

ПРИНЯТО:

На Педагогическом совете работников
ГБДОУ детский сад № 74
Приморского района Санкт-Петербурга
Протокол №1
от «30» 08. 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий ГБДОУ
детский сад № 74
Приморского района Санкт-Петербурга
В.И. Казакова
Приказ № 53 от «30» 08. 2024 г.

**Рабочая программа
инструктора по физической культуре
Прокопенко Ирины Владимировны**

**Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения
детского сада № 74 Приморского района Санкт-Петербурга
на 2024-2025 учебный год**

разработана на основе

ФГОС ДО (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. N 1155 с изменениями и дополнениями от:
21 января 2019 г., 8 ноября 2022 г.)

ФООП ДО (Приказ Министерства просвещения РФ от 25 ноября 2022 г. № 1028 "Об утверждении федеральной образовательной программы
дошкольного образования")

2024 год

Содержание Рабочей программы:

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1. Пояснительная записка
 - 1.1. Цель
 - 1.2. Задачи
 - 1.3. Принципы и подходы к формированию рабочей программы
2. Характеристика особенностей физического развития детей от 1 года до 7 лет
3. Планируемый результат освоения образовательной программы в соответствии с целевыми ориентирами Рабочей программы
4. Инструментарий педагогической диагностики
 - 4.1. Диагностика освоения содержания программы воспитанниками

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

1. Основные задачи и содержание образовательной деятельности в области физического развития
 - 1.1. От 1 года до 2 лет
 - 1.2. От 2 лет до 3 лет
 - 1.3. От 3 лет до 4 лет
 - 1.4. От 4 лет до 5 лет
 - 1.5. От 5 лет до 6 лет
 - 1.6. От 6 лет до 7 лет
2. Комплексно - тематическое планирование
 - 2.1. Комплексно-тематическое планирование группа раннего возраста
 - 2.2. Комплексно-тематическое планирование младшая группа
 - 2.3. Комплексно-тематическое планирование средняя группа
 - 2.4. Комплексно-тематическое планирование старшая группа
 - 2.5. Комплексно-тематическое планирование подготовительная группа
3. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы
 - 3.1. Формы организации двигательной деятельности
 - 3.2. Методы и приёмы реализации программы
 - 3.3. Средства реализации программы
 - 3.4. Способы организации детей на занятии
 - 3.5. Типы физкультурных занятий
 - 3.6. Структура физкультурного занятия
4. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик
 - 4.1. Модель осуществления образовательного процесса по реализации области «Физическое развитие»
5. Способы поддержки детской инициативы
6. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

- 6.1. Направления взаимодействия с родителями
- 6.2. Формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников
- 6.3. Организация взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников
7. Организация и формы взаимодействия с педагогами
8. Направления и задачи коррекционно-развивающей работы
9. Рабочая программа воспитания
 - 9.1. Целевой раздел Программы воспитания
 - 9.1.2. Целевые ориентиры воспитания детей раннего возраста (к трем годам)
 - 9.2. Содержательный раздел Программы воспитания
 - 9.2.1. Задачи воспитания в рамках образовательной области «Физическое развитие»
 - 9.2.2. Формы совместной деятельности в образовательной организации
 - 9.2.2.1. Работа с родителями (законными представителями)
 - 9.2.2.2. События образовательной организации в области физического развития
 - 9.2.2.3. Основные виды организации совместной деятельности в образовательных ситуациях
 - 9.2.2.4. Организация предметно-пространственной среды
 - 9.3. Организационный раздел Программы воспитания

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

1. Психолого-педагогические условия реализации Рабочей программы.
2. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды
3. Материально-техническое обеспечение рабочей программы,
4. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания
5. Кадровые условия реализации рабочей программы
6. Режим двигательной активности воспитанников
7. Календарный план воспитательной работы

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1. Пояснительная записка.

Настоящая **рабочая программа** (далее Программа) разработана в соответствии с Образовательной программой дошкольного образования ГБДОУ детского сада № 74 Приморского района СПб. Рабочая программа определяет содержание и организацию воспитательно-образовательного процесса по физическому развитию с детьми **1 – 7 лет**.

1.1.Целью Рабочей программы является разностороннее развитие ребенка в период дошкольного детства с учетом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей российского народа, исторических и национально-культурных традиций.

1.2. Цель рабочей программы достигается через решение следующих **задач**:

обеспечение единых для Российской Федерации содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО;

приобщение детей (в соответствии с возрастными особенностями) к базовым ценностям российского народа - жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России; создание условий для формирования ценностного отношения к окружающему миру, становления опыта действий и поступков на основе осмысления ценностей;

построение (структурирование) содержания образовательной деятельности на основе учета возрастных и индивидуальных особенностей развития;

создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учетом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;

охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;

обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребенка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;

обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах воспитания, обучения и развития, охраны и укрепления здоровья детей, обеспечения их безопасности;

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

построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования.

