

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
Детский сад №102 комбинированного вида  
Калининского района Санкт-Петербурга

«Принято»  
На педагогическом совете ГБДОУ  
Протокол № 1 от 29.08.19г.

«СОГЛАСОВАНО»  
С советом родителей воспитанников  
Протокол № 1 от 29.08.19г.



**Рабочая программа  
дошкольного образования  
инструктора физической культуры**

**Государственного бюджетного дошкольного  
образовательного учреждения детский сад № 102  
комбинированного вида Калининского района  
Санкт-Петербурга**

Составитель:  
Боязитова А.Х.

Санкт-Петербург  
2019-2020 учебный год

**Боязитовой А.Н.**

Настоящая рабочая программа инструктора по физкультуре ГБДОУ детский сад № 102 Калининского района, г. С-Пб, на 2019-2020 учебный год разработана на основе основной образовательной программы дошкольного образовательного учреждения ГБДОУ детский сад № 102 в соответствии с ФГОС ДО.

Рабочая программа инструктора по физкультуре по образовательной области «Физическое развитие» представляет собой систему физкультурно-оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста в ДОУ. Цель рабочей программы - формирование физического развития и физического воспитания, укрепление здоровья совершенствование функций формирующегося организма ребенка, полноценное развитие основных движений, разнообразных двигательных навыков. В программе представлены рациональные подходы к организации и проведению физкультурно-оздоровительных мероприятий для детей всех возрастных групп ДОУ. Рабочая программа конкретизирует цели и задачи изучения образовательной области «Физическое развитие»; определяет объем и содержание предлагаемого материала; оптимально распределяет время образовательной деятельности по темам. Программа нацелена на воспитание ребенка-дошкольника здорового физически, инициативного и раскрепощенного, социально и нравственно развитого. Рабочий вариант программы предназначен для детей от 3 до 7 лет в группах общеразвивающей направленности. В рабочей программе отражено ежегодное перспективное планирование деятельности инструктора по физкультуре с учетом возрастных особенностей детей и требований СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях». Длительность непосредственно образовательной деятельности находится в соответствии с требованиями, определенными СанПиН. Продолжительность деятельности воспитанников во время ООД, максимальный объем образовательной нагрузки детей, соответствует санитарно – гигиеническим нормам (СанПиН). Рабочая программа дополняется приложениями, конкретизирующими практическую реализацию деятельности инструктора по физкультуре.

## Содержание

	Стр
<b>I ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</b>	
1.1. Пояснительная записка	4

1.1.1. Цели и задачи реализации программы	5
1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы	6
1.2. Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста	9
1.3. Планируемые результаты освоения Программы	14
1.4. Педагогическая диагностика	16

## **II СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

2.1. Особенности образовательной деятельности.	23
2.2. Программные задачи по возрастам	23
2.3. Особенности осуществления образовательной программы	25
2.4. Комплексно-тематическое планирование организованной образовательной деятельности	36
2.5. График работы спортзала и уличной площадки	83
2.6. Режим двигательной активности	84
2.5. Способы и направления поддержки детской инициативы.	85
2.6. Особенности взаимодействия инструктора физического воспитания со специалистами детского сада и семьями воспитанников	86
2.7. Физкультурно-оздоровительная работа	89

## **III ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

3.1. Особенности традиционных праздников, досугов	90
3.2. Особенности организации развивающей предметно – пространственной среды физкультурного зала	91
3.3. Информационно-методическое обеспечение	93

### **I.Целевой раздел программы.**

#### **1. Пояснительная записка.**

##### **1.1 Нормативно-правовые и методологические основы разработки программы**

Развитие современного общества предъявляет новые требования к дошкольным образовательным учреждениям, к организации в них воспитательно-образовательного процесса, выбору и обоснованию содержания основных и парциальных учебных программ, результатам и результативности их деятельности, подбору и обучению педагогических кадров.

К учреждениям образования предъявляются новые требования в обеспечении их стабильного функционирования и развития. Оптимальным механизмом, обеспечивающим данные процессы, является деятельность дошкольного образовательного учреждения по разработке и реализации своей образовательной программы.

Образовательная программа дошкольного образовательного учреждения является одним из основных нормативных документов, регламентирующих его жизнедеятельность. Она наряду с Уставом служит основой для лицензирования, аттестации, аккредитации, изменения бюджетного финансирования, организации платных образовательных услуг в соответствии с социальным заказом родителей (законных представителей).

Программа спроектирована Боязитовой А.Х. с учетом Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, особенностей образовательного учреждения, региона, образовательных потребностей и запросов воспитанников.

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность ДОУ:

- Законом «Об образовании в Российской Федерации», № 273 от 29.12.2012г
- СанПиНом 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утвержденный приказом от 17.10.2013г. N 1155 Министерства образования и науки Российской Федерации)

Повышение качества и доступности образования – важнейшая задача модернизации системы образования, поставленная в рамках приоритетного национального проекта «Образование». Она затрагивает структуру, содержание, технологии воспитания и обучения на всех уровнях образовательной системы.

Необходимость совершенствования процесса физического развития детей дошкольного возраста, в условиях ДОО, была разработана «Рабочая программа физического развития дошкольников»

Содержание работы по физическому развитию дошкольников в данной программе полностью соответствует содержанию образовательной области «Физическое развитие»

Программа реализуется:

- в непрерывной образовательной деятельности, совместной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов, где ребенок осваивает, закрепляет и апробирует полученные умения;
- в самостоятельной деятельности детей, где ребенок может выбрать деятельность по интересам, взаимодействовать со сверстниками на равных позициях.
- в взаимодействиях с семьями детей

### **1.1.1 Цели и задачи Программы**

**Цель программы:** Построение целостной системы с активным взаимодействием всех участников педагогического процесса, обеспечивающей оптимальные условия для перехода на новый, более высокий уровень работы по физическому развитию детей, формированию у них физических способностей и качеств с учетом их психофизического развития, индивидуальных возможностей и склонностей; обеспечивающей охрану и укрепление здоровья детей. формирование основ здорового образа жизни.

Реализация данной цели связана с решением следующих **специальных 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.

В процессе физического развития детей решаются следующие **общеобразовательные задачи**:

1. Охрана жизни и укрепление здоровья ребенка.
2. Закаливание организма с целью укрепления сердечно-сосудистой и нервной систем, улучшения деятельности органов сосудистой и нервной систем, улучшения деятельности органов дыхания, обмена веществ в организме.
3. Создание условий для целесообразной двигательной активности детей.
4. Непрерывное совершенствование двигательных умений и навыков с учетом возрастных особенностей (психологических, физических и физиологических).
5. Формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия.
6. Развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей, умения сохранять равновесие.
7. Формирование широкого круга игровых действий.
8. Воспитание интереса к активной двигательной деятельности и потребности в ней.
9. Ежедневное использование таких форм работы по физическому развитию детей, как утренняя гимнастика, физкультминутки, подвижные игры, физические упражнения, игры и упражнения на прогулке, а также соревновательных форм работы – таких, как игры-соревнования и эстафеты.

В процессе занятий по физической культуре решаются **специальные задачи по развитию**:

- речевого дыхания
- речевого и фонематического слуха
- звукопроизношения
- выразительных движений
- общей и мелкой моторики
- ориентировки в пространстве
- коммуникативных функций
- музыкальных способностей

В соответствии с рабочей программой, **основной формой работы** является игровая деятельность. Физкультурные занятия носят игровой и развивающий характер, содержат разнообразные подвижные игры и игровые упражнения различной интенсивности и направленности.

### 1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы

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

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

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

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

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

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

поведения и интересов ребенка, изменение структуры направленности его поведения.

Идея о поступательном развитии ребенка главным образом за счет его личностного развития принципиально противоположна господствующим в современной педагогике идеям о приоритете интеллектуального развития.

Наряду с общепедагогическими дидактическими **принципами** (сознательности и активности, наглядности и доступности и др.), имеются специальные, которые выражают

специфические закономерности физического воспитания:

- **Принцип оздоровительной направленности**, согласно которому инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.
- **Принцип разностороннего и гармоничного развития личности**, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.
- **Принцип гуманизации и демократизации**, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно – оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, **принципа комфортности** в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.
- **Принцип индивидуализации** позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию учитывая индивидуальные способности каждого ребенка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя **принцип возрастной адекватности физических упражнений**.
- **Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередовании я нагрузок и отдыха**, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.
- **Принцип единства с семьей**, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках, походах.

Кроме принципов, выделяются методы физического развития и воспитания.

Традиционно различаются три группы **методов**.

1. **Наглядные методы**, к которым относятся:

- имитация (подражание);
- демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников;
- использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.);
- использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов: первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воссоздающего воображения; вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей.

2. К **словесным методам** относятся название инструктором по физической культуре упражнений, описания, объяснения, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений и многое другое.

3. К **практическим методам** можно отнести выполнение движений (совместно – распределенное, совместно – последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение), повторение упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений, и соревновательной форме.

Наряду с методами значительное внимание отводится **средствам физического воспитания**. К средствам физического развития и оздоровления детей относятся:

• **Гигиенические факторы** (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;

• **Естественные силы природы** (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребенка;

• **Физические упражнения**, которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается только при комплексном применении всех средств и методов, а также - **форм организации** физкультурно – оздоровительной работы с детьми. Такими организованными формами работы являются:

- разные виды занятий по физической культуре;
- физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня;
- активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, Дни здоровья и др.);
- самостоятельная двигательная деятельность детей;
- занятия в семье.

Таким образом, рациональное сочетание разных видов занятий по физическому развитию, утренней гимнастики, подвижных игр и физических упражнений во время прогулок, физкультминуток на занятиях с умственной нагрузкой, времени для самостоятельной двигательной активности воспитанников и активного двигательного отдыха создает определенный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей. Поэтому, кроме рационального режима занятий, отдыха, питания и сна, каждое ДОУ составляет модель двигательного режима, которая включает в себя всю динамическую деятельность детей как организованную, так и самостоятельную.

Оценка эффективности организации двигательного режима и всех форм оздоровительно – воспитательной деятельности в детском саду, направленной на физическое образование его воспитанников, оценивается с помощью следующих критериев:

1. Все физкультурные мероприятия (двигательный режим) должны составлять 50 – 60 % периода бодрствования.
2. Разученные движения для закрепления и совершенствования переносятся в повседневные формы работы: утренняя гимнастика, подвижные игры и гимнастика пробуждения с закаливающими процедурами, физкультминутки, динамический час, занятия по интересам.
3. Физические досуги и праздники повышают интерес к физическим упражнениям. При этом используется соревновательный метод, который является средством повышения двигательной активности.
4. Самостоятельная двигательная деятельность является критерием, определяющим степени овладения двигательными умениями. Если дети легко, свободно и творчески используют движения, значит, они в полной мере освоили их в организованных формах работы.
5. С детьми, отстающими в двигательном развитии необходимо систематически проводить коррекционную, дифференцированную и индивидуальную работу.
6. Вся физкультурно – оздоровительная работа проводится в тесном единстве с семьей. Родителей знакомят с физкультурной работой в детском саду, информируют об уровне подготовленности ребенка (индивидуальная карта), приглашают участвовать в совместных занятиях (непосредственно образовательная деятельность по физической культуре, досуги, праздники, Дни здоровья, походы и экскурсии); рекомендуют организовать здоровый образ жизни (двигательный режим) в семье; предлагают специальную литературу и видеофильмы, изучают



опыт использования физической культуры в семье.

Очень важной, составной частью гармонической личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства.

## **1.2. Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста.**

### **Общая характеристика физического развития детей.**

На третьем году жизни ребенок может прибавлять в весе от 2,5 до 3 кг, а его рост увеличивается на 7-8см. К концу года рост может составлять от 99 до 101 см, а вес – от 14 до 16 кг. Ребенок меняется и внешне. Исчезает округлость тела, ноги становятся длиннее. Время бодрствования увеличивается до 6-6,5 часов. Однако надо помнить, что нервная система ребенка еще не отличается выносливостью, поэтому он быстро утомляется. Ведущая деятельность – предметная. Ребенок овладевает многими предметными, орудийными действиями. Процесс освоения действия – от совместного с взрослым через совместно - раздельное к самостоятельному. Это происходит в разных видах деятельности, все более отчетливо выделяющихся из предметной: игре, конструировании, труде, изобразительной деятельности.

Ребенок становится все более активным, самостоятельным и умелым, возможно проявление предпосылок творчества. Происходит перенос и обобщение способов действия; проявляется особая направленность на результат деятельности, настойчивость в поиске способа его достижения. Появляются предпосылки позиции субъекта предметной деятельности: инициативное целеполагание на основе собственной мотивации, умение выполнять действие на основе сенсорной ориентировки, достижение результата при элементарном самоконтроле, установление с помощью взрослых связей между результатом и способом действия. Ребенок выявляет сенсорные признаки предметов, обобщает свои представления о предметах по функции (назначению), по отдельным сенсорным признакам, по способу действия. Формируются первые целостные представления об окружающем мире и наглядно проявляемых связях в нем. Познавательная активность в форме инициативной сенсорно-моторной деятельности сохраняется, развиваются коммуникативные способы познания (речевые в форме вопросов, опосредованные – через художественные образы). Расширяется сфера интересов ребенка. При некотором свертывании в восприятии наглядно-практических действий и при развитии речи появляются представления, символические образы – зарождается наглядно-образное мышление. Формируются способы партнерского взаимодействия. Ребенок проявляет при этом доброжелательность и предпочтение отдельных сверстников и взрослых, все в большей степени в поведении и деятельности начинает руководствоваться правилами отношения к предметам, взрослым, сверстникам. Осваиваются основные способы общения с взрослыми и сверстниками (преимущественно вербальные). Речь становится средством общения и с детьми. В словарь входят все части речи, кроме причастий и деепричастий. Ребенок по своей инициативе вступает в диалог, может составить небольшой рассказ- описание, рассказ-повествование. Появляются первые успехи в изобразительной деятельности и предпочтения в эстетическом восприятии мира. Ребенок способен эмоционально откликаться на содержание художественного образа, на эстетические особенности окружающих предметов и выражать свои чувства, увлеченно использует разнообразные художественные материалы (карандаши, фломастеры, краски). У него появляются эстетические, нравственные, познавательные предпочтения: любимые игры и игрушки, книжки, музыкальные произведения, бытовые вещи.

**Возрастные особенности детей младшего дошкольного возраста (от 3 до 4 лет)** Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста необходима для правильной организации



образовательного процесса, как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения (группы). Показателями физического развития детей являются рост, вес, окружность грудной клетки, состояние костной и мышечной систем, внутренних органов, а также уровень развития моторики. Быстрота роста на четвертом году жизни составляет 6-7 сантиметров. В три года рост мальчиков равен 92,7 см, девочек 91,6 см, соответственно в четыре года 99,3 см, и 98,7 см, то есть ростовые показатели почти одинаковые. Рост детей четвертого года жизни находится в определенной «положительной» взаимосвязи с основными видами движений – прыжками, бегом, метанием, равновесием. Дети высокого роста по сравнению со сверстниками быстро бегают, а невысокого роста делают относительно мелкие шаги, но дополняют их высоким темпом передвижения. Способность к бегу определяется также и другими индивидуальными различиями и координационными возможностями, которые в данной возрастной группе еще невелики. В возрасте от трех до четырех лет составляет в среднем 1,5 – 2 кг. В три года мальчики весят 14,6 кг, а девочки 14,1 кг. К четырем годам это соотношение изменяется, соответственно составляя 16,1 кг и 15,8 кг. Окружность грудной клетки увеличивается, но разница между мальчиками и девочками по этому показателю незначительна. В три года эта величина составляет 52,6 см (мальчики) и 52 см (девочки), в четыре года 53,9 см. и 53,2 см. Общей закономерностью развития опорно-двигательного аппарата в ранние периоды детства является его гибкость и эластичность. По мере роста ребенка происходит срастание отдельных костей черепа и их окончательное формирование. К 3-4 годам завершается срастание затылочной кости. К четырем годам приобретает свою форму и височная кость, завершается формирование межкостных швов. Объем черепа продолжает увеличиваться, достигая к трем годам 80% объема черепа взрослого человека. До полутора лет позвоночник ребенка растет равномерно. Затем несколько замедляется рост шейных и верхнегрудных позвонков. Гибкость и подвижность позвоночника обеспечивается наличием значительного процента хрящевой ткани. Физиологические изгибы позвоночника в 3-4 года неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. Отрицательно влияет на развитие опорно-двигательного аппарата излишний вес тела. Неправильные позы (сведение плеч, опускание одного плеча, опущенная голова) могут стать привычными, и в 7 результате нарушается осанка. А это в свою очередь отрицательно сказывается на функции кровообращения, дыхания. Рост и развитие костей в большей мере связаны с работой мышц. Мышечный тонус у ребенка еще недостаточный. Строение мышц, характерное для детей четвертого года, сохраняется без существенных изменений до шестилетнего возраста. Мускулатура по отношению к общей массе тела и мышечная сила у ребенка 3-4 лет еще недостаточно развиты. Крупная мускулатура в своем развитии преобладает над мелкой. Поэтому детям легче даются движения всей рукой. Но постепенно совершенствуются движения кистью, пальцами. В этом возрасте дети способны принять поставленную перед ними задачу – стать, ноги на ширину стопы или на ширине плеч и т.д. Особенности строения дыхательных путей у детей дошкольного возраста узкие просветы трахеи, бронхов и т.д, нежная слизистая оболочка создают предрасположенность к воспалительным заболеваниям органов дыхания. Рост легких с возрастом происходит за счет увеличения количества альвеол и их объема, что очень важно для процессов газообмена. Жизненная емкость легких в среднем равна 800-1100мл. в раннем возрасте главной дыхательной мышцей является диафрагма, поэтому у малышей преобладает брюшной тип дыхания. Ребенок 3-4 лет не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. Важно приучать, детей носом естественно и без задержки. Сердечнососудистая система ребенка по сравнению с органами дыхания, лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребенка работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок. Развитие высшей нервной деятельности, особенно в раннем возрасте, во многом зависит от морфологического развития коры больших полушарий. В дальнейшем продолжается совершенствование центральной нервной системы, как морфологическое, так и функциональное. К трем годам у ребенка значительно развита способность к анализу, синтезу и дифференциации раздражений окружающей среды. В этих процессах значительная роль принадлежит непосредственным восприятиям и речи, с помощью которых обобщаются и уточняются получаемые ребенком впечатления. Вновь приобретенные навыки и умения могут быть реализованы не только на физкультурных занятиях, но и в жизненно важной самостоятельной деятельности детей.

### **Возрастные особенности детей среднего дошкольного возраста (от 4 до 5 лет)**

В возрасте 4-5 лет у детей происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остается таким же, как и в предыдущий год жизни ребенка. Прибавка в росте за год составляет 5-7 см, массы тела - 1,5-2 кг. Рост (средний) четырехлетних мальчиков - 100,3 см, а пятилетних - 107,5 см. Рост (средний) девочек четырехлет - 99,7 см, пяти лет - 106,1 см. Масса тела (средняя) мальчиков и девочек равна в четыре года 15,9 кг и 15,4 кг, а в пять - 17,8 кг и 17,5 кг соответственно. При оценке физического развития детей учитываются не только абсолютные показатели, но и пропорциональное их соотношение: вес рост, объем головы - объем грудной клетки и др. С

возрастом, естественно, эти показатели изменяются. Так, объем грудной клетки увеличивается интенсивнее, чем объем головы. Опорно-двигательный аппарат. Скелет дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с особенностями развития и строения скелета детям 4-5 лет не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения. Необходимо также постоянно следить за правильностью принимаемых детьми поз. Материалы для игр с предметами желательно размещать так, чтобы дети не только занимали удобные позы, но и по чаще их меняли. Продолжительное сохранение статичной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге привести к нарушению осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением определенной позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз. В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются неравномерно. Так, масса нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей. Характеристикой функционального созревания мышц служит мышечная выносливость. Считается, что ее увеличение у детей среднего дошкольного возраста наибольшее. Это происходит за счет роста диаметра мышечных волокон и увеличения их числа. Мышечная сила возрастает. Сила кисти правой руки за период от 4 до 5 лет увеличивается в следующих пределах: у мальчиков - от 5,9 до 10 кг, у девочек - от 4,8 до 8,3 кг. Организуя двигательную деятельность детей, воспитатель должен предоставлять каждому ребенку возможность активно участвовать в играх любого вида. Сюжеты игр для прогулок подбирает такие, чтобы ребята использовали всю площадь зала или участка. Необходимо дозировать двигательную нагрузку детей при выполнении разных видов упражнений. Например, ходьба на лыжах не должна превышать 15-20 мин., с перерывом на отдых. Отдыхая (2-3 минуты), дети могут постоять на лыжах, посмотреть на заснеженные 9 деревья. В хороший летний день можно совершить с детьми прогулку на расстояние не более 2 км при условии обеспечения короткого отдыха через каждые 20 мин. пути и в середине экскурсии - привал в сухом тенистом месте длительностью до получаса. Во время утренней гимнастики и физкультурных занятий важна правильная дозировка физических упражнений, укрепляющих мышцы спины, шеи, рук, ног - не более 5-6 повторений. Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует дозировать нагрузку, в частности для мелких мышечных групп. Вместе с тем следует по возможности развивать у детей мускулатуру предплечья и кисти: на физкультурных занятиях использовать упражнения с мячами, кубиками, флажками; в быту учить ребят пользоваться вилкой, застегивать мелкие пуговицы (но их не должно быть много); в играх предлагать мелкие кубики, кегли, простейший конструктор. Органы дыхания. Если у детей 2-3 лет преобладал брюшной тип дыхания, то к 5 годам он начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки. Несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900-1000 см<sup>3</sup>), причем у мальчиков она больше, чем у девочек. В то же время строение легочной ткани еще не завершено. Носовые и легочные ходы у детей сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие. Поэтому ни увеличивающаяся к 4-5 годам подвижность грудной клетки, ни более частые, чем у взрослого, дыхательные движения в дискомфортных условиях не могут обеспечить полной потребности ребенка в кислороде. Поэтому важно, чтобы сон, игры и занятия проводились в теплое время года на воздухе. Учитывая относительно большую потребность детского организма в кислороде и повышенную возбудимость дыхательного центра, следует подбирать такие гимнастические упражнения, при выполнении которых дети могли бы дышать легко, без задержки. Сердечнососудистая система. Частота сердечных сокращений в минуту колеблется у ребенка 4-5 лет от 87 до 112, а частота дыхания от 19 до 29. Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении лица, учащенном дыхании, одышке, нарушении координации движений и могут наблюдаться у детей на физкультурных занятиях. Важно не допускать утомления ребят, вовремя снижать нагрузку и менять характер деятельности. При переходе на более спокойную 10 деятельность ритм сердечной мышцы восстанавливается. Высшая нервная деятельность. Центральная нервная система является основным регулятором механизмов физиологических и психических процессов. К 4-5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов. Особенно характерно для детей данного возраста совершенствование межанализаторных связей и механизмов взаимодействия сигнальных систем. Малышам трудно сопровождать словами игровые действия или воспринимать указания, объяснения воспитателя в процессе выполнения гимнастических упражнений. На пятом году жизни, особенно к концу года, развивается механизм сопоставления слов с соответствующими им раздражителями первой сигнальной системы. Повышается самостоятельность действий, умозаключений. Однако нервные процессы у ребенка еще далеки от совершенства. Преобладает процесс возбуждения. Так, при нарушении привычных условий жизни, утомлении это проявляется в бурных эмоциональных реакциях, несоблюдении правил поведения.

Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогического воздействия, направленного на концентрацию нервных процессов. Поэтому на занятиях и в быту следует предлагать упражнения, совершенствующие реакции ребенка на какой-либо сигнал: вовремя остановиться, изменить направление или темп движения и т. д.

**Возрастные особенности развития детей старшего дошкольного возраста (от 5 до 6 лет)** Возрастной период от 5 до 6 лет называют периодом «первого вытяжения», когда за один год ребенок может вырасти на 7—10 см. Средний рост Дошкольника 5 лет составляет около 106,0—107,0 см, а масса тела 17—18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц 200,0 г, а роста — 0,5 см. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы. Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода заканчиваются к шести годам. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга продолжается (окружность головы ребенка к шести годам равна примерно 50 см). Эти размеры необходимо учитывать при изготовлении атрибутов для праздничных утренников и подвижных игр. Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3—4 лет, но к шести годам еще не окончено. 11 Эти особенности воспитатель должен учитывать при проведении подвижных игр, игровых упражнений и физкультурных занятий, так как даже самые легкие ушибы в области носа и уха могут привести к травмам. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия у ребенка улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. Благодаря опыту и целенаправленным занятиям физической культурой (занятия, игровые упражнения, подвижные игры) упражнения по технике движений дети шестилетнего возраста выполняют более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию воспитателя, т. е. менять темп. При проведении общеразвивающих упражнений воспитатель учитывает, что детям данного возраста хорошо знакомы направления движений: вверх, вниз, вправо, влево и т. д. Ребята способны осуществлять частичный контроль выполняемых действий, на основе предварительного объяснения упражнения самостоятельно выполнять многие виды упражнений. У детей шестилетнего возраста появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно по сравнению с предыдущим возрастным контингентом ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает. Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90% размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети старшего дошкольного возраста осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения. В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение, и особенно торможение, и несколько легче в данный период формируются все виды условного торможения. Задания детям, основанные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему. У детей 5-6 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, 12 формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. К пяти годам размеры сердца у ребенка (по сравнению с периодом новорожденного) увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста. В первые годы жизни пульс ребенка неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя его частота к шести-семи годам составляет 92-95 ударов в минуту. К семи-восемью годам развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность, в основном заканчивается, и работа сердца становится более ритмичной. Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых у взрослого. Они значительно уже, поэтому нарушение температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания. Важна и правильная организация двигательной активности дошкольников. При ее недостаточности число заболеваний органов дыхания увеличивается примерно на 20%. Жизненная емкость легких у пяти-шестилетних детей в среднем равна 1100—1200 см<sup>3</sup>, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Число дыханий в минуту в среднем — 25. Максимальная вентиляция легких к 6 годам составляет примерно 42 дц<sup>3</sup> воздуха в минуту.

При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2—7 раз, а при беге — ее больше. Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечнососудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки. Например, если физкультурные занятия проводятся на воздухе, то общий объем беговых упражнений для детей старшей группы в течение года может быть увеличен с 0,6-0,8 км до 1,2-1,6 км. Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 6 лет называют «возрастом двигательной расточительности». Задачи педагога заключаются в контроле за двигательной деятельностью своих воспитанников с учетом проявляемой ими индивидуальности, предупреждении случаев гипердинамики и активизации тех, кто предпочитает «сидячие» игры.

### **Возрастные особенности развития детей дошкольного возраста (от 6 до 8) лет**

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно- связочный аппарат и мускулатура) у детей 6-7 лет еще 13 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; - бегают 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 14 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.

### **1.3. Планируемые результаты освоения Программы**

Конечным результатом освоения Образовательной программы является сформированность интерактивных 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.
- 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;
- Владение и обогащение основными видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

#### К КОНЦУ УЧЕБНОГО ГОДА ДЕТИ 4-го года жизни могут:

- ходить прямо, поднимая ноги, сохраняя заданное направление, выполняя задание.
- бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление и темп бега в соответствии с указанием инструктора
- сохранять равновесие при ходьбе на ограниченной поверхности, перешагивая через предметы
- ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической лесенке произвольным способом
- энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее 40 см
- катать мяч в заданном направлении с расстояния 1.5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы, бросать мяч вверх 2-3 раза и ловить его, метать левой и правой рукой на расстояние 3 -5 м
- уметь выполнять движения, проявляя элементы творчества и фантазии

#### К КОНЦУ УЧЕБНОГО ГОДА ДЕТИ 5-го года жизни могут:

- Ходить и бегать легко, сохраняя правильную технику движения
- Лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, пролезать с одного пролета на другой, ползать различными способами: опираясь на кисти рук и на стопы и колени, на животе подтягиваясь руками;
- Прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 70 см),
- Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 3-6 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 2-3.5 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить, отбивать мяч на месте не менее 4-6 раз.
- Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие
- Строится в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу
- Скользить по ледяным дорожкам, выполняя задание.
- Участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.

Продолжать развивать творчество в двигательной деятельности, формировать умение варьировать упражнения и игры, придумывать и выполнять имитационные и неимитационные упражнения, демонстрируя осознанность, красоту, грациозность, выразительность, пластичность движений

#### К КОНЦУ УЧЕБНОГО ГОДА ДЕТИ 6-го года жизни могут:

- Ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;
- Лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа;
- Прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см); в высоту с разбега (не менее 40 см); прыгать через короткую и длинную скакалку.
- Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6м), владеть школой мяча
- Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие
- Перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.
- Знать исходные положения, последовательность выполнения развивающих упражнений, понимать их оздоровительное значение
- Скользить по ледяным дорожкам, выполняя задание.
- Участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.

Продолжать развивать творчество в двигательной деятельности, формировать умение варьировать упражнения и игры, придумывать и выполнять имитационные и неимитационные упражнения, демонстрируя осознанность, красоту, грациозность, выразительность, пластичность движений.

К КОНЦУ УЧЕБНОГО ГОДА ДЕТИ 7-го года жизни могут:

- Выполнять правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
- Прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега — 180 см; в высоту с разбега — не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
- Перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель; владеть школой мяча.
- Перестраиваться в 3—4 колонны, в 2—3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения.
- Выполнять физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции. - сохранять правильную осанку.
- Активно участвовать в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).
- Проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности, демонстрировать красоту, грациозность, выразительность движений.

#### 1.4. Педагогическая диагностика

Для комплексной оценки физического состояния детей необходим учет и анализ данных физической подготовленности. Физическая подготовленность ребенка характеризуется степенью сформированности двигательных навыков и развития физических качеств.

Диагностика педагогического процесса по образовательной области «Физическое развитие» осуществляется в соответствии с ФГОС ДО.

Система педагогической диагностики соответствует ФГОС ДО (Приказ Министерства образования и науки России №1155 от 17 октября 2013г., зарегистрирован в Минюсте России 14 ноября 2013г. №30384) Педагогический анализ знаний и умений детей (диагностика) проводится 2 раза в год: первоначальная - сентябрь, итоговое обследование - май. Оценка физической подготовленности осуществляется по методике Г. Лесковой, Н. Ноткиной, по трех балльной шкале:

3 балла - максимальное выполнение ребенком нормативов оценивается ;

2 балла - выполняет установленные нормативы не в полном объеме;

1 балл - не выполняет установленные нормативы.

#### Показатели бега.

##### 1.1Бег на скорость (10 метров)

возраст	пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
4	М	<	3.2	>
	Д	<	3.4	>
5	М	<	3.1	>
	Д	<	3.2	>
6	М	<	2.9	>
	Д	<	3.1	>
7	М	<	2.8	>
	Д	<	2.9	>

### 1.2. Бег на скорость (30 метров)

возраст	пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
5	М	8,3-7,9	8,4-9,2	9,3-10,0
	Д	8,8-8,3	8,9-9,2	9,3-10,2
6	М	7,6-7,5	7,7-8,2	8,3-8,5
	Д	8,2-7,8	8,3-8,8	8,9-9,2
7	М	7,2-6,8	7,3-7,5	7,6-8,0
	Д	7,5-7,3	7,6-7,3	8,0-8,7

#### **Методика обследования групп компенсирующей направленности**

##### **Пятого года жизни:**

1. Небольшой наклон туловища, голова прямо.
2. Руки согнуты в локтях.
3. Выраженный вынос бедра маховой ноги.
4. Ритмичный бег.

##### **Шестого - седьмого года жизни:**

1. Небольшой наклон туловища, голова прямо.
2. руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед - внутрь.
3. Быстрый вынос бедра маховой ноги.
4. Опускание толчковой ноги с носка с выраженным распрямлением в суставах.
5. Прямолинейность, ритмичность бега.

##### **Предварительная работа:**

До проведения проверки движений инструктор размечает беговую дорожку; до линии старта и после линии финиша должно быть 5-6 метров. В конце беговой дорожки помещается яркий ориентир (флажок, натянутая лента и т.д.) Инструктор знакомит детей с командами («На старт», «Внимание», «Марш»), правилами выполнения задания: начинать бег строго по сигналу, возвращаются к линии старта только по краю беговой дорожки. Целесообразно организовывать бег парами: в этом случае появляется элемент соревнования, повышающий интерес, мобилизующий силы детей. Даются две попытки с интервалом отдыха 2-3 мин. Фиксируется лучший результат.

### 1.3. Челночный бег (3\*10м) сек.

возраст	пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
5	М	<	11,3	>
	Д	<	11,6	>
6	М	<	11,2	>
	Д	<	11,3	>
7	М	<	9,7	>
	Д	<	10,1	>



## **Методика обследования.**

### **Шестого - седьмого года жизни:**

Широкий стремительный шаг чередуется с резким торможением в конце при движении по прямой и частыми шагами на поворотах. Перед сменой направления шаги становятся более частыми и короткими, колени согнуты, чтобы сохранить равновесие. Движения рук естественные, помогающие движению по прямой и на повороте.

**Предварительная работа :** До проведения проверки движений инструктор размечает беговую дорожку; ( 3\*10 м) до линии старта и после линии финиша должно быть 5-6 метров. В начале и в конце беговой дорожки помещается яркий ориентир (флажок, конус, модуль и.т.д.) Инструктор знакомит детей с командами («На старт», «Внимание», «Марш»), правилами выполнения задания: начинать бег строго по сигналу, возвращаются к линии старта только по краю беговой дорожки. Целесообразно организовывать бег парами: в этом случае появляется элемент соревнования, повышающий интерес, мобилизующий силы детей. Даются две попытки с интервалом отдыха 2-3 мин. Фиксируется лучший результат.

## **2.Показатели прыжков**

### **Прыжки в длину с места (см)**

возраст	пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
4	М	70см и >	58 – 69	57см и <
	Д	70см и >	60 – 69	59см и <
5	М	70см и >	77 – 91	76см и <
	Д	92см и >	76 – 86	75см и <
6	М	101см и >	86 – 100	85см и <
	Д	100см и >	88 – 99	87см и <

## **Методика обследования**

### **Пятого года жизни:**

1. Исходное положение: ноги стоят параллельно на ширине ступни; полуприседание с наклоном туловища; руки слегка отведены назад;
2. Толчок: двумя ногами одновременно; мах руками вперед-вверх.
3. Полет: руки вперед - вверх; туловище и ноги выпрямлены.
4. Приземление: одновременно на обе ноги, с пятки на носок, мягко, положение рук свободное.

### **Шестого - седьмого года жизни:**

1. Исходное положение: ноги стоят параллельно на ширине ступни, туловище наклонено вперед; руки свободно отодвинуты назад.
2. Толчок: двумя ногами одновременно (верх - вперед); выпрямление ног: резкий мах руками вперед верх.
3. Полет: туловище согнуто, голова вперед; вынос полусогнутых ног вперед; движение рук вперед верх.
4. Приземление: одновременно на обе ноги, вынесенные вперед, с переходом с пятки на всю ступню; колени полусогнуты, туловище слегка наклонено; руки движутся свободно вперед- в стороны; сохранение равновесия при приземлении.

## **3. Показатели метания.**

### **3.1Метание мешочка в даль (150 - 200 г) правой и лево и рукой, (м)**

возраст	пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
4	М	5,5-4,8	4,1-3,4	2,5-2,0
	Д	Пр-лев	3,4-2,8	2,4-1,8
5	М	7,5-4,7	5,7-4,2	3,9-3,0
	Д	5,9-4,5	4,4-3,5	3,5-2,5
6	М	9,8-8,9	7,9-7,9	4,4-4,4
	Д	8,3-5,7	5,4-4,7	3,3-3,0
7	М	13,9-10,8	10,0-6,8	6,0-5,0
	Д	11,8-8,0	8,3-5,6	5,5-4,0

### Методика обследования.

#### Дети пятого года жизни:

1. Исходное положение: стоя лицом к направлению броска, ноги на ширине плеч, левая впереди; правая рука держит предмет на уровне груди.
2. Замах: поворот туловища вправо, сгибая правую ногу; одновременно правая рука идет вниз назад; поворот в направлении броска, правая рука - верх - вперед.
3. Бросок: резкое движение руки вдаль - вверх; сохранение заданного направления полет предмета.
4. Заключительная часть: сохранение равновесия.

#### Дети шестого - седьмого года жизни:

1. Исходное положение: стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая - впереди, правая на носок; правая рука с предметом на уровне груди, локоть вниз.
2. Замах: поворот вправо, сгибая правую ногу и перенося на неё вес тела, левую на носок; одновременно разгибая правую руку, размашисто отвести её вниз - назад - в сторону, перенос веса на левую ногу, поворот груди в направлении броска, правый локоть вверх, спина прогнута - «положение натянутого лука».
3. Бросок: продолжая переносить вес тела на левую ногу, правую руку с предметом резко выпрямить хлещущим движением кисти бросить предмет вдаль - вверх; сохранять заданное направление полета предмета.
4. Заключительная часть: шаг вперед (или приставить правую ногу), сохранение равновесия.

#### 3.2 Бросок набивного мяча (1 кг.) из - за головы, стоя (см.)

возраст	пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
4	М	>	160.0	<
	Д	>	145.5	<
5	М	>	168.0	<
	Д	>	150.0	<
6	М	>	210.0	<
	Д	>	170.0	<
7	М	>	240.0	<
	Д	>	200.0	<

#### Методика обследования.

1. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки подняты вверх и согнуты так, чтобы предмет находился за головой;
2. Податься всем туловищем вперед;
3. Туловище и руки отклоняются назад, ноги сгибаются в коленях;

4. Туловище и ноги выпрямляются, подняться на носки, руки выпрямить вперед - вверх и сделать бросок.

#### **4. Показатели гибкости**

возраст	пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
4	М	>	1,8	<
	Д	>	2,0	<
5	М	>	3,8	<
	Д	>	6,8	<
6	М	>	3,9	<
	Д	>	7,6	<
7	М	>	5,0	<
	Д	>	7,9	<

#### **Методика обследования.**

1. Исходное положение: стоя на гимнастической скамейке, ноги, на ширине ступни, руки опущены вниз.
2. Наклон вперед вниз, опустить руки ниже уровня скамейки, ноги не сгибать, зафиксировать результат.

#### **5. Показатели ходьбы.**

#### **Методика обследования**

##### **Пятого года жизни:**

1. Прямое ненапряженное положение туловища и головы.
2. Свободное движение руками от плеча.
3. Шаг ритмичный, но еще не стабильный и тяжеловатый.
4. Соблюдение направления с опорой на ориентиры и без них.

##### **Шестого - седьмого года жизни:**

1. Хорошая осанка.
2. Свободное движение рук от плеча со сгибанием в когтях.
3. Шаг энергичный, ритмичный, стабильный.
4. Выраженный перекал с пятки на носок, небольшой разворот стоп.
5. Активное сгибание и разгибание ног в коленных суставах (амплитуда небольшая).
6. Умение соблюдать различные направления, менять их.

#### **6. Показатели лазания по гимнастической стенке, (высота - 3 метра)**

#### **Методика обследования**

##### **Пятого года жизни:**

1. Одновременность постановки руки и ноги на рейку.
2. Ритмичность движений.
3. Уверенность, но присутствует страх высоты.
4. Не освоен чередующийся шаг.

##### **Шестого - седьмого года жизни:**

1. Знают одноименный и разноименный способ.
2. Координация движений соответствует выбранному способу.
3. Одновременная постановка руки и ноги на рейку.

4. Ритмичность движений.
5. Умеет перелезть с одного пролета на другой по диагонали.
6. Уверенно поднимается до самого верха.

1. Не попускает реек, отсутствует страх высоты.

#### **Методические указания:**

Проверка движений производится индивидуально. Необходимо расположить маты около снаряда. Начало подъема сопровождается командами: «Приготовиться», «Марш». Дети, спускаясь не должны прыгать, а доходить до последней перекладины, не пропускать перекладин.

### **Качественная характеристика уровней развития физических качеств**

**(детей 5-го года жизни)**

**Высокий уровень** ( 15 и более баллов): Ходит, сохраняя вертикальное положение туловища, в точно заданном направлении, плечи развернуты, дыхание ритмичное, четко выполняет команды инструктора, сохраняет правильную осанку. Бежит дистанцию 10 м меньше чем за 3, сек, движения рук и ног во время бега согласованы, ритмичны, дыхание ровное. Свободно лазает по гимнастической стенке произвольным способом, не пропуская реек, сохраняя осанку, движения рук и ног согласованы. Прыгает в длину с места 70,0 и более см, мягко приземляясь на обе ноги. Метает мешочек вдаль правой и левой рукой: м-5,5 м, д-5,2 м.

**Средний уровень:** ( от 8 до 14 баллов): Ходит прямо, сохраняя направление движения по ориентиру, осанка немного нарушена, темп движений замедленный. Бегаёт на скорость 10 м за 3,2 сек. Движения рук и ног согласованы, но бег неритмичный, допускает незначительные ошибки. Лазает по гимнастической стенке произвольным способом, темп движения замедлен, допускает незначительные ошибки. Прыгает в длину с места ( 58,0-60,0см). Метает мешочек вдаль-м-4,1; д-3,4.

**Низкий уровень:** ( ниже 8 баллов) Во время ходьбы осанка нарушена, движения не ритмичны, не сохраняет заданного направления движения, темп выполнения медленный, команды инструктора выполняет с трудом ( по показу). Бегаёт на скорость 10 м, более, чем за 3, 4 сек. Во время бега движения рук и ног не согласованы, дыхание не ровное, не сохраняется осанка. Лазает по гимнастической стенке с трудом, движения рук и ног не согласованы, испытывает чувство страха. Прыгает в длину с места 57,0 см и меньше. Метает мешочек вдаль правой и левой рукой 1,8-2.5 м.

### **Качественная характеристика уровней развития физических качеств**

**(детей 6-го года жизни)**

**Высокий уровень** ( 33 балла и более): ходит, сохраняя вертикальное положение туловища, плечи развернуты, живот подтянут, дыхание ритмичное, бегаёт на скорость 10 м за м- меньше 3,1 сек, д-меньше 3,2 сек; 30 м-м-8,3-7,9; выполняет челночный бег меньше чем за м-11,3 ск, д-11.6 сек. Бег легкий, прыгает в длину с места-м-92,0 см, д- 87,0 и более. Энергичный замах и толчок двумя ногами, мягко приземляется на обе ноги, сохраняя устойчивое равновесие. Выполняет прыжок в длину с разбега-167 см и более, выполняет прыжок в высоту с разбега-м-65 см, д-62 см и более, согласуя движению рук и ног. Приземляется мягко на пятки с последующим перекатом на всю ступню. Лазает по гимнастической стенке одноименным способом и разноименным способом, не пропуская реек, свободно и уверенно переходит с пролета на пролет, движения рук и ног скоординированы. Сохраняя правильную осанку, метает вдаль правой и левой рукой мешочек-7.5 м и более; выполняет бросок набивного мяча стоя из-за головы-1 кг на 168 см и более; самостоятельно принимает и.п., рассчитывая силу и направление броска. Гибкость - ниже уровня опоры более, чем-м-3,8, д-6,8.

