ногах	Бросание мяча о пол поочередн о правой и левой рукой (10 раз подряд), отбивание мяча одной рукой в движении	Ползание на четвереньках между предметами, чередую с бегом	

III, IV недели	«Солнышко лучистое»	Расчет на первый-второй в шеренге, повороты на месте прыжком в разные стороны, построение в круг	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой спиной вперед, на высоких четвереньках, с выполнением задания по звуковому сигналу	Бег с остановкой по звуковому сигналу, с поворотом «кругом» по сигналу, «встречные перебежки»		Ходьба по кочкам – по кирпичикам	Большая прыжковая эстафета (прыжки из обруча в обруч, через скамейку, вокруг модуля)	«пронеси предмет, не задев кегли»(бег между кеглями с бадминтонной ракеткой и мячом)	Лазание по гимн. стенке разноименным способом, перелезая с пролета на пролет, с изменением темпа	
Ноябрь	Название занятия	Перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесия	Основные виды движений			Подвижные игры
							Прыжки	метание	ползание	
I, II недели	«Путешествие по родному городу»	Перестроение в две колонны, повороты на месте	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на носках	Бег с ускорением, с остановкой по	«Волшебные палочки» танец со спортивными	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием	Прыжки через модули правым и левым	Ловля мяча после броска об пол,	Лазание по лестнице разноименным способом, перелезая с	

		кругом, перестроение в три колонны	по неровной (массажной дорожке, по скамейке выпадами), с заданиями	звуковому сигналу, высоко поднимая колени	ми палками	м на середине, с приседаниями на каждый шаг	боком, на двух ногах с продвижением вперед	подбрасывание мяча вверх и вниз, ловля его двумя руками	пролета на пролет
III, IV недели	«Волшебные палочки»	Выполнение поворотов на углах, расхождение из колонны по одному в разные стороны и перестроение через центр по два	Ходьба с закрытыми глазами (3-4 метра), в колонне по одному, парами	Бег семенящим шагом, высоко поднимая колени; обычный бег, чередуя по сигналу с прыжками на одной ноге; с остановкой по звуковому сигналу		Легкий бег по гимнастической скамейке, в конце соскок в обозначенное место, ходьба по скамейке с поворотами	Прыжки через предметы, чередуя прыжок на двух ногах, на одной ноге, продвигаясь вперед	Перебрасывание мяча друг другу от груди снизу, из-за головы (стоя, сидя)	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками и на четвереньках
Декабрь	Название занятия	Перестроение	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесия	Основные виды движений		П о д в и ж н ы е

									И Г Р Ь
							Прыжки	метание	ползание
I, II недели	«Мы - туристы»	Расчет на первый-второй-третий, перестроение по расчету	Ходьба с заданиями на руки, через предметы, высоко поднимая колени, спиной вперед	Бег с препятствиями (через воротики, по линии), медленный бег, чередуясь с прыжками с ноги на ногу	«Волшебные палочки» танец со спортивными палками	Ходьба по скамейке с закрытыми глазами	Прыжки на мягкое покрытие со скамейки на обозначенное место, впрыгивание на скамейку	Перебрасывание мяча через резинку из-за головы, снизу, от груди	Ползание по гимнастической скамейке, подтягиваясь на руках
III, IV недели	«Волшебные палочки»	Перестроение в пары, в колонны	Обычная ходьба в чередовании с ходьбой на высоких четвереньках, на пятках и носках, по сигналу с поворотом кругом	Бег высоко поднимая колени, пронося прямую ногу вперед через сторону, по сигналу – в рассыпную; «Уголки»		Ходьба по гимнастической скамейке, бросая мяч то справа, то слева о пол и ловя его двумя руками	«Эстафета прыжков» (прыжки на 2-х ногах правым и левым боком)	Перебрасывание мяча через резинку из-за головы, снизу, от груди	Ползание до флажка, прокатывая вперед мяч головой
Январь	Название занятия	Перестроение	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесия	Основные виды движений		П О Д В