1.3. Принципы и подходы к формированию рабочей программы

- 1) полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возрастов), обогащение (амплификация) детского развития;
- 2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- 3) содействие и сотрудничество детей и родителей (законных представителей), совершеннолетних членов семьи, принимающих участие в воспитании детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов, а также педагогических работников;
- 4) признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- 5) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- 6) сотрудничество ДОО с семьей;
- 7) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- 8) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- 9) возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- 10) учет этнокультурной ситуации развития детей

Рабочая программа разработана в соответствии с:

Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. No 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;

ФГОС ДО, приказом Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. No 1155;

СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. No 2.

ФОП дошкольного образования, утверждённая приказом министерства просвещения РФ от 25 ноября 2022 г.

Уставом ДОУ

Основной образовательной программой ДОУ

2. Характеристика особенностей физического развития детей от 1 года до 7 лет

Характеристика детей 1 группы раннего возраста. От 1 года до 2 лет

Физическое развитие: Для детей второго года жизни характерна высокая двигательная активность. У ребенка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движений (бег, лазанье, перешагивание и пр.).

Постепенно совершенствуется ходьба. Дети учатся свободно передвигаться на прогулке: они взбираются на бугорки, ходят по траве, перешагивают через небольшие препятствия, ходят по неровной поверхности, пробуют бегать, хорошо бросают и катают мяч. Дети с удовольствием занимаются гимнастикой; с интересом играют со взрослыми в активные игры с простым содержанием, несложными движениями; эмоционально откликаются на игру, предложенную взрослым, принимают игровую задачу; самостоятельно снимают и надевают шапку и обувь, просят переодеться, если одежда грязная или мокрая; умеют пользоваться салфеткой.

Характеристика детей 2 группы раннего возраста. От 2 лет до 3 лет по результатам мониторинга, проведённого в мае 2023 года

Физическое развитие: Опорно-двигательный аппарат развит сравнительно слабо, двигательный опыт небольшой, движения часто непреднамеренны, направления их случайны, эмоциональные проявления неустойчивы, активное торможение плохо развито. Дети ещё не умеют самостоятельно регулировать скорость, силу и амплитуду движений. Отмечается ещё недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног). Производят много разнообразных сравнительно сложных движений, однако они еще недостаточно точны, координированы, трудно также сохранять неподвижную позу. В подвижных играх активны, эмоциональны, иногда нуждаются в помощи педагога.

Характеристика детей младших групп. От 3 лет до 4 лет по результатам мониторинга, проведённого в мае 2023 года

Физическое развитие: Антропометрические показатели в норме. Большинство детей группы (80%) владеют главными элементами техники движений, а также, соответствующими возрасту основными движениями. Способны самостоятельно выполнять упражнения на основе предварительного показа; проявляют стойкий интерес к физическим упражнениям и подвижным играм. Наблюдается перенос освоенных упражнений в самостоятельную деятельность. Проявляют положительное отношение к гигиеническим процессам и культуре еды. Имеют элементарные представления о ценностях здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.

Характеристика детей средних групп. От 4 лет до 5 лет по результатам мониторинга, проведённого в мае 2023 года

Физическое развитие: Антропометрические показатели в норме. Дети владеют главными элементами техники движений, а также, соответствующими возрасту основными движениями. Проявляют интерес к участию в подвижных играх. Большинство детей могут выполнять ведущую роль в подвижной игре и стремятся к выполнению правил. Проявляют самостоятельность в использовании физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр. Имеют элементарные представления о некоторых составляющих здорового образа жизни.

Характеристика детей старших групп. От 5 лет до 6 лет по результатам мониторинга, проведённого в мае 2023 года

Физическое развитие: Антропометрические показатели в норме. Большинство детей группы владеют в соответствии с возрастом основными движениями. Дети правильно выполняют большинство физических упражнений с напряжением и хорошей амплитудой, в заданном темпе и ритме, выразительно. Активно с интересом участвуют в подвижных играх, играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Способны творчески составить несложные комбинации из знакомых упражнений. Имеют представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма, о составляющих здорового образа жизни и факторах разрушающих здоровье человека. Проявляют умение свободно ориентироваться в пространстве, выполнять простейшие перестроения, самостоятельно переходить от умеренного к быстрому или медленному темпу, менять движения в соответствии с музыкальными фразами.