**Средний уровень:** (от 17 до 32 баллов): ходит, сохраняя правильную осанку по указанию инструктора, дыхание не ритмичное, шаг тяжелый. Бегаёт на скорость 10 м , более, чем за 3,2 сек, 30 м-9,2 сек. Выполняет челночный бег за 11.3-11,6 сек, бег на ритмичность, осанка не сохраняется. Прыгает в длину с места-м-77,1-91,6 м, д-76,1-86,5 м. Исходное положение принимает с помощью инструктора, замах слабый, приземление мягкое, но не сохраняет равновесие. Прыгает в длину с разбега ( 1250140 см) выполняет прыжки в высоту с разбега- 54,4 см. движения рук и ног немного не согласованы, затрудняется в выборе толчковой ноги. Лазает по гимнастической стенке одноименным и разноименным способом не уверенно, движения рук и ног не согласованы, испытывает небольшой страх высоты. Метает мешочек вдаль правой и левой рукой вдаль-5 м и более, замах слабый, не рассчитывает силу и направление броска, выполняет бросок набивного мяча из-за головы-145 см и более. Гибкость ниже уровня опоры на 3,8-6,8 см.

**Низкий уровень:** ( менее 17 баллов): ходит, не сохраняя вертикальное положение туловища, осанка нарушена, движения УК и ног неритмичны, бегаёт на скорость 10 м более, чем за 3,2 сек; 30 м- за 10,2 сек. Выполняет челночный бег за 13,5 сек и более, принимает и.п. с помощью инструктора, замах слабый. Прыгает в длину с

разбега-100см и более, разбег слабый, движения рук и ног не ритмичные. Выполняет прыжки в высоту с разбега-40 см и более, приземляясь на обе ноги, не сохраняет устойчивое равновесие. Лазает по гимнастической стенке удобным для него способом, испытывает страх высоты, движения рук и ног не согласованы, метает мешочек в даль правой и левой рукой-3,9 см, не рассчитывает силу и направление броска. Гибкость-до уровня опоры или выше.

### **Качественная характеристика уровней развития физических качеств**

**(детей 7-го года жизни)**

**Высокий уровень** (33 балла и более): ходит, сохраняя вертикальное положение туловища, плечи развернуты, живот подтянут, дыхание ритмичное, знает и четко выполняет изученные виды ходьбы, бежит на скорость: 10 м- за: менее 2,9 сек; д —за 3,1 сек.; 30 м за: м-7.5-7.6 сек, д-8,2-7,8 сек. Выполняет челночный бег за: м- 11,2 сек, д-11, 3 сек. Бег легкий. Прыгает в длину с места-м-101,0 см и более, д-100,0 и более Энергичный замах и толчок двумя ногами, мягко приземляется на обе ноги, сохраняя устойчивое равновесие. Выполняет прыжок в длину с разбега-240 см и более, выполняет прыжок в высоту с разбега-м-70 см, д-65 см.. Согласует движения рук и ног и маховой ноги, приземляется мягко на пятки с последующим перекатом на всю ступню. Лазает по гимнастической стенке одноименным и разноименным способами, не пропускает рейки, свободно и уверенно переходит с пролета на пролет. Движения рук и ног скоординированы, сохраняет правильную осанку. Метает вдаль правой и левой рукой мешочек на 9,8 см и более; выполняет бросок набивного мяча стоя из -за головы-1 кг на 210 см и более. Самостоятельно принимает и.п., рассчитывает силу и направление броска. Гибкость - ниже уровня опоры, больше м-3,9 см, д-7,6 см.

**Средний уровень:** (от 17 до 32 баллов): ходит, сохраняя правильную осанку по указанию инструктора, дыхание не ритмичное, шаг тяжеловатый. Бегаёт на скорость-10 м более чем за 2,9 сек, 30 м -более чем за 7,6 сек. Выполняет челночный бег-11,2, бег не ритмичный, осанка не сохраняется. Прыгает в длину с места-м-86,3 см, д-88,0 см, и.п.принимает с помощью инструктора. Замах слабый, приземление мягкое, но не сохраняет равновесие. Прыгает в длину с разбега-200-225 см. Выполняет прыжки в высоту с разбега-60-65.5 см, движения рук и ног не много не согласованы, затрудняется в выборе толчковой ноги. Лазает по гимнастической стенке одноименным и разноименным способами не уверенно, движения рук и ног не согласованы, испытывает небольшой страх высоты. Метает мешочек правой и левой рукой- 7,9—5,3 см и более, замах слабый, не рассчитывает силу и направление броска, выполняет бросок набивного мяча из-за головы-150 см и более. Гибкость ниже уровня опоры ( 3,9-7.6 см)

**Низкий уровень:** ( ниже 17 баллов): ходит, не сохраняя вертикальное положение туловища, осанка нарушена, движения рук и ног не ритмичны, бежит: на скорость 10 м - более, чем за 3. 2 сек; на скорость 30 м- за 18,3-8,5 сек. Выполняет челночный бег за 12, 5 сек и более, бег не ритмичный, тяжелый, не стремительный. Прыгает в длину с места-85 см и менее, принимает и.п. с помощью инструктора, замах слабый. Прыгает в длину с разбега-180 и менее см, разбег слабый, движения рук и ног не ритмичные. Выполняет прыжки в высоту с разбега- 50 см и более, приземляется на обе ноги, не сохраняя устойчивое равновесие, лазает по гимнастической стенке удобным для него способом, испытывает страх высоты, движения рук и ног не согласованы, метает мешочек вдаль правой и левой рукой на 4,4см, не рассчитывает силу и направление броска. Гибкость - до уровня опоры и выше.

## **II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

### **2.1 Особенности образовательной деятельности**

По действующему СанПиН 2.4.1.3049-13 занятия по физической культуре проводятся 3 раза в неделю (одно из них на воздухе).

Возраст детей от 3 лет до 4 лет: продолжительность не более 15 минут.

Возраст детей от 4 лет до 5 лет: продолжительность не более 20 минут.

Возраст детей от 5 лет до 6 лет: продолжительность не более 25 минут.

Возраст детей от 6 лет до 7 лет: продолжительность не более 30 минут.

### **2.2. Программные задачи для детей по возрастным группам**

#### **1. Программные задачи младшей группы**

младшая группа (от 3 до 4 лет) Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях. Учить 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.

акреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч вумя руками одновременно. Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать. Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него. Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место. Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Подвижные игры. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами. Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

## **1.2. Программные задачи средней группы**

Средняя группа (от 4 до 5 лет) Формировать правильную осанку. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности. Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы. Учить перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево). Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди). Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу. Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору. Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения. Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др. Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками. Подвижные игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

## **1.3. Программные задачи старшей группы**

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп. Учить 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. Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе. Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве. Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны. **Подвижные игры.** Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Учить спортивным играм и упражнениям.

#### **1.4. Программные задачи подготовительной группы**

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

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

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезть с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

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

Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.

Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.

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

**Подвижные игры.** Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.

Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.

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

### **2.3. Особенности осуществления образовательной программы**

#### **1.1 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), враспынную. 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, враспынную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

**Катание, бросание, ловля, метание.** Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и 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, враспынную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

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

#### *2. Общеразвивающие упражнения*

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимать и опускать прямые

руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Переключивать 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».

## 1.2 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.

### **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), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по 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), врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты. Бег на расстояние 40-60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5-6 секунд; к концу года).

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под 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, 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».

## 1.3 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.

### **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, одна 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 через каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой — 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая 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, 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?».

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

## **1.4 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, добываясь 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, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспынную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом 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 колена, 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 сек. 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.** Выставляя 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».



## 2.4 Комплексно- тематическое планирование организованной образовательной деятельности, младшая группа

Мотивация	Перестроение	Ходьба	Бег	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Упражнения на Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
<b>СЕНТЯБРЬ</b>									
I неделя. «Пойдем в гости к зайчику»	Построение стайкой	Ходьба стайкой за инструктором	Бег обычной стайкой	«Колобок»	Ходьба по извилистой дорожке (ширина – 20 см, длина – 3 м)	Прыжки на всей ступне с подниманием на носки (пружинка)	Прокатывание мяча двумя руками в даль от черты	«Влезь на лесенку»	«По ровненькой дорожке»
II неделя «В гостях у лисички»	Построение стайкой	Ходьба парами в стайке за инструктором	Бег парами в стайке за инструктором	С погремушками	Ходьба по извилистой дорожке (ширина – 20 см, длина – 4 м)	Прыжки на всей ступне с работой рук (пружинка)	Прокатывание мяча двумя руками в даль от черты	Ползание на средних четвереньках по прямой (4–5 м)	«Догонялки» с персонажами (лисичка догоняет)
III неделя. «Птички летают»	Построение врассыпную	Ходьба врассыпную по залу	Бег врассыпную по залу	С погремушками	Ходьба по извилистой дорожке с хлопками над головой (ширина – 15 см, длина – 4 м)	«Подпрыгни выше»	Катание мяча двумя руками друг другу	Ползание на средних четвереньках по прямой (5–6 м)	«Перебежки»
IV неделя. «Курочка Ряба»	Построение врассыпную	Чередование ходьбы врассыпную с ходьбой стайкой	Чередование бега врассыпную с бегом в обусловленное место	«Курочка Ряба»	«Вышли дети в садик»	Прыжки на двух ногах, стоя на месте	Катание мяча двумя руками друг другу	Ползание на средних четвереньках по извилистой дорожке (ширина – 20 см, длина – 5–6 м)	«Найди, где спрятан мяч»

Мотивация	Перестроение	Ходьба	Бег	Общеразвивающие упражнения	Упражнения на Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
<b>ОКТАБРЬ</b>									
I неделя. «В гостях у кукол»	Построение в колонну по одному	Ходьба в колонне друг за другом по зрительной ориентации	Бег в колонне друг за другом по зрительной ориентации	«Поиграем с куклами и потанцуем с ними»	Ходьба с перешагиванием через предметы, через рейки лестницы (высота 10–15 см)	Прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя	Прокатывание мяча под дугу двумя руками (увеличение расстояния)	«Наседки и цыплята»	«Догони скорее мяч»
II неделя «К мишке»	Построение в колонну друг за другом	Ходьба в колонне друг за другом по зрительной ориентации	«Огуречик, огуречик...»	«Вышли дети в садик»	Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 10–15 см)	Прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя	Разные способы бросания и ловли мяча	Ползание на средних четвереньках за катящимся мячом	«Догоните мишку»
III неделя. «Пойдем в гости»	Построение в колонну друг за другом	Ходьба в колонне по залу с выполнением движений рук (к плечам, вверх, в стороны)	«Пробеги и не сбей»	«Поиграем со зверятами»	Ходьба с перешагиванием через предметы (высота – 10–15 см)	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	Прокатывание мяча между предметами (ширина – 60 см)	Ползание на средних четвереньках за катящимся предметом	«Такси»
IV неделя. «Репка»	Построение в колонну друг за другом по росту	Ходьба в колонне друг за другом по зрительной ориентации	Бег в колонне по росту, не отставая и не перегоняя товарищей (по зрительным ориентирам)	«Тянем репку»	«Пробеги и не сбей»	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	Прокатывание мяча между предметами (ширина – 50 см)	Ползание на за катящимся предметом с ускорением и замедлением темпа	«Веселая пляска»

Мотивация	Перестроение	Ходьба	Бег	Общеразвивающие упражнения	Упражнения на Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
<b>НОЯБРЬ</b>									
I неделя. «Воробышки-попрыгунчики»	Построение в рассыпную	Ходьба в рассыпную	Бег в рассыпную	«Мы, как воробышки»	Ходьба по извилистой дорожке (ширина – 25–30 см)	Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед	Прокатывание шарика под натянутой веревкой	«Проползи ровно, не задень»	«Воробышки и кот»
II неделя. «Воробышки-попрыгунчики»	Построение в колонну друг за другом	Ходьба в колонне	Бег в колонне друг за другом с ускорением и замедлением	«Мы, как воробышки»	Ходьба по извилистой дорожке (ширина – 25–30 см)	Прыжки на двух ногах на месте в паре	«Попади в кольцо»	Ползание по доске на средних четвереньках (по мосту)	«Воробышки и кот»
III неделя. «Путешествие в лес на поезде»	Построение в колонну друг за другом	Ходьба в колонне друг за другом	Бег в колонне друг за другом с ускорением и замедлением	«Падают, падают листья»	Ходьба по извилистой дорожке (ширина – 25–30 см)	«Наседка и цыплята»	Прокатывание под дугу	Ползание по доске на средних четвереньках	«Лесные жучки»
IV неделя. «Путешествие в лес на автобусе»	Построение в колонну парами	Ходьба в колонне парами	Бег в колонне парами	Упражнения с шишками	Ходьба на носочках по скамейке	Прыжки вверх на месте с целью достать предмет	Прокатывание мяча друг другу	Ползание по доске на средних четвереньках	«Лесные жучки»

Мотивация	Перестроение	Ходьба	Бег	Общеразвивающие упражнения	Упражнения на Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры (ПИ)
<b>ДЕКАБРЬ</b>									
I неделя. «Курочка с цыплятами»	Построение в колонну парами	Ходьба в колонне парами с высоким подниманием колена	Бег в колонне парами, чередование с бегом враспынную	«Пушистые цыплята»	Ходьба по шнуру прямо	Прыжки вверх на месте с целью достать предмет	Прокатывание мяча друг другу	«Доползи до флажка»	«Цыплята и кот»
II неделя. «Курочка с цыплятами»	Построение в колонну с перестроением в пары, стоя на месте	Ходьба парами с высоким подниманием колена и взмахом рук	Бег в колонне парами, чередование с бегом враспынную	«Пушистые цыплята»	Ходьба по шнуру по кругу	Прыжки вверх с места с целью достать предмет	Прокатывание мяча друг другу	Ползание под препятствие (высота – 30–40 см)	«Цыплята и кот»
III неделя. «Цирк»	Построение в шеренгу и равнение по линии с поворотом в колонну друг за другом	Ходьба в колонне по кругу, взявшись за руки со сменой направления по сигналу	Бег по кругу, взявшись за руки со сменой направления по сигналу	«Веселые петрушки»	Ходьба по шнуру «зигзагом»	«Зайка беленький сидит»	Бросание мяча вперед снизу	Ползание под препятствие (высота – 30–40 см)	«Лошадки»
IV неделя. «Цирк»	Построение в колонну по одному, парами в круг	«Покажи, кто как ходит»	Бег в разном темпе	«Веселые петрушки»	«Такси»	Спрыгивание с высоты (со скамейки, высота 10 см)	Бросание мяча вперед снизу	Ползание под препятствие (высота – 30–40 см)	«Лошадки»

Мотивация	Перестроение	Ходьба	Бег	Общеразвивающие упражнения	Упражнения на Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
<b>ЯНВАРЬ</b>									
I неделя. «Магазин игрушек» (на автомобиле)	Построение в шеренгу, равнение по зрительным ориентирам с поворотом в колонне	Ходьба в колонне друг за другом	Бег в колонне друг за другом в медленном темпе 30–40 сек (расстояние до 80 м)	Упражнения с платочками	Перешагивание через препятствия (высота 10–15 см)	Спрыгивание с высоты вниз (высота 15 см)	Бросание мяча вперед снизу	«Проползи по бревну»	«Автомобиль»
II неделя. «Магазин игрушек» (на самолете)	Построение в шеренгу, равнение по зрительным ориентирам с поворотом в колонне	Ходьба в колонне с ускорением и замедлением темпа	«Добеги до предмета»	«Мыльные пузыри»	Перешагивание через препятствия (высота 10–15 см)	Спрыгивание с высоты вниз (высота 15 см)	Бросание мешочка в цель (дощечку)	Проползание между ножками стула произвольным способом	«Самолеты»
III неделя. «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	«Поиграем с разноцветными мячами»	Перешагивание через препятствия (высота 10–15 см)	«Зайчики пляшут»	Бросание мяча от груди	Проползание между ножками стула произвольным способом	«Мой веселый звонкий мяч»
IV неделя. «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	«Поиграем с разноцветными мячами»	«Перепрыгни бревнышко»	Прыжки через линии	Бросание мяча от груди	Проползание в обруч, расположенный вертикально к полу, не касаясь руками пола	«Мой веселый звонкий мяч»



Мотивация	Перестроение	Ходьба	Бег	Общеразвивающие упражнения	Упражнения на Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры (ПИ)
<b>ФЕВРАЛЬ</b>									
I неделя. «Мыши и кот Васька»	Построение из колонны по одному в колонну по два с места за направляющим	Ходьба парами в колонне; ходьба па-рами «змейкой», огибая поставленный предмет	Бег в парах, бег в колонне со сменой направления по сигналу	«Мышки играют в своих норках»	Ходьба по гимнастической скамейке на высоких четвереньках	Прыжки в длину с места через две линии	Ловля мяча, брошенного инструктором (расстояние 1,5 м)	«Обезьянки»	«Кот и мы-ши»
II неделя. «В гости к собачке»	Построение из колонны по одному в колонну по два с места за направляющим	Ходьба парами в колонне; ходьба па-рами «змейкой», огибая поставленный предмет	Бег в парах, бег в колонне со сменой направления по сигналу	«Собачки играют»	Ходьба по гимнастической скамейке на высоких четвереньках	Прыжки в длину с места (40–50 см)	Ловля мяча, брошен-ного инструктором (расстояние 1,5 м)	Переползание через бревно боком (высота 40 см)	«Лохматый пес»
III неделя. «Поиграем со снежками»	Построение из колонны по одному в колонну по два с места за направляющим по ориентиру	Ходьба на носках, поднимая колени, перешагивая через препятствия	Бег в колонне со сменой направления по сигналу	«Поиграем со снежками»	Ходьба по бревну на средних четвереньках	«Резвые зайчики»	Бросание мяча вперед двумя руками снизу (вдаль)	Переползание через бревно боком (высота 40 см)	«Берегись заморожу»
IV неделя. «Волк и семеро козлят»	Построение из колонны по одному в колонну по два в движении за направляющим	Ходьба по шнуру по кругу	«Найди свой домик»	«Волк-кусака»	«Барaban» (ходьба с действиями на различение динамики)	Прыжки со сменой положения ног (врозь-вместе)	Бросание мяча вперед в даль двумя руками из-за головы	Переползание через бревно (вы-сота 40 см)	«Волшебная дудочка»

Мотивация	Перестроение	Ходьба	Бег	Общеразвивающие упражнения	Упражнения на Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры (ПИ)
<b>МАРТ</b>									
I неделя. «В гостях у Мишки-Топтыжки»	Построение из колонны по одному в два звена в движении за направляющим по ориентиру	Ходьба широким и мелким шагом, со сменой направления по сигналу	Бег по извилистой дорожке, бег врассыпную	«Уроки Мишки-Топтыжки»	Ходьба по кирпичикам, расположенным на расстоянии 15 см друг от друга	Прыжки со сменой положения ног (врозь-вместе)	Бросание мяча вперед в даль двумя руками от груди	Подтягивание на скамейке, лежа на животе	«У медведя во бору»
II неделя. «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	Бег по кругу, взявшись за руки	«В лодке»	Ходьба по кирпичикам, расположенным на расстоянии 15 см друг от друга	Прыжки со сменой положения ног (врозь-вместе) в движении	Бросание большого мяча двумя руками из-за головы через веревку (расстояние 1–1,5 см)	Подтягивание на скамейке, лежа на животе	«Обезьянки»
III неделя. «У солнышка в гостях»	Перестроение из колонны в шеренгу и наоборот	Ходьба по наклонной горизонтальной поверхности, перешагивая через предметы	Бег по кругу, взявшись за руки, с ускорением и замедлением	«Поймай солнышко»	Ходьба по кирпичикам, расположенным на расстоянии 20 см друг от друга	Прыжки через предметы (высота 5–10 см)	Бросание большого мяча двумя руками из-за головы через веревку (расстояние 1–1,5 см)	Подтягивание на скамейке, лежа на животе	«Солнышко и дождик»
IV неделя. «Заюшкина избушка»	Перестроение из колонны в шеренгу и наоборот	Ходьба по наклонной горизонтальной поверхности, перешагивая через предметы	«Не опоздай»	«Зайка и собаки»	Ходьба по кирпичикам, расположенным на расстоянии 20 см друг от друга	Прыжки через предметы (высота 5–10 см)	Бросание большого мяча двумя руками из-за головы через веревку	Ползание по наклонной доске, закрепленной на вто-рой перекладине лестницы с переходом на нее	«Зайка беленький сидит»