							И Ж Н Ы е И Г Р Ы		
							Прыжки	метание	ползание
I,II недели	«Забавы Зимушки-зимы»	Перестроение в одну, в три колонны в движении, построение в круг, размыкание на вытянутые руки	Ходьба по кругу, взявшись за руки, приставным шагом с притопом и прихлопом	Бег высоко поднимая колени, с преодолением «снежных преград» (скамейка - перепрыгивание	«Мой веселый звонкий мяч» спортивный танец с мячом	Ходьба по скамейке, перекладывая маленький мячик из рук в руки над головой	«на одной ножке по дорожке» - прыжки на одной ноге по прямой	Метание мешочков вдаль	Лазание по наклонной доске и скатывание с нее
III, IV недели	«Мой веселый звонкий мяч»	Посторонние в одну колонну, расхождение через середину по одному в разные стороны	Ходьба перекатом с пятки на носок, обычная ходьба – по сигналу поворот прыжком	Обычный бег с остановкой по сигналу, со сменой направления по сигналу, «змейкой» на носках, со сменой ведущего		Ходьба по скамейке, раскладывая и собирая мелкие предметы	Прыжки через скакалку	Метание мешочков в горизонтальную цель (обруч на полу)	«Пролезь и не задень» подлезание правым и левым боком под препятствия

				по сигналу						
Февраль	Название занятия	Перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесия	Основные виды движений			П о д в и ж н ы е и г р ы
							Прыжки	метание	ползание	
I, II недели	«Пожарные на учении»	Построение в одну, в три колонны, перестроение в шеренгу	Ходьба «широкой змейкой», выпадами, спиной вперед	Бег приставных шагом вправо и влево, с изменением темпа, со сменой направляющего	«Мой веселый звонкий мяч» спортивный танец с мячом	Легкий бег по скамейке, раскладывая и собирая мелкие предметы	Прыжки через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся)	Перебрасывание мяча друг другу через резинку	Ползание по пластунски до обозначенного места, «змейкой» между предметами	
III, IV недели	«Мы - веселые ребята»	Равнение в колонне, в шеренге, перестроения в звенья. Перестроение в колонну по	Ходьба на четыре счета, чередуя ходьбу на носках и на пятках со сменой	Бег между предметами «змейкой», по сигналу – остановиться и присесть,		Ходьба по скамейке, высоко поднимая колени, перешагивая предметы	Прыжки через скамейку, прыжки со скамейке в точно обозначенное место	Элементы футбола: прокатывание мяча правой и левой ногой в заданном	Доберись и подай сигнал (лазание по гимнастической стенке до колокольчика или флажка)	

		диагонали	положения рук, ходьба высоко поднимая колени, по сигналу – поворот прыжком кругом	бег с захлестыва нием голени			(обруч)	направлен ии		
Март	Название занятия	Перестроен ия	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесия	Основные виды движений			П о д в и ж н ы е и г р ы
							Прыжки	метание	ползание	
I,II недели	«Мы – юные циркачи»	Перестроен ие в один круг, в два круга – «на арене цирка»	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой скрестным шагом вправо, влево в колонне	Бег на носках, пронося прямые ноги через стороны, спиной вперед	«Олимпийс кий танец» спортивны й танец с обручами	Ходьба по скамейке, через предметы с хлопками над головой боком	«сделай как можно меньше прыжков» прыжки широким шагом до ориентира (многоско	Перебрасы вание мяча из разных положений , стоя лицом друг к другу	Лазание по гимнастичес кой стенке, с перелезание на соседний пролет	

							ки)	через резинку		
III, IV недели	«Охотник и звери»	Повороты направо, налево, кругом в шеренге. Перестроение в три колонны	Ходьба на четыре счета: на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, меняя положение рук	Бег «змейкой» на носках, по сигналу - остановка		«на одной ножке по дорожке» прыжки на одной ноге по прямой	Прыжки через скакалку	«попади в обруч» метание в горизонтальную цель	Лазание по гимнастической стенке, с перелезанием на соседний пролет	
Апрель	Название занятия	Перестроение	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесия	Основные виды движений			П о д в и ж н ы е и г р ы
							Прыжки	метание	ползание	
I, II недели	«Мы - космонавты»	Перестроение в две, три колонны на месте и в	Ходьба выпадами, ходьба в сочетании	Медленный бег в течении одной	«Олимпийский танец» спортивный танец с	«Обеги мяч» - бег змейкой, обегая мячи	Прыжки в длину с места	Перебрасывание мяча из одной руки в	Вис на гимнастической стенке, поднимание	