Характеристика детей подготовительных групп. От 6 лет до 7 лет по результатам мониторинга, проведённого в мае 2023 года

Физическое развитие: Антропометрические показатели в норме. Большинство детей результативно, уверенно, мягко, выразительно и точно выполняют физические упражнения. Проявляют творчество, самостоятельность, инициативу в двигательных действиях, осознанное отношение к ним, способность к самоконтролю, самооценке при выполнении движений. Самостоятельно составляют простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передаёт своеобразие конкретного образа, стремиться к неповторимости. Интерес к спорту, физическим

упражнениям и спортивным играм (футбол, городки, баскетбол, бадминтон) устойчивый. Самостоятельно передвигаются в пространстве, ориентируясь на условные обозначения. Имеют сформированные представления о здоровом образе жизни.

Корректировка образовательной программы возможна после проведения педагогической диагностики в сентябре 2023 года.

3. Планируемый результат освоения образовательной программы в соответствии с целевыми ориентирами Рабочей программы

Планируемые результаты в раннем возрасте (к трем годам):

у ребенка развита крупная моторика, он активно использует освоенные ранее движения, начинает осваивать бег, прыжки, повторяет за взрослым простые имитационные упражнения, понимает указания взрослого, выполняет движения по зрительному и звуковому ориентирам; с желанием играет в подвижные игры;

ребенок демонстрирует элементарные культурно-гигиенические навыки, владеет простейшими навыками самообслуживания (одевание, раздевание, самостоятельно ест и тому подобное)

К четырем годам:

ребенок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля мяча, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;

ребенок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические упражнения под музыку;

ребенок демонстрирует координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе;

ребенок владеет культурно-гигиеническими навыками: умывание, одевание и тому подобное, соблюдает требования гигиены, имеет первичные представления о факторах, положительно влияющих на здоровье.

К пяти годам:

ребенок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности;

ребенок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность;

ребенок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;

ребенок стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации.

К шести годам

ребенок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;

ребенок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений;

ребенок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;

ребенок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов;

ребенок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие); мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих.

Планируемые результаты на этапе завершения освоения Рабочей программы (к концу дошкольного возраста):

у ребенка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества;

ребенок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движения и управлять ими;

ребенок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;

ребенок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристских пешеходных прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;

ребенок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;

ребенок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;

ребенок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями

российского спорта;

ребенок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;

ребенок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям.

Срок реализации Программы: 01 сентября 2024 г. - 31 августа 2025 г.

4. Инструментарий педагогической диагностики.

Педагогическая диагностика достижений планируемых результатов направлена на изучение деятельностных умений ребенка, его интересов, предпочтений, склонностей, личностных особенностей, способов взаимодействия со взрослыми и сверстниками. Она позволяет выявлять особенности и динамику развития ребенка, составлять на основе полученных данных индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной программы, своевременно вносить изменения в планирование, содержание и организацию образовательной деятельности.

Цели педагогической диагностики, а также особенности ее проведения определяются требованиями ФГОС ДО.

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

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

2) оптимизации работы с группой детей.

При проведении диагностики на начальном этапе учитывается адаптационный период пребывания ребенка в группе.

Педагогическая диагностика индивидуального развития детей проводится педагогом в произвольной форме на основе малоформализованных диагностических методов: наблюдения, свободных бесед с детьми, анализа продуктов детской деятельности (рисунков, работ по лепке, аппликации, построек, поделок и тому подобное), специальных диагностических ситуаций. При необходимости педагог может использовать специальные методики диагностики физического развития.

Педагогическая диагностика завершается анализом полученных данных, на основе которых педагоги осознанно и целенаправленно проектируют образовательный процесс.

4.1. Диагностика освоения содержания программы воспитанниками 1 группы раннего возраста. От 1 года до 2 лет.

№	Фамилия имя ребенка	Формирование основ здорового образа жизни			Основная гимнастика				Среднее значение
					Ходьба	Ползание, лазание	Босание, катание	Равновесие	
		Может при помощи педагога мыть руки перед едой и по мере загрязнения, пользоваться личным полотенцем	Могут пользоваться салфеткой, есть ложкой, благодарить взрослого	С частичной помощью приводить свою одежду в порядок, снимать шапку, обувь	Ходьба	Ползание, лазание	Босание, катание	Равновесие	
					Может ходьба за педагогом стайкой в прямом направлении;	Может: ползание по прямой на расстояние до 2 метров; подлезание под веревку, натянутую на высоте - 50 см; пролезание в обруч (диаметр 50 см), перелезание через бревно (диаметр 15 - 20 см); лазанье по лесенке-стремянке вверх и вниз (высота 1 - 1,5 метра);	Умеет: бросание мяча (диаметр 6 - 8 см) вниз, вдаль; катание мяча (диаметр 20 - 25 см) вперед из исходного положения сидя и стоя;	упражнения в равновесии: ходьба по дорожке (шириной 25 - 20 - 15 см), по ребристой доске; вверх и вниз по наклонной доске, приподнятой на 10 - 15 - 20 см (ширина доски 25 - 30 см, длина 1,5 - 2 м) с поддержкой; подъем на ступеньки и спуск с них, держась за опору; перешагивание через веревку, положенную на пол, палку или кубик высотой 5 - 15 - 18 см со страховкой.	