Мотивация	Перестроение	Ходьба	Бег	Общеразвивающие упражнения	Упражнения на Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры (ПИ)
<b>АПРЕЛЬ</b>									
I неделя. «Вспомним лето»	Перестроение из колонны по одному в три звена по ориентиру	Ходьба с дополнительным заданием с остановкой по сигналу, поворот вокруг себя	Бег с ускорением и замедлением темпа	«На лугу»	Влезание на гимнастическую скамейку с дополнительным заданием для рук (руки в стороны)	Прыжки через предметы (высота 5–10 см)	Бросание предметов в цель (расстояние 1 м) одной рукой	«Влезь на лесенку»	«Огуречик, огуречик...»
II неделя. «Вспомним лето»	Перестроение из колонны по одному в три звена по ориентиру	Ходьба с дополнительным заданием с остановкой по сигналу, поворот вокруг себя	Бег с ускорением и замедлением темпа	«На лугу»	Влезание на гимнастическую скамейку с дополнительным заданием для рук (руки в стороны)	Прыжки через предметы (высота 5–10 см)	Бросание предметов в цель (расстояние 1 м) одной рукой	Лазание по лестнице-стремянке	«Птицы и лиса»
III неделя. «На солнечной полянке»	Построение в шеренги, в круг	Ходьба с высоким подниманием коленей, со сменой направления по сигналу	Бег с высоким подниманием бедра, со сменой темпа по сигналу	«На полянке»	Влезание на бум + поворот вокруг себя переступанием	«Добеги и прыгни»	Бросание мяча двумя руками в цель (расстояние 1 м)	Лазание по лестнице-стремянке	«Поймай комара»
IV неделя. «Теремок»	Построение в шеренги, в круг	Ходьба приставным шагом вперед, ходьба в горку	Бег в колонне друг за другом в горку	«Теремок»	Ходьба по шнуру «зигзагом»	Прямой галоп	Бросание мяча вверх и попытка поймать его	Лазание по лестнице-стремянке	«Жуки»

Мотивация	Перестроение	Ходьба	Бег	Общеразвивающие упражнения	Упражнения на Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры (ПИ)
<b>МАЙ</b>									
I неделя. «Волшебная палочка-скакалочка»	Размыкание и смыкание при построении обычным шагом	Ходьба по профилактической дорожке	Бег с дополнительным заданием: догонять убегающего	Упражнения с палками	Ходьба по наклонному буму	Прямой галоп	Бросание мяча вверх и ловля его	«Обезьянки»	«Машины»
II неделя. «Колобок»	Построение в колонну парами	Ходьба на внешней стороне стопы	Бег на скорость (до 15–20 м)	«Колобок»	Ходьба по наклонному буму	Прямой галоп	Бросание мяча вверх и ловля его	Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее	«Бросание мяча вперед»
III неделя. «На рыбалку»	Повороты направо и налево с переступанием	Ходьба приставным шагом вперед и назад	Чередовать бег в колонне друг за другом с бегом враспынную	«Рыбаки»	Ходьба по наклонному буму	«Скок-поскок, молодой дроздок!»	Метание на дальность правой и левой рукой (2,5–5 м)	Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее	«Рыбаки и рыбки»
IV неделя. «На рыбалку»	Повороты направо и налево с переступанием	Ходьба приставным шагом вперед и назад	Бег в резком темпе	«Поймай рыбку»	Ходьба «ручейком»	Прыжки в высоту с места через шнур (высота 5 м)	Метание на дальность правой и левой рукой (2,5–5 м)	Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее	«Прокати обруч»

## ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА УЧЕБНЫЙ ГОД ВО 2-Й МЛАДШЕЙ ГРУППЕ

### Программный материал

#### I. Гимнастика.

**1. Построения, перестроения:** стайкой; врассыпную; в колонну по одному, по росту; в колонну парами; построение в колонну с перестроением в пары; построение в шеренгу и равнение по линии с поворотом в колонну; перестроение в круг по ориентиру; перестроение из колонны в шеренгу и наоборот; перестроение из колонны по одному в три звена по ориентиру; размыкание и смыкание при построении и перестроении обычным шагом; повороты направо и налево переступанием.

**2. Ходьба:** стайкой, парами в стайке; врассыпную; чередование ходьбы врассыпную с ходьбой стайкой; в колонне по одному, в колонне парами, на носках; с высоким подниманием колена, «змежкой», по кругу, взявшись за руки; с ускорением и замедлением, по шнуру, широким и мелким шагом, перешагивание через препятствие, по наклонной и горизонтальной поверхности; с дополнительными заданиями, со сменой направления по сигналу, приставным шагом; по профилактической дорожке.

**3. Бег:** стайкой; парами в стайке; чередование бега врассыпную с бегом в обусловленное место; в колонне, с ускорением и замедлением; в колонне парами; чередование бега парами в колонне с бегом врассыпную; по кругу, взявшись за руки; с остановкой по сигналу; со сменой направления по сигналу; по извилистой дорожке, с высоким подниманием бедра, со сменой темпа по сигналу, с дополнительным заданием; на скорость (15–20 м).

#### 4. ОРУ:

а) для головы (вверх, вниз, повороты направо, налево);

б) для рук (одновременные; однонаправленные вперед-назад, вверх, в стороны; махи вперед, назад, перед собой, над головой; сжимание-разжимание пальцев);

в) для ног (приседания, подскоки на месте (20–25 раз каждое);

г) для туловища (наклон вперед, влево, вправо; повороты влево, вправо).

#### 5. ОВД:

а) равновесие: ходьба по извилистой дорожке (ширина 20 см, длина 4 м); ходьба с перешагиванием через предметы и через рейки лестницы; ходьба по наклонной доске и спуск с нее, ходьба из обруча в обруч; по гимнастической скамейке с дополнительным заданием; ходьба по скамейке на высоких четвереньках; ходьба по кирпичикам; влезание на скамейку и бум с дополнительным заданием; ходьба по шнуру и наклонному буму;

б) прыжки: на всей ступне с подниманием на носки; на двух ногах на месте; с поворотом вокруг себя; с продвижением вперед; вверх на месте с целью достать предмет; прыгивание с высоты (20 см) и в нарисованный круг; в длину с места через линии; со сменой положения ног; через предметы высотой 5–10 см; прямой галоп; в высоту с места через шнур (высота 5 см);

в) бросание, катание, ловля: прокатывание мяча двумя руками вдаль от черты и друг от друга; прокатывание мяча между предметами (ширина 50 см); под дугу; бросание мяча о пол двумя руками и ловля его стоя на месте; ловля мяча с расстояния 1–1,5 м; бросание мяча вперед двумя руками снизу и из-за головы; от груди; броски мяча двумя руками из-за головы через веревку (расстояние 1–1,4 м); броски предметом в цель; одной рукой (расстояние 1 м), броски мяча вверх и попытка поймать его; метание на дальность правой и левой рукой (расстояние 2,5–5 м);

г) ползание, лазание: ползание на средних четвереньках по прямой и извилистой дорожке; ползание за катящимся предметом; ползание по доске и по скамейке на средних четвереньках; подлезание под дугу; подползание между ножками стула произвольным способом и в обруч; подползание через бревно (высота 40 см); подтягивание на скамейке на животе; ползание по наклонной доске с переходом на лестницу; лазание по лестнице-стремянке; влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее.

#### II. Игры:

«По ровненькой дорожке», «Догонялки с персонажами», «Перебежки», «Найди, где спрятан мяч», «Догони скорее мяч», «Такси», «Лесные жучки», «Наседка и цыплята», «Самолеты», «Воробушки и автомобиль», «Снежинки и ветер», «Лошадки», «Воробышки и кот», «Найди, где спрятано», «Котята и щенята», «Мой веселый звонкий мяч», «Поезд», «Кот и мыши», «Лохматый пес», «Берегись заморожу», «У медведя в бору», «Обезьянки», «Солнышко и дождик», «Зайка беленький сидит», «Огуречик, огуречик...», «Птицы и лиса», «Поймай комара», «Рыбаки и рыбки», «Прокати обруч».

Виды деятельности по неделям	Месяцы																																			
	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май			
	Недели																																			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Перестроение	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Ходьба	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+
Бег	+	+	+	+	+			+	+	+	+	+	+		+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+		+		+	+	+	+	+	+
ОРУ		+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	+	+		+	+	+	+	+
Упражнения на равновесие	+	+	+		+	+	+		+	+	+	+	+	+		+	+	+	+		+	+	+		+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+
Прыжки	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+		+	+		+	+	+		+	+	+	+		+	+	+		+	+	+		+	+	+	+
Метание	+		+	+	+	+	+	+	+		+	+	+		+	+	+		+	+	+		+	+	+		+	+	+	+	+		+	+	+	+
Лазание		+	+	+			+	+		+	+	+		+	+	+		+	+		+	+	+		+		+		+	+	+		+	+	+	+
Подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Спортивные упражнения												+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+												

## Комплексно- тематическое планирование организованной образовательной деятельности, средняя группа

Сентябрь.

<b>Задачи</b>	Упражнять в ходьбе и беге колонной, в энергичном отталкивании от пола двумя ногами. Учить сохранять устойчивое равновесие на ограниченной площади опоры, подпрыгивать энергично вверх, подбрасывать вверх мяч и ловить его двумя руками. Закрепить прокатывание мяча в прямом направлении, подлезание под шнур.							
<b>Вводная часть</b>	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп!». Бег в колонне, врассыпную, перестроение в два звена по зрительным ориентирам.				Ходьба и бег в колонне по одному; бег врассыпную с остановкой по сигналу; ходьба, высоко поднимая колени; медленный бег в чередовании с ходьбой.			
<b>ОРУ</b>	Комплекс № 1 «Прогулка в осенний лес» (с листочками)				Комплекс № 2 «Проверка вагончиков»(без предметов)			
<b>№ зан</b>	1-2	3	4-5	6	7-8	9	10-11	12
<b>ОВД</b>	1.Ходьба по извилистой дорожке с перешагиванием через осенние листочки. 2. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг себя 3.Прокатывание мяча друг другу в паре между предметами	<b>Игровое</b> -Попади мячом в корзину, -Проползи, не задень(под дугой), -Не упади в ручей (ходьба по льнии), Перепрыгни не задень (через веревку)	1.Ползание на четвереньках по прямой. 2.Ходьба по извилистой дорожке с перешагиванием через 6-7 мячей 3.Прыжки на 2-х ногах на месте со сменой положения ног	<b>Игровое</b> -На двух ножках по дорожке (прыжки с продвижением вперед), -Передай мяч (с педагогом), -Перебежки с одной стороны площадки на другую по сигналу.	1.Прокатывание обручей в парах. 2. Ползание на четвереньках по прямой прокатывая перед собой мяча. 3.Ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз	<b>Игровое</b> -С кочки на кочку, -Перепрыгни лужицу (на двух ногах), -Перейди по мостику (по скамейке), -Кто дольше простоит на одной ножке, -Займи свободное местечко (по зрительным ориентирам)	1.прыжки на двух ногах с продвижением вперед через 5-6 шнуров. 2.прокат обручей в парах между кубиками. 3.ползание на четвереньках «змейкой», прокатывая перед собой мяч головой.	<b>Игровое</b> «Ходьба в колонне с разным положением рук» «Хоровод» «Найди себе пару», «Лягушки», «По местам», «Котенок – шалун».
<b>П/ игры</b>	«Перелет птиц»	Найди себе пару	«Птицы и лиса»	Огуречик! Огуречик!	Подарки	Лягушки.	Кто ушел?	«Кавуны» (бег)
<b>Игры м/п</b>	Ходьба в колонне с упражн. Для рук	Хоровод	Угадай, чей голосок?	Ходьба в колонне с упражнениями для рук.	Котенок - шалун	Угадай, чей голосок?	Хоровод.	«Платочек» («Жу-жу»)

## Октябрь

<b>Задачи</b>	Учить находить свое место при ходьбе и беге; развивать глазомер и ритмичность шага; Упражнять в прокатывании мячей; Упражнять в ходьбе с изменением направления и темпа; Развивать ловкость, равновесие, самостоятельность; Воспитывать уверенность и решительность.							
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег в колонне с изменением направления; бег между предметами; ходьба на носках, на пятках, с перешагиванием через шнуры.				Ходьба и бег в колонне с изменением темпа, бег змейкой между предметами, ходьба с перестроением в пары, ходьба парами с остановкой по сигналу. Игровое упражнение «Найди пару!».			
<b>ОРУ</b>	Комплекс № 3 «Карусель» (с мелкими игрушками)				Комплекс № 4 «Веселые петрушки»(без предметов)			
<b>№ зан</b>	13-14	15	16-17	18	19-20	21	22-23	24
<b>ОВД</b>	1.ходить по шнуру по прямой, по кругу, руки за спиной. 2.прыжки на одной ноге поочередно и с поворотом вокруг себя на двух ногах. 3.прокатывание обручей в парах между кубиками.	На воздухе -Займи свое место в колонне, -Не промахнись (прокатывание мяча с попаданием в кегли), -Пройди по мостику (по бревну), -Лови мяч (с педагогом).	1. Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками 2.ходьба по шнуру «змейкой», руки в стороны. 3. Прыжки на одной ноге поочередно и ноги врозь- вместе с продвижением вперед	На воздухе. -Проползи, не задень (под дугой), -Лови мяч (парами), -Достань до платочка (подпрыгивание), -Передай мяч другому (пока звенит колокольчик)	1.прокатывание мяча друг другу двумя руками, одной рукой 2.Подлезание по скамейке на животе, подтягиваясь руками 3.Ходить по шнуру «змейкой», руки в стороны	На воздухе. -Прокати мяч по прямой дорожке, -Прыжки на одной ножке по дорожке. -Перешагни, не задень веревочку, -Не урони мяч (парами).	1.Прямой галоп- «лошадки скачут» 2.Прокатывание мяча друг другу из разных исходных положений двумя руками; одной рукой 3.Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками	На воздухе. -Найди пару по сигналу, -Кто быстрее добежит до флажка, -Кто быстрее на двух ножках прыгнет по дорожке, -Чей мяч выше летает (подбрасывание и ловля мяча)
<b>П/ игры</b>	Карусель	Лягушки. По местам!	Огуречик, огуречик.	Найди свой домик. Огуречик!	Поймай бабочку	Самый ловкий! По местам!	«Найди, где спрятана игрушка»	День – ночь. У медведя в бору.
<b>Игры м/п</b>	Ровным кругом.	Угадай, чей голосок?	Пальчиковая гимнастика	Ходьба в колонне.	Листопад.	Ровным кругом.	Мы собираемся гулять.	Мы потопаем ногами.



## Ноябрь.

<b>Задачи</b>	Упражнять в ходьбе и беге, взявшись за руки; в бросании мяча об пол и ловле его двумя руками. Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления, в перебрасывании мяча, в прыжках на двух ногах. Учить ползать на животе по скамейке, ползать с опорой на стопы и ладони. Закреплять умение удерживать равновесие, следить за правильной осанкой, Побуждать детей к самостоятельному проведению подвижной игры.							
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег по кругу, ходьба на носках и пятках , бег с изменением направления, ходьба с перестроением в пары.				Ходьба и бег парами, взявшись за руки; бег враспынную с остановкой по сигналу; ходьба, высоко поднимая колени; медленный бег в чередовании с ходьбой.			
<b>ОРУ</b>	Комплекс № 5 «Проверка и ремонт самолета» (без предметов)				Комплекс № 6 «Поиграем с любимыми зверятами Айболита»(с игрушками) «В гостях у Айболита»			
<b>№ зан</b>	25-23	27	28-29	30	31-32	33	34-35	36
<b>ОВД</b>	1.ходьба по доске с мешочком на голове, руки на поясе 2.Прямой галоп, руки за спину 3.прокатывание мяча друг другу из разных и.п.	<b>Игровое</b> -Попади мячом в корзину, -Проползи, не задень, -Не упави в ручей (ходьба по бревну), Перепрыгни не задень (через веревку)	1. подлезание под дуги правым и левым боком. 2.ходьба по доске с мешочком на голове, руки к плечам 3.прямой галоп по кругу и «змейкой», руки на поясе-«скачем к лесу	- <b>Игровое</b> На двух ножках по дорожке (прыжки с продвижением вперед), -Передай мяч (перебрасывание по кругу), -Перебежки с одной стороны площадки на другую по сигналу подгруппами	1.броски мяча вверх; вниз о пол и ловля его двумя руками. 2.подлезание под дуги правым и левым боком 3.ходьба по доске, перешагивая через предметы, руки на поясе.	- <b>Игровое</b> С кочки на кочку, -Перепрыгни лужицу (на двух ногах), -Перейди по мостику (по скамейке), -Кто дольше простоит на одной ножке,	1.прыжок вверх из глубокого приседа. 2.броски мяча вверх; вниз о пол и ловля его двумя руками.. 3.Подлезание под дуги(2-3шт) правым и левым боком-выполнять двумя звеньями	- <b>Игровое</b> Змейка (между деревьев), -Утята в домике (подлезание под дуги не помогая руками), -Чей прыжок дальше (серия из трех прыжков вперед), -Ходьба со сменой направления по зрит. ориентиру.
<b>П/ игры</b>	Кролики.	Самый ловкий. По местам!	У медведя во бору	Ловишки с ленточками. Лягушки.	«Цветные автомобили»	Поезд. День – ночь.	«Цветные автомобили»	«Челночок» (бег) «Каши» (метание)
<b>Игры м/п</b>	Друзья помогли.	Листопад.	Пальчиковая гимнастика (комплекс№1)	Мы собираемся гулять.	Где спрятался воробей?	Ходьба парами	Веселые ладошки.	

## Декабрь

<b>Задачи</b>	Учить детей перестраиваться в пары на месте, учить ловить мяч, развивать глазомер; упражнять в ползании на четвереньках на повышенной опоре. Учить правильному хвату при ползании. Закреплять навык нахождения своего места в колонне, учить соблюдать дистанцию при передвижениях. Воспитывать внимательность, приучать детей замечать ошибки сверстников и оценивать их движения.							
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег в колонне по одному; перестроение в пары на месте; Бег между предметами врассыпную; Ходьба с поворотами на углах, ходьба с заданиями для рук.				Ходьба и бег со сменой темпа; перестроение в три звена. Ходьба со сменой ведущего. Бег врассыпную с нахождением своего места в колонне. Ходьба с выполнением заданий по сигналу.			
<b>ОРУ</b>	Комплекс № 7 «Куколки танцуют» (без предметов)				Комплекс № 8 «Пожарные на учениях»(с гантелями)			
<b>№ зан</b>	37-38	39	40-41	42	43-44	45	46-47	48
<b>ОВД</b>	1.ходьба по доске, лежащей на полу, сходясь вдвоем при встрече и расходясь на доске, не столкнувшись с товарищем 2.Броски мяча вверх; вниз о пол и ловля его двумя руками. 4. прыжки вверх из глубокого приседа в движении	- <b>Игровое</b> Подбрось и поймай мяч, -Ловкие ребята (прыжки через камушки), -Кто быстрее до флажка (эстафета)	1.Пролезание между рейками лестницы, поставленной на бок, на средних четвереньках. 2. ходьба по доске, лежащей на полу, сходясь вдвоем при встрече и расходясь на доске, не столкнувшись с товарищем 3.рыжки вверх из глубокого приседа со сменой высоты прыжка и темпа движения	<b>Игровое</b> «Ровным кругом», «Поезд», «По местам!», «Самый ловкий», «Где спрятался воробей?», «Снег кружится».	1.отбивание мяча о пол на месте правой и левой рукой. 2.пролезание между рейками лестницы, поставл на бок, на низких четвереньках. 3.Ходьба по доске, лежащей на полу, сходясь при встрече и расходясь на доске, не столкнув товарища	<b>Игровое</b> -Шагаем по снежной дорожке высоко поднимаем ножки, -Попади снежком в столбик, -Чей снежок дальше улетит, -Чья команда больше наберет снежков.	1.прыжки на двух ногах с продвижением вперед через 6-8 линий, кирпичиков. 2.пролезание между ножками стула на низких четвереньках. 3.отбивание мяча о пол на месте право и левой рукой-выполнять фронтально.	<b>Игровое</b> «Ходьба парами», «У ребят порядок строгий», «Дед Мороз», «Ваня в валенках гулял», «Не опоздай», «Пришла снежная зима»
<b>П/ игры</b>	«Магазин игрушек»	Непоседа – воробей! По местам!	Птички и кошка		Пожарные на учениях	«Ваня в валенках гулял»	Пожарные на учениях	«Мышка» (бег)
<b>Игры м/п</b>	Снег кружится.	Веселые ладошки.	Пальчиковая гимнастика		Пришла снежная зима.	Мы собир. гулять	Ходьба	«Петушок» (и.м.п.)