		движении	с ходьбой на высоких четвереньках	минуты: широкой «змейкой» с остановкой по сигналу	обручами	до ориентира		другую в движении по прямой	ног (сгибание)	
III, IV недели	«Волк во рву»	Ходьба в колонне через середину, построение в полукруг, перестроение в пары в движении	Ходьба в колонне со сменой ведущего, ходьба короткой и длинной «змейкой»	Бег приставным шагом правым и левым боком, бег «змейкой», по сигналу - в рассыпную		Ходьба с мешочками на голове (по прямой) вперед и боком	Эстафета «кто быстрее» перепрыгивание модулей на одной ноге	Метание мешочков на дальность	Пролезание правым и левым боком в обручи, приподнятые на высоту 15 см	
Май	Название занятия	Перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесия	Основные виды движений			П о д в и ж н ы е и г р ы
							Прыжки	метание	ползание	
I, II недели	«Олимпийские звезды»	Ходьба с перестроением в 3-4 колонны	Ходьба обычная, в сочетании с ходьбой	Бег на скорость с препятствиями	«Олимпийский танец» спортивный танец с	Ходьба по скамейке с мешочком на голове	Прыжки в длину с места	Метание на дальность правой и	Лазание по гимнастической стенке, перелезая с	

			широким шагом, на низких четвереньках, спиной вперед		обручами			левой рукой (2,5-3 м)	пролета на пролет	
III, IV недели	«Олимпийские звезды»	Размыкание на вытянутые руки	Ходьба на четыре счета: на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, меняя положение рук	Бег на скорость с препятствиями		Ходьба по скамейке с мешочком на голове прямо, боком приставным шагом	Прыжки в длину с места	Метание на дальность правой и левой рукой (2,5-3 м)	Лазание по гимнастической стенке разноименным и одноименным способом	
Июнь	Название занятия	Перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесия	Основные виды движений			П О Д В И Ж Н Ы Е И Г Р Ы
							Прыжки	метание	ползание	

I, II недели	«Здравствуй лето»	Ходьба с перестроением в 3-4 колонны	Ходьба обычная, в сочетании с ходьбой широким шагом, на низких четвереньках, спиной вперед	Бег на скорость с препятствиями	«Помогатор»	Ходьба по скамейке с мешочком на голове	Прыжки в длину с места	Метание на дальность правой и левой рукой (2,5-3 м)	Лазание по гимнастической стенке, перелезая с пролета на пролет
III, IV недели	«Летние деньки»	Размыкание на вытянутые руки	Ходьба на четыре счета: на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, меняя положение рук	Бег на скорость с препятствиями		Ходьба по скамейке с мешочком на голове прямо, боком приставным шагом	Прыжки в длину с места	Метание на дальность правой и левой рукой (2,5-3 м)	Лазание по гимнастической стенке разноименным и одноименным способом
Июль	Название занятия	Перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесия	Основные виды движений		П о д в и ж н ы е и г

									Р Б
							Прыжки	метание	ползание
I, II недели	«Веселые ребята»	Ходьба с перестроением в 3-4 колонны	Ходьба обычная, в сочетании с ходьбой широким шагом, на низких четвереньках, спиной вперед	Бег на скорость с препятствиями	«Помогатор»	Ходьба по скамейке с мешочком на голове	Прыжки в длину с места	Метание на дальность правой и левой рукой (2,5-3 м)	Лазание по гимнастической стенке, перелезая с пролета на пролет
III, IV недели	«Солнечные зайчики»	Размыкание на вытянутые руки	Ходьба на четыре счета: на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, меняя положение рук	Бег на скорость с препятствиями		Ходьба по скамейке с мешочком на голове прямо, боком приставным шагом	Прыжки в длину с места	Метание на дальность правой и левой рукой (2,5-3 м)	Лазание по гимнастической стенке разноименным и одноименным способом
Август	Название занятия	Перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесия	Основные виды движений		П О Д В И Ж Н И Я