## Январь.

<b>Задачи</b>	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, ходьбе и беге парами, в ползании по скамейке и по наклонной доске на четвереньках. Закреплять умение подлезать под шнур разными способами. Закреплять умение действовать по сигналу. Упражнять в перешагивании через препятствия. Воспитывать уверенность при выполнении упражнений, самостоятельность в подвижных играх.							
<b>Вводная часть</b>	Ходьба в колонне по одному, на носках, на пятках, между предметами. Бег между предметами, враспынную с нахождением своего места в колонне по сигналу.				Ходьба и бег «Змейкой», в разном темпе. Ходьба в полуприседе, на пятках, на носках, на внешней стороне стопы. Перестроение в колонну по два, ходьба и бег парами.			
<b>ОРУ</b>	Комплекс № 9 «Зимние забавы»(занятие-игра)				Комплекс № 10 «Веселые жители зоопарка»(ритмическая гимнастика-имитация повадок зверей)			
<b>№ зан</b>	49-50	51	52-53	54	55-56	57	58-59	60
<b>ОВД</b>	1.»Перебежки»- бег навстречу шеренгой на другую сторону зала. 2.»Зайцы и волк» 3.»Сбей кеглю» 4. «Перелет птиц»	<b>Игровое</b> -Ходьба парами, -Прыжки парами по дорожке, -Бег парами между деревьями, -Найди свою пару, -Лови снежок (в паре).	1.»Найди себе пару» 2.»Лиса в курятнике» 3.»Подбрось-поймай» 4. «Перелет птиц»	- <b>Игровое</b> По извилистой дорожке, -С кочки на кочку, -Перепрыгни сугроб, -По узенькой тропинке, -Кто больше наберет снежков, -Чей снежок дальше летит.	1.Метание мешочков с песком в горизонтальную цель(обруч) пр. и лев. Рукой с расст. 2,5м-снизу. 2.перелезание через «бревно» боком. 3.ходьба по наклонной доске и спуск с нее с поворотом вокруг себя на середине спуска.	<b>Игровое</b> «Хоровод», «День – ночь». «Самые ловкие», «Дед Мороз», «Найди свой домик», «Снег кружится».	1.Прыжки вверх с места с касанием одной, двумя руками флажка. 2.перелезание через «бревно» боком 3.метание мешочков с песком в горизонтальную цель (обруч) пр. и лев. рукой с расст. 2.5м	- <b>Игровое</b> След в след, -Отгадай, чей след: «Зайки», «Медведи», «Птички», «Лошадки», «Змейка», «Снежинки»
<b>П/ игры</b>	«Снежиночки-пушиночки»	Дед Мороз, По местам (парами)		Лиса и птицы.	«Загадай, отгадай и повтори»		«Пилоты».	«Латочки» (бег)
<b>Игры м/п</b>	Хоровод.	Веселые ладошки.	Пальчиковая гимнастика	Ходьба парами.	Ходьба с заданиями.		Ходьба в колонне по 1 с восст. дыхания..	«Панас» (и.м.п.)

## Февраль

<b>Задачи</b>	Учить ловить мяч двумя руками, учить ходьбе и бегу со сменой направления. Закрепить упражнения в равновесии, навык подлезания на четвереньках. Упражнять в ходьбе с выполнением заданий, прыжках из обруча в обруч. Развивать умение быть инициативным в подготовке к занятию и уборке зала после занятия. Воспитывать и поддерживать дружеские отношения.							
<b>Вводная часть</b>	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий для рук. Бег по кругу, бег врассыпную, в разно темпе. Перестроение в три звена по зрительным ориентирам				Ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу. Ходьба на носках, на пятках, по ребристой доске. Бег по узкой дорожке. Перестроение в два звена.			
<b>ОРУ</b>	Комплекс № 11 «Букет для бабушки»(с цветами)				Комплекс № 12 «Мой веселый звонкий мяч» (с большими мячами)			
<b>№ зан</b>	61-62	63	64-65	66	67-68	69	70-71	72
<b>ОВД</b>	1.Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. 2.Прыжки вверх с места с касанием одной, двумя руками предмета. 3.Метание шишек в горизонтальную цель(корзину) пр. и лев. рукой	- <b>Игровое</b> Пройди по узкой дорожке, -Короткие перебежки от дерева к дереву, -Допрыгни до веточки, -Перебрось шишку через ветку, -Прокати мяч (парами)	1.Ползание на средних и низких четвереньках по доске, лежащей на полу. 2.Ходьба, бег и прыжки на двух ногах по наклонной доске вверх и вниз 3.прыжки вверх с места и с разбега с касанием головой предмета(мяч в сеточке)	<b>Игровое</b> -Перейти с одной стороны площадки на другую: приставным шагом, Прыжками на двух ногах, Поскоками, В полу-приседе, Бегом.	1.Броски мяча двумя руками из-за головы через шнур, натянутый на уровне груди детей с расст 2м. 2.прыжки на месте с мячом, зажатым между коленей. 3.ходьба по наклонной доске вверх и спуск с нее, поднимая высоко бедро и касаясь его мячом	<b>Игровое</b> «Ровным кругом», «Поезд», «По местам!», «Самый ловкий», «Где спрятался воробей?», «Снег кружится».	1. Ходьба по скамейке с мячом в прямых руках над головой, на середине-поворот вокруг себя, пройти до конца ск. И спуститься с нее. 2.Прыжки с продвижением вперед с мячом, зажатым между коленями 3.Броски мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через шнур.	<b>Игровое</b> -Попади мячом в корзину, -Проползи, не задень, -Не упави в ручей (ходьба по бревну), Перепрыгни не задень (через веревку)
<b>П/ игры</b>	«Мыши в кладовой».	Самолеты. Такси.	«Подбрось-поймай»	Мой веселый, звонкий мяч	«Юла»		«Найди и промолчи»	«Салки» (бег)
<b>Игры м/п</b>	Ходьба с заданиями	Ходьба с заданиями	Пальчиковая гимнастика	Найди, где спрятано.	Построение		Котенок — шалун.	«Тише едешь – дальше будешь» (равновесие)

## Март.

<b>Задачи</b>	Учить правильному исходному положению при прыжке в длину с места. Учить лазать по наклонной лестнице. Упражнять в бросании мяча через шнур, сетку. Развивать равновесие в ходьбе и беге по наклонной доске. Развивать силу рук в ползании на животе по гимнастической скамейке. Учить сознательно относиться к правилам игр.							
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег в колонне по одному. Ходьба и бег парами. Игровые упражнения «Лошадки», «Птички», «Лягушки», «Кошечки». Перестроение в три звена по зрительным ориентирам.				Ходьба и бег по кругу, с изменением направления движения по ориентирам. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Перестроение из колонны по одному в колонну по три.			
<b>ОРУ</b>	Комплекс № 13 «Волшебная палочка-выручалочка» (с гимнастической палкой)				Комплекс № 14 «Автомобилисты» (с обручем малого диаметра)			
<b>№ зан</b>	73-74	75	76-77	78	79-80	81	82-83	84
<b>ОВД</b>	1. Ходьба по гимнастической скамейке с палкой на плечах-выполнять двумя колоннами 2. прыжки с продвижением вперед на одной ноге-расст. 2-3м. 3. Броски мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через шнур	<b>Игровое</b> -С кочки на кочку, -Перепрыгни лужицу (на двух ногах), -Перейди по мостику (по скамейке), -Кто дольше простоит на одной ножке.	1. Лазание по гимнастической стенке произвольным способом. 2. Ходьба по гимнастич. Буму с палкой над головой+спрыгивание с бума выс. 25см в обруч.	<b>Игровое</b> -Ниточка – иголочка, -Перелезание через скамейку, -Кто быстрее до мяча, -Пройди по бревнышку- Не наступи в канавку.	1. Метание мячей малого диаметра вдал (расст. 3,5-6,5м) пр. и лев. рукой 2. Лазание по гимн. Стенке произв способом. 3. Ходьба по гимнастическому буму с поворотом обруча вправо-влево.	<b>Игровое</b> «Ходьба с заданиями». «Солнечные зайчики». «У ребят порядок строгий». «Самолеты». «Найди, где спрятано».	1. Прыжок высоту с места (через резиночку). 2. Лазание по гимн. Стенке произв. сп. 3. Метание мешочков с песком вдал пр. и лев. рукой.	<b>Игровое</b> -По весенней дорожке шагают бодрые ножки, -Большие ножки (высоко подним. колена), -Послушные ножки (приставной шаг), -Прыгающие ножки, -Бегущие ножки.
<b>П/ игры</b>	«Пастух и стадо».	Солнечные зайчики. Котенок.	Подбрось-поймай.	Мы веселые ребята. Самолеты.	Скок-поскок		«Такси».	«Жмурки» (бег)
<b>Игры м/п</b>	Ходьба с заданиями	Найди, где спрятано.	Пальчиковая гимнастика (Комплекс №	За весною.	Мы собираемся гулять.	Котенок – шалун.	Ходьба с заданиями	«Звонок» (и.м.п.)

## Апрель

<b>Задачи</b>	Учить энергичному отталкиванию в прыжках в длину с места; замаху руки при метании на дальность; соблюдению дистанции во время движения и перестроения. Учить лазанию по гимнастической стенке. Закреплять умение принимать правильное положение при прыжках в длину с места, ползании на четвереньках, ходьбе по ограниченной площади опоры, на повышенной опоре. Повторить перебрасывание мяча друг другу. Развивать умение ходьбе и бегу со сменой ведущего.							
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег в колонне по одному, со сменой ведущего, с остановкой по сигналу. Бег в медленном темпе 1.5 мин. Перестроение в два звена.				Ходьба и бег по кругу, в рассыпную между предметами. Медленный бег 2 мин. Ходьба спиной вперед в чередовании с обычной ходьбой. Перестроение в три звена.			
<b>ОРУ</b>	Комплекс № 15 «Веселые туристы»(с султанчиками)				Комплекс № 16 «Мы сильные» (с гантелями)			
<b>№ зан</b>	85-86	87	88-89	90	91-92	93	94-95	97
<b>ОВД</b>	1.Ходьба по наклонному бревну с движениями рук вперед; за голову. 2.Прыжок в высоту с места(через резиночку) 3.Метание мешочков с песком вдале пр. и лев. рукой.	<b>Игровое</b> -Ходьба и бег между камушков. Поднимаем-ся в гору (по лестнице), -Переходим речку (по буму), -Перепрыгни травку.	1.Лазание по гимн. стенке с переходом с одного пролета на другой приставным шагом. 2.Ходьба по наклонному бревну, ставя ногу с носка, руки на поясе. 3.Прыжки через 3-4 кирпичика поочередно через каждый, руки на поясе.	<b>Игровое</b> «Ходьба с заданиями». «Солнечные зайчики». «У ребят порядок строгий». «Ловишки». «Найди, где спрятано»	1.Метание мешочков с песком в обруч, пр. и лев. рукой. 2.Лазание по гимнастической стенке с переходом с одного пролета на другой. 3.Ходьба по наклонному бревну с перешагивание м модулей.	<b>Игровое</b> «Бабочки», «Воробушки», «Зайчики», «Лягушки», «Лошадки». «Котенок» «Котенок – шалун», «Веселые бабочки	1.Прыжки через неподвижную короткую скакалку вперед и назад. 2.Метание шишек в корзину пр. и лев. рукой. 3.Лазание по гимн. стенке с переходом с одного пролета на другой приставным шагом вправо.	<b>Игровое</b> Эстафеты: -Донеси не урони (по два мяча), -Передай мяч, -Загони мяч в воротца, -Забрось мяч в корзину.
<b>П/ игры</b>	«Не забегай в круг»	Птички в гнездышках	Эстафета		«Нам не страшен серый волк»		«Зайка серый умывается»	
<b>Игры м/п</b>	Ходьба по шнуру(боком)-упр. Для профилактики плоскостопия.	По мостику на лужок.	Пальчиковая гимнастика	Ходьба парами.	Веселые бабочки.		Красный, желтый, зеленый.	«Молчанка» (и.м.п.) «Подсолнухи»

## Май

<b>Задачи</b>	Продолжать учить лазать по гимнастической стенке, упражнять в прыжках в длину с места, перебрасывании мяча друг другу, метании правой и левой рукой на дальность. Развивать умение ползать по скамейке, сохранять равновесие и соблюдать осанку. Воспитывать самостоятельность и уверенность при выполнении движений и в играх.							
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег в колонне по одному, врассыпную. Перестроение в колонну по два, ходьба и бег парами. Игровое упражнение «Найди пару».				Ходьба и бег со сменой ведущего. Ходьба в полуприседе, высоко поднимая колени. Бег в медленном темпе 2 мин. Перестроение в три звена по зрительным ориентирам.			
<b>ОРУ</b>	Комплекс № 17 «На солнечной поляне» (с лентами)				Комплекс № 18 «Поиграй-ка, поиграй-ка, наш веселый стадион» (с надувными мячами)			
<b>№ зан</b>	97-98	99	100-101	102	103-104	105	106-107	108
<b>ОВД</b>	1. Ходьба по наклонному бревну со взмахами ленточкой над головой.. 2. Метание мешочков с песком в корзину пр. и лев. рукой 3. Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед.	«Игровое По мостику на лужок», «Птички в гнездышках», «Птицы и кошка», «Мышки – норушки», «Веселые бабочки»	1. Перелезание через верхнюю планку лесенки-стремянки боком и спуск с нее. 2. Ходьба по наклонному бревну с поворотом вокруг себя на середине. 3. Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед.	- <b>Игровое</b> Ниточка – иголочка, - Перелезание через скамейку, - Кто быстрее до мяча, - Пройди по бревнышку, - Чей след дальше (на песке).	1. Метание мешочков вертикальную цель-мишень на стене, пр., лев., рукой.. 2. Перелезание через верхнюю планку лесенки-стремянки боком и спуск с нее. 3. Ходьба по горизонтальному бревну, перешагивая через модули.	<b>Игровое</b> - Через кочки на лужок (ходьба с переступанием), - Через канавки на лужок (с перепрыгиванием) - Через мостик (по скамейке) - Через горку (перелезание через модуль).	1. Прыжок в длину с места в прыжковую яму. 2. Перелезание через верхнюю планку лесенки-стремянки и спуск с нее. 3. Метание мешочков с песком в горизонтальную цель. -	- <b>Игровое</b> Чей шаг длиннее (шаги от линии), - Чей прыжок длиннее (прыжки на двух ногах от линии) - Чей мяч самый меткий (бросок в верт. цель), - Чьи ноги самые быстрые (добежать до ориентира)
<b>П/ игры</b>	Раз, два, три, ищи»		«Прятки»	Перекасти – поймай!	«Мы веселые ребята»	Чья команда дружнее.	«Мяч через сетку»	«Мешочек» (прыжки)
<b>Игры м/п</b>	Упр. для проф. плоскостопия-ходьба по ободу обруча.		Пальчиковая гимнастика	На поляне.	Фигуры.	На поляне.	Раз, два, три, замри!	«Кубанка»

**Комплексно- тематическое планирование организованной образовательной деятельности, старшая группа**

Старшая группа						
Сентябрь						
№ п/п Тема недели	Задачи	Утренняя гимнастика ОРУ	I часть	II часть ОВД ( с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, в рассыпную, перестроение в колонну по 2 в движении 3-4 Построение с одну шеренгу, перестроение в колонну по одному, в движении						
1 неделя" «Наша группа»	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге в рассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча.	ОРУ без предмета (3-15)	Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы. Прыжки на двух ногах в с продвижением вперед, энергично отталкиваясь от пола. Перебрасывание мяча друг другу.	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, руки за головой. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Броски мяча о пол между шеренгами одной рукой и ловля его двумя руками после отскока о пол.	«У кого мяч?», «Мышеловка»	Игр.упр. «Быстро в колонну», «пингвины», «Не промахнись», «По мостику». «Ловишки»
2 неделя "Друзья»	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе и беге на носках; развивать координацию движения в прыжках в высоту и ловкость в бросании мяча вверх	ОРУ с мячом (3-19)	Прыжки на двух ногах «Достань до предмета». Броски малого мяча вверх двумя руками. Бег в среднем темпе до 1.5 мин.	Прыжки в высоту с места «достань до предмета». Броски мяча вверх и ловля его двумя руками, с хлопком в ладоши. Ползание на четвереньках между предметами.	«Фигуры»,	Игр.упр. «»Передай мяч», «Не задень», «мы веселые ребята», «найди и промолчи»



3 неделя "Будем вежливы»	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге 1 мин. В ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	ОРУ без предметов (3-22)	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Равновесие- ходьба по канату боком приставным шагом. Броски мяча вверх двумя руками и ловля его, и ловля его с хлопком.	Перебрасывание мяча друг другу в шеренге расстояние 2 м. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени. Равновесие – ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове.	«удочка»	Игр.упр. «Не попадись», «мяч о стенку», «Быстро возьми»
4 неделя "Наши добрые дела»	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу педагога; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его края.	ОРУ с гимнастической палкой (3-25)	Пролезание в обруч боком, не задевая за верхний край, в плотной группировке. Равновесие- ходьба , перешагивание через препятствие – бруски или кубики, сохраняя правильную осанку. Прыжки на двух ногах с мешочком , зажатым между колен, как пингвины.	Пролезание в обруч прямо и боком в группировке. Равновесие- ходьба , перешагивая через бруски, с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	«Мы веселые ребята»	Веселые старты «Шире круг»
Работа с воспитателями	1 Информационная папка раскладушка «Здоровый ребенок – это...» 2 Консультация «Детские игры – классики» 3 Индивидуальная работа с воспитателями по созданию физкультурно-оздоровительной среды в группе 4 рекомендации по изготовлению спортивного оборудования «султанчики»					
Работа с родителями	1 Консультация «Роль семьи в физическом воспитании ребенка» 2 Пака – раскладушка «Веселый тренинг» 3 Консультация «Роль подвижной игры в развитии основных движений у детей дошкольного возраста» 4 Индивидуальные беседы с родителями					

Октябрь						
№ п/п Тема недели	Задачи	Утренняя гимнастика ОРУ	I часть	II часть ОВДс усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну по 2, 3. 3-4 Построение в шеренгу, повороты направо, налево, кругом.						
1 неделя" «Осень»	Упражнять детей в беге продолжительностью 1 мин., в ходьбе приставным шагом по скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча. Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; знакомить с элементами баскетбола, ведение мяча.	ОРУ без предметов (3-28)	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. Прыжки на двух ногах, через короткий шнур. Броски мяча двумя руками от груди друг другу.	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через предметы. Прыжки на двух через шнур слева направо и продвигаясь вперед. Передача мяча двумя руками от груди.	«перелет птиц», «Найди и промолчи»	Игры –эстафеты ( прыжки , бег, катание на самокатах, с мячом)
2 неделя «Грибы»	Разучить повороты по сигналу педагога во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий ; упражнять в прыжках высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча.	ОРУ с гимнастической палкой (3-30)	Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги, Броски мяча друг другу двумя руками из-за головы. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.	Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги. Перебрасывание мяча друг другу, стоя в шеренге, двумя руками от груди. Ползание на четвереньках с переползанием через препятствие	« Не оставайся на полу», «У кого мяч?»	Игр.упр. «Проведи мяч», «Мяч водящему», «Не попадись»

3 неделя "Овощи»	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии, в ходьбе с перешагиванием через препятствия, непрерывном беге продолжительностью 1 мин.; повторить упражнения в прыжках.	ОРУ с малым мячом (3-33)	Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой. Лазание – подлезание под дугу прямо и боком в группировке. Равновесие – ходьба с перешагиванием через набивные мячи.	Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2.5 м. Ползание на четвереньках между предметами. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.	«Улочка», «Сбор урожая»	Игр.упр. «Пас друг другу», «Отбей волан», «Будь ловким»
4 неделя "Фрукты	Упражнять в ходьбе парами; повторить лазание в обруч; упражнять в равновесии и прыжках. Развивать выносливость в беге продолжител 1 мин.; упражнять в прыжках, развивать выносливость	ОРУ с обручем (3-36)	Ползание – пролезание в обруч боком, не касаясь руками пола, в группировке. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине перешагнуть через предмет и пройти дальше. Прыжки на двух ногах на мат высотой 20 см.	Ползание на четвереньках с преодолением препятствий. Ходьба по гимнастической скамейке на середине присесть и хлопнуть в ладоши. Прыжки на препятствие высотой 20 см	«Гуси-лебеди», «Съедобное – несъедобное»	Игр.упр. «Посадка картофеля», «Затейники», «Попади в корзину», «Ловишка-перебежки»
Работа с воспитателями	1 Информационная папка раскладушка «Дети в детском саду» 2 Консультация «Физкультура в детском саду» 3 Индивидуальная работа с воспитателями по созданию физкультурно-оздоровительной среды в группе					
Работа с родителями	1 Консультация «Здоровьесберегающие технологии» 2 Анкетирование «Выявление отношения к ЗОЖ» 3 Консультация «Роль подвижной игры в развитии основных движений у детей дошкольного возраста» 4 Индивидуальные беседы с родителями					

Ноябрь						
№ п/п Тема недели	Задачи	Утренняя гимнастика ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2,3 колонны.						
1 неделя «Наша группа»	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнять в равновесии, развивать координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах.	ОРУ с мячом (3-39)	Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, мяч передаем перед собой и за собой, прыжки на правой и левой ноге продвигаясь вперед, переброска мяча снизу стоя в шеренге.	Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, переключивая мяч. Прыжки по прямой ( расстояние 2 м.) 2 прыжка на правой, ( на левой) ноге. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы.	«Пожарные на учении», «У медведя во бору»	Игр. Упр. «Мяч о стену», «Поймай мяч», «Не задень», «Мышеловка», «Угадай по голосу»
2 неделя Домашние птицы	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, в беге враспынную, между предметами, повторить прыжки, упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в ведении мяча.	ОРУ без предметов (3-42)	Прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно, Переползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками. Ведение мяча , продвигаясь вперед шагом.	Прыжки на правой и левой ноге. Ползание на четвереньках проталкивая мяч головой. Ведение мяча в ходьбе.	«не оставайся на полу»,	Игр.упр. «Мяч водящему», «По мостику», «Ловишки с ленточками»

3 неделя Дикие животные	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии. Развивать выносливость в перебрасывании мяча в шеренгах. Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом.	ОРУ с мячом (3-44)	Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед Пролезание в обруч прямо и боком. Ходьба по гимнастической скамейке боком.	Ведение мяча в ходьбе. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. Ходьба на носках между набивными мячами, руки за головой.	«удочка», «Ловишка парами», «Бездомный заяц!»	Спортивный досуг «Осенний спортивный марафон»
4 неделя "Лесные птицы»	Повторить ходьбу с выполнением задания, упражнять в равновесии и прыжках. Закрепить бег с преодолением препятствий; развивать ловкость в играх.	ОРУ на гимнастической скамейке (3-46)	Подлезание под шнур боком на касаясь руками пола. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Прыжки на правой и левой ноге до предмета.	Досуг «День матери» Викторины, игры, соревнования	«Перелет птиц», «Птички в гнездышке»	Игр.упр. «Мяч о стенку», «Ловишки – перебежки», «Удочка»,
Работа с воспитателями	1 изготовление атрибутов к спортивным соревнованиям. 2 Консультация «Использование физкультурного оборудования для повышения ДА детей во время прогулки» 3 Индивидуальная работа с воспитателями					
Работа с родителями	1 Консультация «Формирование культуры здоровья дошкольников» 2 Индивидуальные беседы с родителями					

Декабрь						
№ п/п Тема недели	Задачи	Утренняя гимнастика ОРУ	I часть	II часть ОВД с усложнением	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
Построение и перестроение: 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в 2-3 звена, колонны, повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 2-3 звена.						
1 неделя "Зима»	Упражнять детей в умении сохранять в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске, с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча. Упражнять в метании	ОРУ с обручем (3-49)	Ходьба по наклонной доске, руки в стороны, свободно балансируют. Прыжки на двух ногах через бруски, Броски мяча двумя руками из-за головы.	Ходьба по наклонной доске, руки в стороны, переход на гимнастическую скамейку. Прыжки на двух ногах между набивными мячами. Переброска мяча друг другу произвольным способом.	«Ловишки с ленточками, «Сделай фигуру»	Игр. упр. «Кто дальше бросит», «Не задень», «Мороз красный нос», скольжение по ледяным дорожкам. Метание снежков на дальность.
2 неделя Деревья, лес»	Упражнять в ходьбе и беге взявшись за руки., с поворотом в другую сторону, в метании. Повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мяча.	ОРУ с флажками (3-51)	Прыжки с ноги на ногу продвигаясь вперед. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Ползание на четвереньках между предметами.	Прыжки попеременно с ноги на ногу продвигаясь вперед. Ползание на четвереньках толкая мяч головой. Вперед Прокатывание набивного мяча.	«Не оставайся на полу», «Закачалось деревцо», «у кого мяч?»	Игр. упр. «Метко в цель», «Кто быстрее до снеговика», «Пройди по мостику» «Мороз красный нос»

3 неделя «Зимние развлечения»	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, закреплять умение ловить мяч; развивать ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия	ОРУ без предметов (3-53)	Перебрасывание большого мяча стоя в шеренге. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.	Спортивные соревнования, Эстафеты, игры.	«Охотники и зайцы», «Летает – не летает»	Игр. упр. «Метко в цель», «Смелые воробышки», Катание на санках, лыжах, ледянках.
4 неделя Новый Год!»	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу взявшись за руки, враспынную; лазание на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках	ОРУ без предметов (3-55)	Лазание на гимнастическую стенку не пропуская рейки. Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах между предметами	Лазание да верха гимнастической стенки разноименным способом, не пропуская рейки. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы. Прыжки на двух ногах между предметами с мешочком зажатым между колен.	«Хитрая лиса», «Мы веселые ребята»	Игр. упр. «По дорожке» Скольжение на лыжах скользящим шагом, Упражнения с клюшкой и шайбой, Скольжение по ледяной дорожке
Работа с воспитателями	1 Информационная папка раскладушка «Здравствуй снег, мороз...» 2 Консультация «Физкультура в детском саду»					
Работа с родителями	1 конкурс рисунков «Выпал беленький снежок» 3 Консультация «Зимние травмы» 4 Индивидуальные беседы с родителями					

Январь						
№ п/п Тема недели	Задачи	Утренняя гимнастика ОРУ	I часть	II часть ОВД ( с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3 звена , повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 2, 4 звена, повороты направо, налево, кругом.						
1 неделя" «Игрушки»	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их. Продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо.	ОРУ с кубиками (3-59)	Равновесие – ходьба и бег по наклонной доске. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками. Метание -броски мяча в шеренге	Ходьба по наклонной доске, балансируя руками. Прыжки на двух ногах между набивными мячами. Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах	«Медведи и пчелы»	Игр.упр. «Сбей кеглю», «Ловишки парами», Передвигаться по лыжне
2 неделя "Транспорт»	Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывание мяча головой.	ОРУ с веревкой (3-61)	Прыжки в длину с места. Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч. Броски мяча вверх	Прыжки в длину с места Переползание через предметы и подлезание под дугу в группировке. Перебрасывание мячей друг другу, двумя руками снизу, расстояние между детьми 2.5 м.	«Совушка», «таксист»	Игр.упр. «Кто быстрее», «Пробеги не задень», Скользящий шаг на лыжах, метание снежков на дальность, скольжение по ледяным дорожкам.



3 неделя "квартира, мебель »	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывание мяча друг другу; повторить задание в равновесии. Закрепить навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; метание на дальность.	ОРУ на гимнастической скамейке (3-64)	Перебрасывание мячей друг другу. Пролезание в обруч боком, не касаясь руками пола. Ходьба с перешагивание через предметы.	Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока его от пола. Пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола. Ходьба с перешагивание через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны	«Не оставайся на полу»	Игр.упр. «Пробеги –не задень», «Кто дальше бросит», «Мороз красный нос», «Змейка» Игры соревнования.
4 неделя "обувь, одежда »	Повторить ходьбу и бег по кругу, упражнять в равновесии и прыжках, упражнять в лазании на гимнастическую стенку, не пропуская реек.	ОРУ с обручем (3-65)	Лазание по гимнастической стенке одноименном способом. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги с носку другой. Прыжки с продвижением вперед ноги врозь ноги вместе. Ведение мяча в прямом направлении	Лазание на гимнастическую стенку . Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой. Прыжки через шнур Ведение мяча до обозначенного места.	«Хитрая лиса», «Кто быстрее обует табуретку»	Игр.упр. «По местам», С горки» Повороты на лыжах, спуск с горки на санках,
Работа с воспитателями	1 Информационная папка раскладушка «Здоровый ребенок –это...» 2 Консультация «Стадион дома» 3 Папка –передвижка «Забавы зимушки-зимы» 4 Работа с воспитателями					
Работа с родителями	1 конкурс зимних построек для ДА детей во время прогулок 2 Пака – раскладушка «Учимся кататься на лыжах» 3 Консультация «Зимние травмы» 4 Индивидуальные беседы с родителями					

Февраль						
№ п/п Тема недели	Задачи	Утренняя гимнастика ОРУ	I часть	II часть ОВД ( с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3, колонны, повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2, 4 колонны. повороты направо, налево, кругом.						
1 неделя" «Труд помощни ка воспитат еля»	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; в беге продолжительностью 1 мин; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.	ОРУ с гимнастической палкой (3-68)	Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны. Прыжки через бруски. Бросание мячей в корзину с расстояния 2 м двумя руками из-за головы	Равновесие- бег по гимнастической скамейке. Прыжки через бруски правым и левым боком.	«Охотники и зайцы»	Игр.упр. «Точный пас», По дорожке», Ходьба скользящим шагом по лыжне, Игровые упражнения с шайбой и клюшкой, скольжение по ледяной дорожке.
2 неделя «Труд повара, посуда»	Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег враспынную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивание мяча о землю.	ОРУ с большим мячом (3-70)	Прыжки в длину с места 50 см. Отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперед. Лазание-подлезание под дугу высота 40 см, не касаясь руками пола.	Досуг «День дружбы» Викторина, соревнования, игры.	«не оставайся на земле»	Игр.упр. «Кто дальше», «Кто быстрее», Ходьба на лыжах, метание снежков на дальность,

3 неделя «Труд врача»	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; разучивание метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивание через нее.	ОРУ на гимнастич. Скамейке (3-72)	Метание мешочка в вертикальную цель правой и левой рукой от плеча с расстояния 2.5 м Подлезание под палку. Высота 40 см, 2-3 подряд. Перешагивание через шнур. Высота 40 см	Веселые соревнования «23 февраля»	«мышеловка»	Игр.упр. «Точно в круг», «Кто дальше», «Ловишка» Метание снежков в цель
4 неделя «Я и папа»	Упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, на пропуская рейки; упражнять в сохранении равновесии при ходьбе на повышенной площади опоры; повторить задания в прыжках и с мячом.	ОРУ без предметов (3-73)	Лазание на гимнастическую стенку. Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс, приставляя пятку одной ноги к носку другой в среднем темпе. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед до обозначенного места. отбивание мяча в ходьбе.	Лазание на гимнастическую стенку, ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой. Прыжки с ноги на ногу между предметами. Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой.	«гуси –лебеди», «третий лишний»	Игр.упр. «Гонки санок», «Не попадись», «По мостику», «Ловишки –перебежки»
Работа с воспитат елями	1 Информационная папка раскладушка «Дарите детям свою любовь и заботу» 2 Консультация «Физкультура в детском саду» 3 Индивидуальная работа с воспитателями 4 Рекомендации по изготовлению спортивного оборудования					
Работа с родителя -ми	1 Конкурсы плакатов « Мой спортивный выходной» 2 Пака – раскладушка «10 советов родителям» 3 Консультация «Зимние травмы» 4 Индивидуальные беседы с родителями					

Март						
№ п/п Тема недели	Задачи	Утренняя гимнастика ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
Построение и перестроение : 1-2 Построение в колонну по одному , перестроение в колонну, в 2, 3, звена, в круг 3-4 Построение в шеренгу, перестроение 2, 4 колонны. повороты направо, налево, кругом.						
1 неделя" «Я и мама»	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу. Разучить ходьбу по канату с мешочком на голове. Упражнять в прыжках и перебрасывании мяча , развивать ловкость и глазомер.	ОРУ с мячом (3-77)	Равновесие- ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове. Прыжки из обруча в обруч. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока об пол.	Равновесие- ходьба по канату приставным шагом с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах через набивные мячи. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его с хлопком	«Пожарные на учении»	Игр.упр. «Мяч водящему», Ведение шайбы, передача шайбы. «Пас точно на клюшку», «Проведи не задень» «Горелки»
2 неделя «Семья»	Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и враспынную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять метание мешочка в цель, ползание между предметами.	ОРУ без предмета (3-79)	Прыжки в высоту с разбега, Метание мешочка в вертикальную цель. Ползание на четвереньках между предметами.	Прыжки в высоту с разбега. Метание мешочка в вертикальную цель. Ползание на четвереньках по прямой, дистанция 5 м.	«Медведи и пчелы», «Карусель»	Развлечение: «Девочки ми мальчики» «Ловкие ребята», «Кто быстрее»

3 неделя "Здоровье»	Повторить ходьбу со сменой ведущего, со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках.	ОРУ с кубиками (3-81)	Лазание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. Равновесие - Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом. Прыжки вправо, влево через шнур.	Лазание по гимнастической скамейке . Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки вправо, влево через шнур.	«Стоп», «Удочка»	Игр.упр. «Канатоходец», «Удочка», «Быстро передай», «Угадай по голосу»
4 неделя «Цветы»	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии.	ОРУ с обручем (3-83)	Лазание под дугу боком. Метание мешочка в горизонтальную цель. Равновесие – ходьба на носках между набивными мячами.	Ползание под дугу на четвереньках Метание мешочка в горизонтальную цель. Равновесие – ходьба на носках через набивными мячами.	«Не оставайся на полу», «Удочка», «кто быстрее соберет ромашку»	Игр.упр. «Прокати – на сбой», «Пробеги на задень», «Наши алые цветки»
Работа с воспитателями	1 Информационная папка раскладушка «Физические упражнения» 2 Консультация «Физкультурный уголок в группе» 3 Индивидуальная работа с воспитателями. 4 рекомендации по изготовлению нестандартного спортивного оборудования					
Работа с родителями	1 Консультация «Роль семьи в физическом воспитании ребенка» 2 Пака – раскладушка «Пессимизм и здоровье» 3 Консультация «Роль подвижной игры в развитии основных движений у детей дошкольного возраста» 4 Индивидуальные беседы с родителями					

Апрель						
№ п/п Тема недели	Задачи	Утренняя гимнастика ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3, колонны, повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2, 4 колонны. повороты направо, налево, кругом.						
1 неделя" «Весна»	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании	ОРУ с гимн. палкой (3-86)	Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки через бруски Броски мяча друг другу и ловля его двумя руками.	Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой и за собой Прыжки на двух ногах с продвижением вперед с преодолением препятствий через бруски Броски мяча вверх и ловля его двумя руками	«Медведь и пчелы»	Досуг «В гостях у сказочного героя» Эстафеты, игры
2 неделя «Водичка -водичка»	Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обруча.	ОРУ с короткой скакалкой (3-88)	Прыжки через короткую скакалку. Прокатывание обручей друг другу. Пролезание в обруч прямо и боком.	Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее. Прокатывание обручей друг другу стоя в шеренге. Пролезание в обруч прямо и боком.	«Стой» «Плавает или тонет»- с мячом	Игр.упр. «Пройди не задень», «Догони обруч», Перебрось –поймай». «Кто быстрее до флажка», «кто ушел?»

3 неделя «Аквариум»	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде педагога. Повторить метание в вертикальную цель, развивать ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.	ОРУ с мячом (3-90)	Метание мешочка в вертикальную цель. Ползание по прямой, переползание через скамейку. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы	Метание мешочка в вертикальную цель. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой	«Лебедь , рак, и щука», «карусель»	Игр.упр. «Космонавтом стать хочу», «Кто быстрее», «Мяч в круг»
4 неделя «Песок и камни»	Упражнять в ходьбе и беге между предметами. Закрепить навыки лазанья по гимнастической стенке; упражнять в сохранении равновесия и прыжках.	ОРУ без предметов (3-92)	Лазание по гимнастической стенке произвольным способом. Прыжки через короткую скакалку. Равновесие-ходьба по канату боком приставным шагом	Лазание по гимнастической стенке произвольным способом. Прыжки перепрыгивание через шнур влево, в право Равновесие- ходьба на носках между набивными мячами.	«Рыбки и щука», «Горелки»	Игр.упр. «Сбей кеглю», «Пробеги – не задень», «С кочки на кочку»
Работа с воспитателями	1 Информационная папка раскладушка «Птичьи забавы» 2 Консультация «Физкультура в детском саду» 3 Индивидуальная работа с воспитателями. 4 Рекомендации по изготовлению книжек малышей о спорте					
Работа с родителями	1 Кон курс «Рецепт на здоровье» 2 Пака – раскладушка «Умные или счастливые» 3 Консультация «Четыре заповеди мудрого родителя» 4 Индивидуальные беседы с родителями					

Май						
№ п/п Тема недели	Задачи	Утренняя гимнастика ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2,4, колонны, повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 2, 4 колонны. повороты направо, налево, кругом.						
1 неделя" «Дорожная безопасность»	Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде педагога. Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом.	ОРУ без предметов (3-94)	Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед. Броски мяча о стену и ловля его двумя руками.	Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, боком приставным шагом. Прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед. Броски мяча о стену и ловля его двумя руками.	«Мышеловка», «Что изменилось?»»Воробышки и автомобиль»	Игр.упр. «Проведи мяч», «Пас другу», «Отбей волан», «Гуси - лебеди», «Красный, желтый, зеленый»
2 неделя «Пожарная безопасность»	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучит прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча.	ОРУ с флажками (3-96)	Прыжки в длину с разбега. Перебрасывание мяча друг другу. Ползание на ладонях и ступнях «Помедвежи»	Досуг «День Победы», соревнования, викторина, игры	«не оставайся на полу», «Пожарные на учения»	Игр.упр. «Прокати не урони», «Кто быстрее», «Забрось в кольцо», «Совушка»



3 неделя «Насекомые»	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и в рассыпную. Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем.	ОБУ с мячом (3-98)	Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя. Лазанье – пролезание в обруч правым и левым боком. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.	Броски мяча о пол и ловля его двумя. Лазанье – пролезание в обруч правым и левым боком не опираясь о пол руками Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.	«Поймай бабочку»	Игр.упр. «Кто быстрее», «Ловкие ребята», «Мышеловка»
4 неделя «Мой город»	Повторить ходьбу и бег с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами.	ОРУ с обручем (3-100)	Ползание по гимнастической скамейке на животе. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. Прыжки на двух ногах между кеглями.	Ползание по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь руками. Ходьба с перешагиванием через бруски. Прыжки на правой и левой ноге попеременно между кеглями.	«Караси и щука», «Не оставайся на земле»	Досуг «Мой город» Викторина, игры, эстафеты
Работа с воспитателями	1 Информационная папка раскладушка «Классики» 2 Консультация «Организация режима дня и оздоровительно- воспитательной работы» 3 Индивидуальная работа с воспитателями.					
Работа с родителями	1 Конкурс рисунков детей и родителей «Безопасность детей летом, или что можно, а что нельзя» 2 Пака – раскладушка «Безопасность детей на улице» 3 Консультация «Всем без исключения о правилах движения» 4 Индивидуальные беседы с родителями					

**Комплексно- тематическое планирование организованной образовательной деятельности, подготовительная группа**

Мотивация	Перестроение	Ходьба	Бег	Общеразвивающие упражнения	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
<b>СЕНТЯБРЬ</b>									
I неделя. Традиционная структура занятия	Построение в колонну; игра «По местам» – по сигналу дети находят свои места в колонне	Обычная ходьба с заданием на движение рук. Игра «Будь внимательным»	Бег «змейкой», по сигналу – смены ведущего	Без предметов	Ходьба по гимнастическому буму боком, приставным шагом, руки за голову	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до обозначенного места	Подбивание ракеткой волана как можно большее число раз без падения	Пролезание в обруч правым и левым боком	«Ловишка с лентами»
II неделя «Мы - волейболисты»	Построение в колонну. Повороты направо, налево	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой гимнастическим шагом – мяч впереди, ходьба на носках – мяч за голову	Бег на носках в колонне с мячом под правой рукой, по сигналу мяч переложить под другую руку	С большим мячом	Ходьба гимнастическим шагом по скамейке с мячом, на каждый шаг, фиксируя положение мяча (вниз, вперед, вверх)	Прыжки с мячом между кеглями, мяч зажат между колен	Бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками, не менее 20 раз, а одной – не менее 10 раз подряд	Лазание по гимнастической стенке, перелезая с пролета на пролет	«Чья команда больше забросит мячей в корзину» (метание)
III неделя. Традиционная структура занятия	Перестроение в три звена. Игра «Найди свое звено»	Обычная ходьба на пятках, на наружных сводах сто-пы, рассыпную с нахождением своего места в колонне	Бег на носках, с захлестыванием голени, с изменением темпа, с высоким подниманием коленей	С большим мячом	Ходьба по гимнастическому буму	Прыжки через скакалку	Бросать мяч с хлопками, поворотами и другими заданиями	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке	«Лягушки и цапли» (прыжки)
IV неделя. Занятие, построенное на играх, эстафетах, игровых заданиях	Построение в две колонны	Обычная ходьба, по сигналу – ходьба рассыпную, на пятках	Бег в среднем темпе – 40 секунд, по сигналу, чередуя с ходьбой	С обручем	«Полоса препятствий». Бег по скамейке на носках	«Полоса препятствий»: прыжки через модули разной высоты (высота 15–20–30 см)	«Кто больше бросит мячей в баскетбольную корзину»	«Пролезание в воротники»	«Караси и щука»

## ОКТАБРЬ

Мотивация	Перестроение	Ходьба	Бег	Общеразвивающие упражнения	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
I неделя. Традиционная структура занятия	Перестроение парами; 3–4 раза менять направление движения по команде «Кругом!»	Ходьба в колонне по одному, на сигнал смена направления. Ходьба через предмет	Легкий бег на носках, меняя темп бега, бег по сигналу – бег через предметы	С малыми обручами	Упражнение в ведении мяча правой и левой рукой, обходя поставленные в ряд предметы (6–8 кубиков, кеглей)	Прыжки вверх из глубокого приседа, продвигаясь вперед	Перебрасывание мяча в парах из и. п. стоя и сидя на коленях, лицом друг к другу	Ползание на низких четвереньках по наклонной доске, по скамейке, спуск тоже по наклонной доске	«Быстро возьми, быстро положи» (бег с переносом игрушек до ориентира)
II неделя. Занятие с элементами аэробики	Перестроение парами; 3–4 раза менять направление движения по команде «Кругом!»	Ходьба гимнастическим шагом, с притопом, приставной шаг с приседанием	Бег на носках, с захлестыванием голени назад, подскоком, боковым галопом	Аэробика	Бег в среднем темпе, во время которого дети пробегают по скамейкам, бревну	Прыжки через скамейку по 3–5 раз подряд. Прыгать, продвигаясь от одной стороны площадки до другой. Вращать скамейку вперед и назад	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди	На гимнастической лестнице принять и. п. – вис, разведение ног в стороны, сведение ног вместе, поднять ноги вверх, держать угол	«Пустое место»
III неделя. Традиционная структура занятия	Повороты на месте направо, налево, кругом, в движении. Перестроение в три колонны	Ходьба широкими выпадами, спиной вперед, на высоких четвереньках, на носках	Обычный бег, бег «змейкой», по сигналу – смена направления движения	С малыми обручами	Ходьба по гимнастическому буму на носках, приседая на одной ноге, другую прямую махом пронося сбоку вперед	Прыжки вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие (высота 20 см)	Стоя в двух колоннах, дети один за другим ударяют по мячу, стараясь сбить кегли с расстояния 2 м (2–3 раза)	Ползание на четвереньках, перешагивая через предметы на скамейке (кирпичики)	Элементы городков «Попади – сбей кеглю»
IV неделя. Занятие, построенное на играх, эстафетах, игровых заданиях	Перестроение в круг, в два круга	Ходьба на носках, на пятках, по сигналу – остановка, на средних четвереньках	Семянный бег, чередуя с бегом широким шагом, по сигналу – перестроение в пары	«Сбей кеглю»; «Подбрось и поймай»	Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом; прямо, перешагивая палку, которую держат дети поперек скамейки (2–3 раза)	Эстафета «Кто быстрее через препятствия к флажку»: прыжки на 2-х ногах через скамейку, обратно – бег по скамейке	Элементы футбола – вести мяч ногой между кеглями «змейкой»	«Проползи и не задень» – ползание в воротца (высота 40–50 см)	«10 передач»