							е и г р ь		
							Прыжки	метание	ползание
I, II недели	«В лес по ягоды»	Ходьба с перестроением в 3-4 колонны	Ходьба обычная, в сочетании с ходьбой широким шагом, на низких четвереньках, спиной вперед	Бег на скорость с препятствиями	«Помогатор»	Ходьба по скамейке с мешочком на голове	Прыжки в длину с места	Метание на дальность правой и левой рукой (2,5-3 м)	Лазание по гимнастической стенке, перелезая с пролета на пролет
III, IV недели	«В лес по грибы»	Размыкание на вытянутые руки	Ходьба на четыре счета: на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, меняя положение рук	Бег на скорость с препятствиями		Ходьба по скамейке с мешочком на голове прямо, боком приставным шагом	Прыжки в длину с места	Метание на дальность правой и левой рукой (2,5-3 м)	Лазание по гимнастической стенке разноименным и одноименным способом

2.7. Планирование физкультурных досугов и праздников.

Месяц	Мероприятие	Младшие	Средние	Подготовительные
Сентябрь	«Осенняя спартакиада» - игра по станциям с фиксированием результатов для мониторинга	+	+	+
Октябрь	«Веселые старты ПДД» - игра по станциям на улице	+	+	+
Ноябрь	«Здоровый образ жизни» - презентация	+	+	+
Декабрь	«Новый год» - Подвижные тематические игры	+	+	+
Январь	«Зимние забавы» - игры на улице по станциям	+	+	+
Февраль	«День защитника Отечества» - праздничное мероприятие	+	+	+
Март	«Зказочная весна» - досуг	+	+	+
Аперель	«День здоровья»	+	+	+
Май	«Весенняя спартакиада» - игра по станциям, с фиксированием результатов для мониторинга	+	+	+
Июнь	«День защиты детей»	+	+	+
Июль	«Летние забавы» - досуг на улице	+	+	+
Август	«Мой веселый звонкий мяч» - досуг на улице	+	+	+

2.8. Система педагогического мониторинга по физической культуре.

Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения основной адаптированной программы дошкольного образования по физическому развитию воспитанников (во всех группах)

Объект педагогической диагностики (мониторинга)	Формы и методы педагогической диагностики	Периодичность проведения педагогической диагностики	Длительность проведения педагогической диагностики	Сроки проведения педагогической диагностики
Индивидуальные достижения детей в образовательной области: «Физическое развитие»	Наблюдение	2 раза в год	1-2 недели в каждой группе	Сентябрь Май

1. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ
3.1 Организация образовательной деятельности

п о н е д е л ь н и к	<i>ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ЗАНЯТИЯ</i>	
	Средняя группа (компенсирующая)	<i>9.00-9.20</i>
	Старшая группа (компенсирующая)	<i>9.35-10.00</i>
	Подготовительная группа (комбинированная)	<i>10.05-10.35</i>
	Подготовительная группа (компенсирующая)	<i>10.45-11.15</i>
с р е д а	<i>ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ЗАНЯТИЯ НА УЛИЦЕ</i>	
	Средняя группа (компенсирующая)	<i>10.00-10.20</i>
	Старшая группа (компенсирующая)	<i>10.25-10.50</i>
	Подготовительная группа (комбинированная)	<i>10.55-11.25</i>
	Подготовительная группа (компенсирующая)	<i>11.30-12.00</i>
ч е т в е р г	<i>ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ЗАНЯТИЯ</i>	
	Средняя группа (компенсирующая)	<i>9.00-9.20</i>
	Старшая группа (компенсирующая)	<i>9.35-10.00</i>
	Подготовительная группа (комбинированная)	<i>10.05-10.35</i>
	Подготовительная группа (компенсирующая)	<i>10.45-11.15</i>

Возрастная группа	Продолжительность ОД	Количество ОД в неделю	Физическое развитие на улице
Младшая группа	15 минут	2	1
Средняя группа	20 минут	2	1
Старшая группа	25 минут	2	1
Подготовительная группа	30 минут	2	1