## НОЯБРЬ

Мотивация	Перестроение	Ходьба	Бег	Общеразвивающие упражнения	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
I неделя. Традиционная структура занятия	Построение в шеренгу, размыкание приставным шагом	Ходьба с изменением направления по ориентирам, остановка по сигналу	Бег, выбрасывая прямые ноги вперед и широким шагом	С лентами	Ходьба по гимнастическому буму, приседая на одной ноге, пронося другую сбоку, фиксируя движение руками	Прыжок вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие (высота 20 см)	Отбивание мяча о пол правой и левой рукой поочередно, стоя на месте	Лазание чередующимся шагом по гимнастической стене, касание рукой верхней перекладины, переход на соседний пролет и спуск вниз и т. д.	«Не урони» (перебрасывание через сетку)
II неделя. Занятие с элементами аэробики	Построение в шеренгу, колонну, равнение на ведущего, повороты на месте	Ходьба с ритмическими хлопками под правую ногу. Пружинистый шаг носка	Бег на носках в разных направлениях, по сигналу – бег в колонне	С лентами	На гимнастических кольцах: вис, раскачивание, вис согнувшись, соскок	Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 25–30 см выше поднятой руки с места и с разбега	Ведение мяча одной рукой в движении	Лазание по 2–3 раза до верха гимнастической стенки, ускоряя и замедляя темп передвижения	«Найди, где спрятано»
III неделя. Традиционная структура занятия	Перестроение в 2, 3 колонны на месте; расчет на 1-й, 2-й, 3-й в движении	Ходьба парами, тройками, по сигналу – ходьба врассыпную	Бег парами, тройками, по сигналу – бег врассыпную	С гимнастической скакалкой	Ходьба по гимнастическому буму, выполняя приседания на середине бум, руки вперед	Прыжки через скакалку, продвигаясь между расставленными на площадке предметами	Работа с мячом в движении одной рукой, по сигналу – перейти на бег	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками и толкаясь ногами	«Попрыгунчики-воробушки»
IV неделя. Занятие, построенное на играх, эстафетах, игровых заданиях	Перестроение из одной шеренги в круг, в два круга	Ходьба по кругу, взявшись за руки, ходьба с заданиями на руки	Бег по кругу, по сигналу – смена направления	С гимнастической скакалкой	«Перетяни за черту» (в парах перетягивают за руки друг друга у черты)	Прыжки через скакалку, вращая ее вперед и назад; прыжки с ноги на ногу	«Ловись, рыбка» (водящий ловит «рыбку» в обруче)	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками и толкаясь ногами	«Горелки»

## ДЕКАБРЬ

Мотивация	Перестроение	Ходьба	Бег	Общеразвивающие упражнения	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
I неделя. Традиционная структура занятия	Перестроение из одной шеренги в две	Чередование ходьбы «змейкой» по залу с ходьбой враспынную, с остановкой по сигналу	Чередование бега «змейкой» в колонне с бегом враспынную, с остановкой по сигналу	С гантелями	Ходьба по гимнастическому буму с поворотом кругом на середине	Прыжки через скакалку, вращая ее вперед и назад, попеременно на одной и другой ноге	Ведение мяча в разных направлениях с остановкой на сигнал	Ползание на скамейке на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами	«Веселые парочки» (передача мяча в движении по кругу)
II неделя. «Смелые альпинисты» (предварительная работа-загадка)	Построение в 2 шеренги, 3 шеренги	Ходьба с ритмическими хлопками под правую ногу. Пружинистый шаг носка	Бег на носках в разных направлениях, по сигналу – бег в колонне	С лентой	На гимнастических кольцах: вис, раскачивание, вис согнувшись, соскок	Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 25–30 см выше поднятой руки с места и с разбега	Работа с мячом одной рукой в движении	Ползание на скамейке на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами	«Найди, где спрятано»
III неделя. Традиционная структура занятия	Перестроение в 2, 3 колонны на месте; расчет на 1-й, 2-й, 3-й в движении	Ходьба парами, тройками, по сигналу – ходьба враспынную	Бег парами, тройками, по сигналу – бег враспынную	С гимнастической скакалкой	Ходьба по гимнастическому буму, выполняя приседания на середине бума, руки вперед	Ведение мяча с высоким отскоком, свободно передвигаясь по залу, стараясь делать по 2–3 удара мяча о пол на каждый шаг	Работа с мячом в движении одной рукой, по сигналу – перейти на бег	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками и толкаясь ногами	«Попрыгунчик и-воробушки»
IV неделя. Занятие, построенное на играх, эстафетах, игровых заданиях	Перестроение из одной шеренги в круг, в два круга	Ходьба по кругу, взявшись за руки, ходьба с заданиями на руки	Бег по кругу, по сигналу – смена направления	С гимнастической скакалкой	«Перетяни за черту» (в парах перетягивают за руки друг друга у черты)	Прыжки в длину с разбега	«Ловись, рыбка» (водящий ловит «рыбку» в обруче)	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками и толкаясь ногами	«Горелки»

## ЯНВАРЬ

Мотивация	Перестроение	Ходьба	Бег	Общеразвивающие упражнения	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
I неделя. Традиционная структура занятия (с мячом)	Расчет на 1-й, 2-й; перестроение из одной шеренги в две	Ходьба с мячом в руках со сменой положения рук и ног на 8 счетов	Бег с мячом в руках с преодолением препятствий (воротики)	С мячами	Ходьба по гимнастическому буму с мячом в руках на носках, на середине поворот вокруг себя	Впрыгивать с разбега в 3 шага на предметы высотой до 40 см; спрыгивать с них	«Попади в обруч»	Ползание попластушки до ориентира, прокатывая перед собой мяч	«Отбери у противника мяч ногой» (элементы футбола)
II неделя. Занятия с элементами аэробики	Расчет на 1-й, 2-й, 3-й; перестроение по расчету	Ходьба с ритмичным притопыванием, двигаясь в колонне и по кругу	Чередование обычного бега с бегом, высоко поднимая колени	Аэробика	Ходьба по гимнастическому буму с мячом в руках на носках, на середине поворот вокруг себя	Прыжки в длину с места (не менее 100 см)	«Попади в кольцо»	Лазание по веревочной лестнице чередующимся шагом	Игра на внимание «Сумей изобразить спортсмена»
III неделя. Традиционная структура занятия (с обручами)	Перестроение в 2, 3 колонны через середину	Ходьба с обручем в руках, по сигналу – смена положения рук	Обычный бег с обручем в руках чередовать с бегом, захлестывая голень на-зад, по сигналу – надеть обруч на себя	С обручами	Легкий бег на носках с обручем в руках по гимнастическому буму, сохраняя равновесие	Прыжки в длину с места (не менее 100 см)	Метание малого мяча в вертикальную цель (обруч) правой и левой рукой (расстояние 3 м)	Ползание попластушки под шнуром до ориентира (4-5 м)	«Попрыгунчик и-воробушки»
IV неделя. Занятие, построенное на играх, эстафетах, игровых заданиях	Расчет на 1-й, 2-й, 3-й; перестроение из одной колонны в три по расчету	Чередование ходьбы в рассыпную по залу с ходьбой в парах и тройках (по желанию детей)	Чередование бега в рассыпную по залу с бегом «змейкой»	С лентами	«Брось мяч в корзину одной рукой от плеча» (баскетбол); «Проведи шайбу клюшкой вокруг предметов» (хоккей); «Отбери мяч у противника ногой» (футбол); «Подбрось и поймай мяч на ракетку после отскока от пола» (бадминтон); «Опиши свой любимый снаряд» (спортивные упражнения)				

## ФЕВРАЛЬ

Мотивация	Перестроение	Ходьба	Бег	Общеразвивающие упражнения	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
I неделя. Традиционная структура занятия	Перестроение в 4 колонны через середину, расхождение парами налево, направо	Ходьба в сочетании с другими движениями: перешагивание через палку	Бег с палкой в чередовании с прыжками на одной ноге	С гимнастическими палками	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через палку	Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ноге)	Метание малого мяча в вертикальную цель, стоя на коленях	Лазание по гимнастической стенке с пролета на пролет	Игра «Перелет птиц»
II неделя. Занятия с элементами аэробики	Перестроение из одного круга в два	Ходьба с ритмичными хлопками вверху под правой ногой, ходьба гимнастическим шагом с носка	Бег, выбрасывая прямые ноги вперед; бег мелким и широким шагом	Аэробика	На кольцах: вис, раскачивание согнувшись, стойка, соскок	Прыжки через короткую скакалку	Метание малого мяча в вертикальную цель (обруч) правой и левой рукой (расстояние 3 м)	Подлезание под дугу в группировке (40–50 см)	Эстафета – бег со скакалкой
III неделя. Традиционная структура занятия (с обручами)	Расчет на 1-й, 2-й, 3-й, 4-й; размыкание по расчету приставным шагом в правую и левую сторону	Ходьба перекатом с пятки на носок; ходьба выпадами, спиной вперед, на низких четвереньках	Легкий бег на носках двумя кругами навстречу друг другу	С гимнастическими палками	Ходьба по гимнастическому буму навстречу друг другу, на середине разойтись, уступая дорогу	Прыжки через короткую скакалку на месте в парах	Метание малого мяча в вертикальную цель (обруч) правой и левой рукой (расстояние 3 м)	Подлезание под дугу в группировке (40–50 см)	«Кого назвали, тот и ловит» (на внимание)
IV неделя. Занятие, построенное на играх, эстафетах, игровых заданиях	Перестроение из одной шеренги в две; перестроение из двух шеренг в два круга	Ходьба на носках, по сигналу – на низких четвереньках, ходьба спиной вперед	Бег длинной «змейкой», по сигналу – присесть, быстро встать и продолжить бег	С флажками	Эстафета: бег по гимнастическому буму на носках, соскок в обозначенное место	«Сумей допрыгать» – бег до ориентира, прыгая через короткую скакалку	Отбивать волан бадминтонной ракеткой на месте правой и левой рукой поочередно	Игра-упражнение «Достань флажок» – лазание по гимнастической стенке до флажка и спуск по наклонной лесенке	«Совушка»

Мотивация	Перестроение	Ходьба	Бег	Общеразвивающи е упражнения	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
<b>МАРТ</b>									
I неделя. Традиционная структура занятия	Самостоятельно строиться в круг, в два круга	Ходьба приставным шагом вперед, назад, в приседе	Бег в сочетании с другими видами движений (прыжки, остановка, присед); бег в быстром темпе 10 м (3–4 раза)	С бадминтонными ракетками	Ходьба по гимнастическому буму, поднимая поочередно но-гу вперед и перекладывая ракетку под ногой из одной руки в другую	Прыжки через резинку с небольшого разбега; после каждого прыжка высоту увеличивают на 1–2 см	Отбивать ракеткой (3–5 раз) волан, стоя на месте правой и левой рукой	Подлезание под дугу правым, левым боком за ракеткой	«Удержи волан на ракетке»
II неделя. Занятия с элементами аэробики	Перестроение из одной колонны в две в движении	Ходьба скрестным шагом, перекатом с пятки на носок, на носках	Бег на носках, по сигналу – прыжок вверх с поворотом кругом	Аэробика	Ходьба по шнуру (8–10 м) с мешочком на голове (500 г)	Прыжки через длинную скакалку: пробегать под вращающейся скакалкой, перепрыгнуть через нее с места, вбегать под вращающуюся скакалку	Отбивать ракеткой (3–5 раз) волан, стоя на месте правой и левой рукой	Лазание по веревочной лестнице чередующимся способом	«Второй лишний»
III неделя. Традиционная структура занятия	Расчет на 1-й, 2- й, 3-й. Перестроение из одной шеренги в две, три	Ходьба на высоких четвереньках; высоко поднимая колени; спиной вперед	Обычный бег; спиной вперед; «змейкой»; по сигна- лу – смена ведущего	С бадминтонными ракетками	Ходьба по гимнастическому буму, высоко поднимая ногу вперед, вы- полняя хло-пок под но-гой, соскок на мягкое покрытие	Прыжок с разбега в высоту на мягкое покрытие (не менее 50 см)	Работа с ракеткой, отбивая волан в движении до ориентира	Лазание по веревочной лестнице чередующимся способом	«Поддай высоко и далеко» (элементы бадминтона)
IV. Занятие, построенное на играх, эстафетах, игровых заданиях	Размыкание, смыкание вправо, влево приставным шагом	Ходьба на носках, пятках; по сигналу – присесть и сгруппироваться	Бег широким и коротким шагом	С бадминтонными ракетками	Эстафеты: «Удержи волан на ракетке», «Бег до ориентира», «Движение без волана, имитируя удары справа, слева», «Удар сверху через сетку» (работа в парах)				



## АПРЕЛЬ

Мотивация	Перестроение	Ходьба	Бег	Общеразвивающие упражнения	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
I неделя. Традиционная структура занятия. «Мы – туристы»	Перестроение из одной колонны в две	Ходьба по узкой дорожке с заданиями для рук. По музыкальному сигналу – остановка (лечь на пол)	Бег в быстром темпе 20–30 м (2–3 раза)	С длинной веревкой	Ходьба в колонне по одному, по гимнастической скамейке с мешочками на голове; по команде одновременно присесть,	Прыжок с разбега в высоту на мягкое покрытие	Метание в горизонтальную цель с расстояния 3,5–4 м	Из вися на гимнастической лестнице – развести ноги в стороны, соединить, поднять вверх	Элементы тенниса: пронести и не уронить теннисный мяч на ракетке до ориентира
					встать (10–12 раз; подбрасывание мешочков и ловля одной рукой (10 раз)				
II неделя. Занятия с элементами аэробики	Повороты направо, налево прыжком на месте	Ходьба парами на носках, гимнастическим шагом; ходьба с поворотом кругом	Бег в колонне «змейкой», изменяя темп движения	Аэробика	Ходьба по гимнастическому буму на носках, на середине выполнить ласточку, соскок на мягкое покрытие	Прыжок с разбега в высоту на мягкое покрытие	Метание в горизонтальную цель с расстояния 3,5–4 м	Из вися на гимнастической лестнице поднять ноги и держать угол	«Коршун и наседка»
III неделя. Традиционная структура занятия	Расчет на 1-й, 2-й, перестроение в две шеренги	Ходьба в глубоком приседе, скрестным шагом, по сигналу меняя направление движения	Бег в колонне по одному, по сигналу – бег парами	С длинной веревкой	Ходьба по гимнастическому буму на носках, на середине выполнить ласточку, соскок на мягкое покрытие	Прыжок с разбега в высоту на мягкое покрытие	Работа с ракеткой: на месте отбивая шарик правой и левой рукой	Из вися на гимнастической лестнице поднять ноги и держать угол	«Догони свою пару»
IV. Занятие, построенное на играх, эстафетах, игровых заданиях	Перестроение из одной шеренги в круг	Ходьба с заданиями для рук: за голову, за спину, вверх, в стороны; по пенькам	Бег с преодолением препятствий (скамейка – прыжки; бум – бег на носках)	Эстафета «Прыжки по гимнастическому буму на двух ногах с продвижением вперед»		Эстафета «Отбивание мяча теннисной ракеткой в движении»	Из вися на гимнастической лестнице поднять ноги и держать угол	«Ловишка, бери ленту»	

**МАЙ**

Мотивация	Перестроение	Ходьба	Бег	Общеразвивающие упражнения	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
I неделя. Традиционная структура занятия	Самостоятельное построение в круг	Ходьба приставным шагом назад, вперед, по сигналу – смена направления	Челночный бег 3x10 м в медленном темпе (1,5–2 минуты)	С малыми мячами	Ходьба по гимнастическому буму, на середине выполнить ласточку	Прыжок с разбега в длину, обращая внимание на приземление (не менее 180–190 см)	Работа с теннисной ракеткой в парах (подача снизу)	Лазание по канату в три приема	Игра «Перелет птиц»
II неделя. Традиционная структура занятия	Перестроение из шеренги в колонну по диагонали	Ходьба скрестным шагом, по сигналу – остановка; ходьба в глубоком приседе	Обычный бег в чередовании с ходьбой по диагонали	С малыми мячами	Ходьба по гимнастическому буму, на середине выполнить ласточку	Прыжок с разбега в длину, обращая внимание на толчок	Работа с теннисной ракеткой в парах (удар сверху, отбивая о пол)	Лазание по канату в три приема	«Докати обруч до флажка»
III неделя. Традиционная структура занятия	Перестроение из одной колонны в три в движении	Ходьба перекатом с пятки на носок; ходьба спиной вперед на низких четвереньках	Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности	С обручем (два ребенка с одним обручем)	Ходьба по гимнастическому буму, на середине выполнить ласточку	Прыжок с разбега в длину, обращая внимание на толчок	Метание на дальность на расстояние 6–10 м	Лазание по канату в три приема	«Охотники и звери»
IV неделя. Занятие, построенное на играх, эстафетах, игровых заданиях	Размыкание из колонны приставным шагом вправо и влево	Ходьба шеренгой с одной стороны зала на другую	Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности	С обручем (два ребенка с одним обручем)	Ходьба по гимнастическому буму, на середине выполнить ласточку	Прыжки через длинную скакалку: прыгать несколько раз подряд, выбегать, пробегать под вращающейся скакалкой парами	Метание на дальность на расстояние 6–10 м	Лазание по канату до середины на руках (развитие силы)	«Пионербол»

**2.5 График работы физкультурного зала и уличной площадки на 2019 – 2020 учебный год**

понеделник			вторник			среда			четверг			пятница		
время	кол-во мин.	группа	время	кол-во мин.	группа	время	кол-во мин.	группа	время	кол-во мин.	группа	время	кол-во мин.	группа
						9.05-9.30	25	№7(ст/под)						
9.35-10.00	25	№7(ст/под)	9.25-9.40	15	№6(мл )	9.40-10.00	20	№11(сред)						
10,00-10.20	20	№11(мл)	9,40-10,05	25	№4(стар)	10.15-10.45	30	№5(под)				9.45-10.00	15	№6(мл )
10.25-10.45	20	№3 (сред)	10.05-10.35	30	№5(под)				11,00-11.20	20	№11(сред) улица	10.00-10.20	20	№3(сред)
						11.00-11.15	15	№6(млад) улица	11.20 -11.45	25	№7(ст/под) улица	10.20-10,45	25	№4(стар)
						11.15 -11.35	20	№3(сред) улица				11,10-11,40	30	№5(подг) улица
						11.35-12.00	25	№4(стар) улица						

## 2.6 РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ.

### Система физкультурно-оздоровительной работы

№	Мероприятия	Группа ДОУ	Периодичность	Ответственный
<b>I. МОНИТОРИНГ</b>				
1.	Определение уровня физического развития. Определение уровня физической подготовленности детей	Все	2 раза в год (в сентябре и мае) В середине года проводится обследование детей с низким уровнем физического развития и детей подготовительных к школе групп.	Старшая медсестра Инструктор по физ. культуре, воспитатели групп
2.	Диспансеризация	Старшие и подготовительная к школе группы	1 раз в год	Специалисты детской поликлиники, старшая медсестра, врач-педиатр
<b>II. ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ</b>				
1.	Утренняя гимнастика	Все группы (кроме групп раннего возраста)	Ежедневно	Воспитатели групп или инструктор по физкультуре
2.	Физическая культура	Все группы (кроме групп раннего возраста)	3 раза в неделю: в зале 2 раза и на воздухе 1 раз	Инструктор по физкультуре, воспитатели групп
3.	Подвижные игры	Все группы	2 раза в день	Воспитатели групп
4.	Гимнастика после дневного сна	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп
5.	Спортивные упражнения	Все группы	2 раза в неделю	Воспитатели групп
6.	Спортивные игры	Старшая, подготовительная группы	2 раза в неделю	Воспитатели групп
7.	Физкультурные досуги	Все группы (кроме групп раннего возраста)	1 раз в месяц	Инструктор по физкультуре
8.	Физкультурные праздники	Все	2 раза в год	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп
9.	День здоровья	Все группы (кроме групп раннего возраста)	2 раза в год	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель,
10.	Динамические паузы	Все группы	ежедневно	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель,
<b>III ФИЗКУЛЬТУРНО-РЕКРЕАЦИОННАЯ</b>				
1.	Участие в районном соревновании «Осенний спортивный слет»	Подготовительная группа	Сентябрь	Инструктор по физкультуре, воспитатели групп
2.	Участие в районных спортивных соревнованиях «Веселые старты»	Подготовительная группа	Ноябрь	Инструктор по физкультуре
3.	Участие в районном, городском спортивном празднике «Папа, мама, я – спортивная семья!»	Подготовительная группа	Ноябрь	Инструктор по физкультуре, воспитатели групп
4.	Участие в районных спортивных соревнованиях «Весенние старты»	Подготовительная группа	Март	Инструктор по физкультуре

<b>IV. ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ</b>				
1.	Витаминотерапия	Все группы	2 раза в год	Ст. медсестра
2.	Профилактика гриппа и простудных заболеваний (режимы проветривания, утренние фильтры, работа с родителями)	Все группы	В неблагоприятные периоды (осень-весна) возникновения инфекции)	Ст. медсестра
3.	Кварцевание групп и кабинетов	ежедневно	В течение года	Воспитатели
4.	Самомассаж	Всем детям	3 раза в неделю	Инструктор по физической культуре, воспитатели
5.	Гимнастика для глаз	Всем детям	В течение года	Воспитатели
6.	Массаж стоп (в период проведения занятий в режиме динамических пауз)	Средний и старший возраст	3 раза в неделю	Инструктор по физической культуре, воспитатели
7.	Танцы и упражнения специального воздействия	Старший возраст	еженедельно	Музыкальные руководители, инструктор по физкультуре, воспитатели
<b>V. НЕТРАДИЦИОННЫЕ ФОРМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ</b>				
1.	Музыкотерапия	Все группы	Использование музыкального сопровождения на занятиях изобразительной деятельности, физкультуре и перед сном	Музыкальный руководитель, ст. медсестра, воспитатель группы
2.	Фитонцидотерапия (лук, чеснок)	Все группы	Неблагоприятные периоды, эпидемии, инфекционные заболевания	Ст. медсестра, младшие воспитатели
<b>VI. ЗАКАЛИВАНИЕ</b>				
1.	Ходьба босиком	Все группы	После сна	Воспитатели
2.	Облегченная одежда детей	Все группы	В течение дня	Воспитатели, младшие воспитатели
3.	Мытье рук, лица, шеи прохладной водой	Все группы	В течение дня	Воспитатели, младшие воспитатели

### **2.7. Способы и направления поддержки детской инициативы**

Некоторые родители чрезмерно увлекают ребенка интеллектуальным развитием: посещение разнообразных курсов и кружков, не оставляя времени для игр на детских площадках, лишает ребенка общения со сверстниками в игре. Именно поэтому возрастает роль детского сада во всестороннем физическом развитии детей. В настоящее время в дошкольных организациях вводятся дополнительные развивающие занятия: аэробика, ритмика, спортивные танцы и спортивные игры. Но все же основная нагрузка в плане физического развития детей ложится на физкультурные занятия.