3.2. Организация двигательного режима дошкольников

Формы организации	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Поготов. к школе группа
Утренняя гимнастика	6-8 минут	6-8 минут	8-10 минут	10-12 мин
Хороводная игра или игра средней подвижности	2-3 мин	2-3 мин	3-5 мин	3-5 мин
Физминутка во время занятия	2-3 мин	2-3 мин	2-3 мин	2-3 мин
Динамическая пауза между занятиями (если нет занятий по физкультуре или муз)	5 мин	5 мин	5 мин	5 мин
Подвижная игра на прогулке	6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин
Индивид. Работа по развитию движений на прогулке	8-10 мин	10-12 мин	10-15 мин	10-15 мин
Динамический час на прогулке	15мин	20мин	25мин	30мин
Физкультурные занятия	15 мин	20 мин	25 мин	30 мин
Музыкальные занятия	15 мин	20 мин	25 мин	30 мин
Гимнастика после дневного сна	5-10 мин	5-10 мин	5-10 мин	5-10 мин

Спортивные развлечения	20мин 1 раз/мес	30 мин 1 раз/мес	30 мин 1 раз/мес	40-50 мин 1 раз/мес
Спортивные праздники	20 мин 2 раза/год	30 мин 2 раза/год	40-50 мин 2 раза/год	40-50 мин 2 раза/год
День здоровья	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц
Подвижные игры во 2 половине дня	6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин
Прогулки, походы			1 час 1 раз/квартал	1,5 часа 1 раз/квартал
Самостоятельная двигательная деятельность	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно

3.3. Материально-техническое обеспечение Программы

Материально-технические условия группы обеспечивает успешную реализацию ФГОС ДО

Гимнастическая лестница (высота 3 м, ширина 1-го пролета 95 см, расстояние между перекладинами 25 см)	3 пролетов
Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 3 м)	1 шт.
Скамейка гимнастическая жесткая (длина 2 м)	1 шт.
Мячи: набивные весом 5 кг, маленькие (теннисные и пластмассовые), средние (резиновые), фитбольные массажные	2 шт. 20 шт. 20 шт. 8 шт. 10 шт.
Гимнастический мат (длина 100 см)	2 шт.
Палка гимнастическая (длина 76 см)	15 шт.
Скакалка детская для детей средней и старшей группы (длина 180 см)	15 шт.
Кегли	20 шт.
Обруч пластиковый детский большой (диаметр 90 см) средний (диаметр 50 см)	6 шт. 15 шт.
Конус для эстафет (большие) (маленькие)	15 шт. 8 шт.
Дуга для подлезания (наборы разновысотные)	2 шт.
Кубики пластмассовые	30 шт.
Бубен	2 шт.
Баскетбольные кольца	1 шт.
Мешочки с грузом (разного веса)	30 шт.
Корзина для инвентаря мягкая	1 шт.
Канат гладкий	1 шт.
Палка гимнастическая короткая	20 шт.
Резиновые мячи	20 шт.
Набивные модули (наборы разноразмерных)	2 шт.
Гимнастический набор для построения полосы препятствий и развития основных движений	1 шт.
Туннель игровой	2 шт.
Дорожка «Следочки» (3 части)	2 шт.
Картотеки ; подвижных игр по возрастам, считалок, комплексов утренней и дыхательной гимнастики	Имеются и обновляются

3.4. Методические обеспечение образовательного процесса

1. Н.Е. Веракса, Т.С. Комарова, М.А. Васильева, « Примерная основная общеобразовательная программа «От рождения до школы», - М: «МОЗАИКА-СИНТЕЗ» 2014 г.
2. Н.Б. Муллаева, Конспекты-сценарии занятий по физической культуре для дошкольников, -Санкт-Петербург «ДЕТСТВО-ПРЕСС» 2005г.
3. С.О. Филиппова, «Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения, -Санкт-Петербург «ДЕТСТВО-ПРЕСС» 2005г.
4. Л.И.Пензулаева, «Физкультурные занятия в детском саду в старшей группе», - М: «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2010 г.
6. Л.И.Пензулаева, «Физкультурные занятия в детском саду в средней группе», - М: «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2009 г.
7. Л.И.Пензулаева, «Физкультурные занятия в детском саду в младшей группе», - М: «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2010 г.
8. И.П. Брызгунов, «Научите детей не болеть», -М: «Владос», 2004 г.
9. Ю.Г. Каджаспиров, «Физкульт-ура! Ура! Ура!», -М: «Педагогическое общество России», 2002 г.
10. М.М.Борисова Малоподвижные игры и игровые упражнения - Мозаика-Синтез, 2015.