Как сделать так, чтобы физкультурные занятия стали действительно развивающими, интересными, увлекательными, познавательными?

Традиционная система физкультурных занятий недостаточно совершенна как по своей

структуре, так и по методике обучения. Это побуждает к поиску новых форм и методов нетрадиционного направления работы по физическому воспитанию в детском саду. В учебных пособиях по физическому воспитанию достаточно подробно освещена методика организации традиционных физкультурных занятий. Добиться высокого качества освоения движений детьми и большого оздоровительного эффекта на подобных занятиях весьма затруднительно. Педагог вынужден постоянно давать детям указания, невольно вырабатывая у них ориентировку на внешний контроль. Кроме того, постоянные указания, замечания, даже если они вполне обоснованы, снижают положительный настрой детей, создают определенное психологическое напряжение.

Замечено, что далеко не все дети любят физкультурные занятия (в основном из-за их однообразия). Исследователями установлено также, что именно физкультурные занятия чаще других способствуют формированию комплекса неполноценности уже с детских лет. Именно поэтому, а также ради того, чтобы все физкультурные занятия работали на укрепление здоровья ребенка, следует в систему физического воспитания включать нетрадиционные занятия – различные по содержанию, структуре и методике проведения. В нашей дошкольной образовательной организации материальная база спортивного зала оборудована современным физкультурным оборудованием: массажерами, мягкими модулями, спортивными комплексами, гимнастическими наборами и т.д. Использование этого оборудования позволяет разнообразить занятия по физической культуре, проводить их максимально интересно и эффективно.

Выделяются следующие нетрадиционные занятия:

Для более успешного проведения данной работы необходимо учитывать возрастные особенности детей. В работе с младшими дошкольниками нужно чаще проводить занятия в форме ситуационных мини – игр, на которых дети имитируют сказочных героев, птиц, животных. Начиная со среднего возраста вводить больше тематических и вариативных физкультурных занятий. С детьми старшего возраста проводить занятия, основанные на гендерных особенностях детей. На этих занятиях дети делятся на «мальчиковую» и «девичью» подгруппы, подбираются определенные двигательные – игровые ситуации, которые способствуют формированию у ребят жизненно важных качеств: у девочек – гибкости, ловкости, пластичности, у мальчиков – силы, выносливости, быстроты.

Нетрадиционные занятия увлекают детей своим разнообразием и доступностью: они с удовольствием приходят в спортивный зал, активно участвуют в играх, перевоплощаются в различных героев, проявляют большую фантазию в соответствии с сюжетами, раскрепощаются, освобождаются от напряжения, позитивно взаимодействуют в среде сверстников. У детей формируется интерес, потребность и осознанное отношение к занятиям физическими упражнениями.

## **2.7. Особенности взаимодействия инструктора физического воспитания со специалистами детского сада и семьями воспитанников**

### **Взаимодействие с медицинским персоналом**

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

Основными проблемами, требующими совместной деятельности являются:

- **Физическое состояние детей посещающих детский сад.** Так, в начале года, после оценки физического развития и здоровья детей, совместно с медицинской сестрой заполняются листы здоровья, физического и двигательного развития детей. Получается дополнительная информация о детях от родителей, через анкетирование, индивидуальные беседы.
- **Профилактика заболеваний ОДА, сердечнососудистой, дыхательной и других систем.** Вместе с медицинской сестрой разрабатываются рекомендации к

построению педагогического процесса с детьми, имеющими отклонения в развитии, выделяются дифференцированные группы детей, требующие коррекционной работы. Обязательно ведется совместный контроль над организацией щадящего режима занятий или медотвода для детей перенесших заболевания.

- 2 раза в год осуществляется медико-педагогический контроль над физкультурными занятиями. Качественный и количественный контроль эффективности занятия, как правило, проводит медицинская сестра, а анализирует старший воспитатель и инструктор физического воспитания.
- Проводя работу по формированию у детей начальных представлений о ЗОЖ, привлекаются медики к проведению непосредственно образовательной деятельности по валеологии, развлечений, консультаций для педагогов и родителей.

### **Взаимодействие с воспитателями**

Конечно, за успешное выполнение всех задач образовательной программы отвечает воспитатель, а инструктор физического воспитания должен оказывать помощь воспитателю по различным вопросам физического развития детей.

Так инструктор физического воспитания:

- планирует и организует образовательную деятельность по физическому развитию;
- планирует и организует физкультурно-оздоровительную работу в режиме дня;
- оказывает методическую помощь по вопросам физического развития всем педагогам ДОУ (проводит различные консультации, выступает на педагогических советах, семинарах-практикумах, медико-педагогических советах и т.д.).

Планирование такой совместной деятельности осуществляется на основе годового плана дошкольного учреждения. Кроме групповых форм взаимодействия инструктор физического воспитания раз в неделю встречается со специалистами и обсуждает вопросы, требующие внимания.

- разрабатывает и организует информационную работу с родителями.

Совместно с воспитателями 2 раза в год (в начале и в конце года) проводится обследование уровня двигательной активности и физической подготовленности детей. Это дает возможность спрогнозировать возможные положительные изменения этих показателей на конец учебного года.

Безусловно, одной из основных форм работы по физическому воспитанию являются физкультурные занятия.

Отбор программного материала осуществляю с учетом возрастных особенностей детей и анализа диагностики. На каждую возрастную группу, составляю перспективное планирование. Проводятся консультации по отдельным вопросам (методике проведения занятия, способах организации, дозировки и т. д.).

Чтобы физкультурные занятия были действительно развивающими, интересными, увлекательными и познавательными, используются разные формы их проведения (традиционные, тренировочные, контрольно-проверочные, игровые, тематические, сюжетные и интегрированные). Такие занятия, праздники и развлечения планируются в соответствии с календарно-тематическим планированием.

Руководящую роль на занятии занимает инструктор. Но воспитатель, зная методику проведения физкультурных занятий, следит за качеством выполнения общеразвивающих упражнений и основных видов движений, помогает в регулировании физической нагрузки на каждого ребенка. Воспитатель на занятии не только помогает инструктору физического воспитания, но и фиксирует то, что необходимо закрепить с некоторыми детьми в индивидуальной работе.

Воспитатель является связующим звеном между инструктором физического воспитания и родителями (проводит с ними беседы по рекомендациям ИФВ, дает консультации, предлагает разнообразные домашние задания, индивидуально для каждого ребенка). В свою очередь инструктор физического воспитания так же проводит

консультации, беседы, выступает на родительских собраниях, оформляет наглядный материал. Вместе с воспитателями привлекаются родители к совместным мероприятиям – праздникам и развлечениям. Потому что успехов в укреплении здоровья детей, их полноценном развитии, повышении двигательной активности можно добиться только при единстве системы физического воспитания в детском саду и семьи, что требует тесного взаимодействия педагогов и родителей.

### **Взаимодействие с музыкальным руководителем**

Музыка является одним из средств физического воспитания. Кроме того, что она положительно воздействует на эмоции детей, создает у них хорошее настроение, помогает активировать умственную деятельность, музыкальное сопровождение способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации, освобождает инструктора или воспитателя от подсчета, привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике. Вот здесь и необходима помощь музыкального руководителя.

Очень важно, чтобы музыка на занятии не звучала только ради того, чтобы прозвучать, она должна естественно вплестаться в занятие, в каждое движение. Поэтому если на утренней гимнастике, занятии или развлечении необходимо музыкальное сопровождение музыкальный руководитель и инструктор физического воспитания вместе подбирают музыкальные произведения к различным упражнениям и играм. Энергичный бодрый марш для ходьбы, легкая танцевальная музыка для прыжков – полька, галоп.

Общеразвивающие упражнения имеют свою структуру, поэтому для них подбираются произведения определенного строения. При необходимости можно подбирать музыку но следует помнить, что выполнение трудных движений (лазание, равновесие) требует от ребенка больших усилий, внимания, координации. Музыка в данном случае не желательна и является отвлекающим фактором.

Чаще всего используется музыка, в том числе и звукозаписи, в подвижных и хороводных играх, во время проведения эстафет и соревнований, а так же в заключительной части занятия, когда музыка выступает как успокаивающее, обеспечивающее постепенное снижение физической нагрузки средство. В этой части используются звуки природы и звучание лирических произведений.

Совместно с музыкальным руководителем проводятся музыкально-спортивные праздники и развлечения. Такие мероприятия планируются согласно годовому календарно-тематическому плану.

### **Очень важно помнить, что:**

- недопустимо выполнение физических упражнений вне ритма и темпа;
- противопоказано уточнять ритмичность движения под музыку счетом или непрерывными хлопками, так как это может привести к частичному искажению музыкально-ритмических ощущений.

### **Задачи взаимодействия педагога с семьями дошкольников**

1. Ориентировать родителей на изменения в личностном развитии старших дошкольников — развитии любознательности, самостоятельности, инициативы и творчества в детских видах деятельности; помочь родителям учитывать эти изменения в своей педагогической практике.
2. Способствовать укреплению физического здоровья дошкольников в семье, обогащению совместного с детьми физкультурного досуга (занятия в бассейне, коньки, лыжи, туристические походы), развитию у детей умений безопасного поведения дома, на улице, в лесу, у водоема.
3. Побуждать родителей к развитию гуманистической направленности отношения детей к окружающим людям, природе, предметам рукотворного мира, поддерживать стремление детей проявлять внимание, заботу о взрослых и сверстниках.
4. Познакомить родителей с условиями развития познавательных интересов, интеллектуальных способностей дошкольников в семье; поддерживать стремление родителей развивать интерес детей к школе, желание занять позицию школьника.



5. Включать родителей в совместную с педагогом деятельность по развитию субъектных проявлений ребенка в элементарной трудовой деятельности (ручной труд, труд по приготовлению пищи, труд в природе), развитию желания трудиться, ответственности, стремления довести начатое дело до конца.
6. Помочь родителям создать условия для развития эстетических чувств старших дошкольников, приобщения детей в семье к разным видам искусства (архитектуре, музыке, театральному, изобразительному искусству) и художественной литературе

## **2.8. Физкультурно-оздоровительная работа**

В дошкольной организации необходимо проводить постоянную работу по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций.

Под руководством медицинского персонала следует осуществлять комплекс закалывающих процедур с использованием природных факторов: воздуха, солнца, воды, с учетом состояния здоровья детей и местных условий. При проведении закалывающих мероприятий нужно осуществлять дифференцированный подход к детям, учитывая их индивидуальные возможности.

В помещении следует обеспечивать оптимальный температурный режим, регулярное проветривание; приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде. Необходимо обеспечивать пребывание детей на воздухе в соответствии с режимом дня. Важно обеспечивать оптимальный двигательный режим — рациональное сочетание различных видов занятий и форм двигательной активности, в котором общая продолжительность двигательной активности составляет не менее 60% от всего времени бодрствования.

Следует поощрять участие детей в совместных подвижных играх и физических упражнениях на прогулке. Развивать инициативу детей в организации самостоятельных подвижных и спортивных игр и упражнений, поощрять самостоятельное использование детьми имеющегося физкультурного и спортивно-игрового оборудования. Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).

Ежедневно следует проводить с желающими детьми утреннюю гимнастику. В процессе образовательной деятельности, требующей высокой умственной нагрузки, и в середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, рекомендуется проводить физкультминутку длительностью 1–3 минуты.

Формы организации	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа	
Организованная деятельность	6 час/нед	8 час/нед	10 час/нед	10 час и более/нед	
Утренняя гимнастика	6-8 мин	6-8 мин	8-10мин	10-12мин	
Хороводная игра или игра средней подвижности	2-3 мин	2-3 мин	3-5 мин	3-5 мин	
Физминутка во время занятия	2 – 3мин				
Динамическая пауза между занятиями (если нет физо или музо)	5 мин				
Подвижная игра на прогулке	6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин	
Инд.раб. по развитию движений на прогулке	8-10мин	10-12 мин	10-15 мин	10-15 мин	
Динамический час на прогулке	15-20 мин	20-25 мин	25-30мин	30-35 мин	
Физкультурные занятия	15-20 мин	20-25 мин	25-30 мин	30-35 мин	
Музыкальные занятия	15-20 мин	20-25 мин	25-30 мин	30-35 мин	
Гимнастика после дневного сна	5-10мин	5-10 мин	5-10 мин	5-10 мин	
Спортивные развлечения	20 мин	30 мин	30 мин	40-50 мин	
Спортивные праздники	20 мин/2р/г	40 мин/2р/г	60-90 мин/2р/г		
Неделя здоровья	Сентябрь, январь, апрель				
Подвижные игры во II половине дня	6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин	
Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно				

#### IV ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

##### 3.1. Особенности традиционных праздников, досугов

Педагогами детского сада разработан комплексно – тематический план, в соответствии которого строится вся педагогическая работа. Этому плану придерживается и инструктор по физическому развитию детей, один раз в месяц организуются спортивные мероприятия, подчиненные данной тематике.

## ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ПРАЗДНИКОВ

### Перспективный план досугов и спортивных праздников на 2019-2020 учебный год ГБДОУ «Детский сад №102 комбинированного вида»

Дата проведения	Название мероприятия	Участники
	Сентябрь	
	Туристический слет	Старшие, подгот группы
	Октябрь	
	«Веселые старты» по ПДД	Средние, старшие, подгот группы
	Физкультурный досуг «Спасибо зарядке».	Младшая группы
	Ноябрь	
	«В гостях у сказки» /физкультурный досуг/.	Младшая группа
	«Веселые старты»	Средние, старшие, подготовительные
	Декабрь	
	Турнир спортивных эстафет.	Средние, старшие, подготовительные
	Январь	
	День здоровья «Правила пожарной безопасности»	Все группы
	Февраль	
	Зимний туристический поход /день здоровья/	
	«Весёлые старты» /ко Дню Защитников Отечества/	Средние, старшие, Подготовительные
	Март	
	Спортивный праздник «Мама, папа, я -спортивная семья»	Старшие, подгот группы
	Апрель	
	«Зов джунглей» /физкультурное развлечение/	
	Май	
	Весенний туристический поход /день здоровья/	
	Малые Олимпийские игры /летние/	

### 3.2. Особенности организации развивающей предметно – пространственной среды физкультурного зала.

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

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

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

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

В нашем детском саду созданы все условия для физического развития детей, как в спортивном зале, так и на спортивном участке:

- Набор мягких модулей для спортивных игр и соревнований – 1 шт.
  - Скамейки – 6 шт.
  - Гимнастические стенки – 4 шт.
  - Мешочки для метания (набор 10 шт., 4 цвета) 100 - 120 г – 2 шт.
  - Флажки разноцветные – 60 шт.
  - Мячи резиновые (различного диаметра) – по 20 шт.
  - Мячи-фитболы для гимнастики – 15 шт.
  - Скакалки-20 шт.
  - Гантели металлические - 20 шт.
  - Сухой бассейн для зала с комплектом шаров – 1 шт.
  - Коврик со следочками (для отработки различных способов ходьбы) – 2 шт.
  - Баскетбольная стойка с регулируемой высотой – 2 шт.
  - Гимн. набор для построения полосы препятствий и развития основных движений – 1 шт.
  - Обруч пластмассовый диам. 55 см – 20 шт.
  - Мат гимнастический 2,0×1,0×0,1м цветной (искусственная кожа) -3 шт.
- Комплектация: турник подвижный; вертикальный лаз; - 1 шт.
- Канат для перетягивания х/б 10м диам.30мм – 2 шт.
  - Дуга для подлезания (разной высоты) – 6 шт.
  - Скамья наклонная с гладкой поверхностью – 1 шт.

### 3.4 Информационно-методическое обеспечение.

1. **Алябьева Е.А.**, Нескучная гимнастика. Тематическая утренняя зарядка для детей 5-7 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2014. -144 с. – (Растим детей здоровыми).
2. **Волошина Л. Н., Гавришова Е.В., Елецкая. Н. М., Курилова Т.В.** Игровые технологии в системе физического воспитания дошкольников. Волгоград: Учитель, 2013.-141 с.
3. **Воронова Е.К.**, Формирование двигательной активности детей 5-7лет: игры-эстафеты / Волгоград : Учитель,2012.-127с.
4. **Верхозина Л.Г., Заикина. Л.А.**, Гимнастика для детей 5-7 лет: программа, планирование, конспекты занятий, рекомендации /авт.-сост. - Волгоград: Учитель, 2013.-126 с.
5. **Кандава Т.И., Семкова О.А, Уварова О.В.** Занимаемся, празднуем, играем: сценарии совместных мероприятий с родителями / Волгоград : Учитель, 2015.-143с.
6. **Кириллова Ю.А** «Интегрированные физкультурно-речевые занятия для дошкольников с ОНР 4-7 лет». - Методическое пособие, Издательство: Детство-Пресс Год:2005 Страниц: 240
7. **Кириллова Ю.А.** «Примерная программа физического образования и воспитания детей логопедических групп с ОНР с 3 до 7 лет».- Изд-во «Детство-Пресс», 2013, 128 с.
7. **Кириллова Ю. А.**, Навстречу Олимпиаде. Физкультурные досуги для детей старшего дошкольного возраста. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2014.-80 с.
8. **Кучма И. И.** Олимпийские игры в детском саду. / - Волгоград: ИТД «Корифей». -96 с.
9. **Литвинова О.М.**, Физкультурные занятия в детском саду / О.М. Литвинова. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 492 с.
10. **Микляева Н.В.**, Физкультурно-оздоровительная работа детского сада в контексте новых федеральных требований. Методическое пособие / - М.: УЦ «Перспектива», 2011. -152с.
11. **Нищева Н.В.** «Планирование коррекционно-развивающей работы в группе компенсирующей направленности для детей с ТНР (ОНР) и рабочая программа учителя – логопеда». – СПб.: Изд-во «Детство-Пресс», 2007. – 134 с.
12. **Нищева Н.В.** «Система коррекционной работы в логопедической группе для детей с ОНР» – СПб.: Изд-во «Детство-Пресс», 2007. – 134 с.
8. **Овчинникова Т.С.** «Подвижные игры, физминутки и упражнения с речью и музыкой». М.: Изд-во «Каро», 267 с.
9. **Подольская Е.И.**, Формы оздоровления детей 4-7 лет: кинезиологическая и дыхательная гимнастики, комплексы утренних зарядок/ - Волгоград: Учитель, 2014. -207с.
10. **Подольская. Е.И.**, Сценарии спортивных праздников и мероприятий для детей 3-7 лет / – Волгоград: Учитель, 2009. -174с.
11. **Сидорова Т.Б.**, Познавательные физкультурные занятия. Подготовительная группа / - Волгоград : Учитель, 2011.-169 с.
12. **Соломенникова Н. М., Машина Т. Н.**, Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет: футбол-гимнастика: конспекты занятий / - Волгоград: Учитель, 2013. -159с
13. **Токаева, Т.Э.**, Парная гимнастика: программа, конспекты занятий с детьми 3-6 лет / - Волгоград : Учитель, 2014.-126 с.
14. **Филиппова С. О.**, Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения: Методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений / Под ред.- СПб.: «ДЕТСТВО – ПРЕСС»
15. **Хацкалева Г.А.**, Организация двигательной активности дошкольников с использованием логоритмики: метод. пособие. – СПб: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО –ПРЕСС», 2013.-128 с.
16. **Харченко Т.Е.**, Спортивные праздники в детском саду. М.: -ТЦ Сфера, 2013. -128с. (Растим детей здоровыми).