Диагностика освоения содержания программы воспитанниками второй группы раннего возраста. От 2 лет до 3 лет.

№	Фамилия имя ребенка	Формирование основ здорового образа жизни				Основная гимнастика							Среднее значение
						Строевые упражнения	Ходьба	Бег	Ползание лазание	Прыжки	Босание, катание, ловля, метание	Равновесие	
		При небольшой помощи взрослого старается одеваться и раздеваться в определенной последовательности	Замечает не порядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослого)	Умеет самостоятельно и правильно мыть руки перед едой, после прогулки и посещения туалета	Владеет простейшими и навыками поведения во время еды, умывания	Умеет построить в круг, парами, в колонну друг за другом (с помощью взрослого)	Умеет ходить стайкой за педагогом с перешагиванием через линии, палки, кубы; на носках; с переходом на бег; на месте, приставным шагом вперед, в сторону, назад; с предметами в руке; в рассыпную и в заданном направлении; между предметами; по кругу по одному и парами, взявшись за руки	Может бегать стайкой за педагогом, в заданном направлении и в разных направлениях; между линиями (расстояние между линиями 40 - 30 см); за катящимся мячом; с переходом на ходьбу и обратно; непрерывный в течение 20 - 30 - 40 секунд; медленный бег на расстояние 40 - 80 м;	Может ползать на животе, на четвереньках, по доске, лежащей на полу, по наклонной доске; по скамейке проползание под дугой (30 - 40 см); влезание на лесенку-стремянку и спуск с нее произвольным способом	Может прыгать на двух ногах на месте (10 - 15 раз); с продвижением вперед; в длину с места через 2 параллельные линии (20 - 30 см); вверх, касаясь предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка на 10 - 15 см;	Умеет скатывать мяча по наклонной доске; прокатывание мяча педагогу и друг другу двумя руками стоя и сидя (расстояние 50 - 100 см), под дугу; передача мячей друг другу стоя; бросание мяча от груди двумя руками, снизу, из-за головы; бросание предмета в горизонтальную цель и вдаль с расстояния 100 - 125 см; перебрасывание мяча через сетку 1,5 м; ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния до 1 м	Умеет ходить по дорожке (ширина 20 см, длина 2 - 3 м); по наклонной доске, приподнятой на 20 см; по гимнастической скамейке; перешагивать предметов (высота 10 - 15 см); ходьба по извилистой дорожке (2 - 3 м), между линиями; кружение на месте.	

Диагностика освоения содержания программы воспитанниками младшей группы. От 3 лет до 4 лет.

№	Фамилия имя ребенка	Формирование основ здорового образа жизни			Основная гимнастика									Среднее значение
					Строевые упражнения	Бег	Ползание лазание	Прыжки	Бросание, катание, ловля метание	Ходьба	Равновесие	Плавание		
		Умеет самостоятельно одеваться и раздеваться в определенной последовательности; замечает не порядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослого	Пользуется индивидуальными предметами (носовым платком, салфеткой, расческой, туалетной бумагой)	Владет простейшими навыками поведения во время еды, умывания	Умеет построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг по ориентирам; перестроение в колонну по два, враспыную, смыкание и размыкание обычным шагом, повороты направо и налево переступанием.	Умеет бегать стайкой за педагогом, в заданном направлении и в разных направлениях; между линиям и (расстояние между линиям и 40 - 30 см); Непрерывный в течение 20 - 30 - 40 секунд; медленный бег на расстояние 40 - 80 м;	Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке - стремянке, гимнастической стенке производным способом (выс. 1,5 м). Подлезать под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола.	Может прыжки на двух и на одной ноге; на месте прыгает в длину с места не менее чем на 40 см; через 2 линии (расстояние 25 - 30 см), прыжки с высоты 15-20 см; с продвижением вперед (расстояние 2-3 м) через 4 - 6 параллельных линий (расстояние 15 - 20 см); перепрыгивание через веревку (высота 2 - 5 см);	Может прокатывание мяча двумя руками вокруг предмета; скатывание мяча по наклонной доске; катание мяча друг другу, прокатывание мяча в воротца, стоя парами; произвольное прокатывание обруча, бросание мешочка в горизонтальную цель; мяча вверх и ловля его; бросание мяча о землю и ловля его; метание вдаль; перебрасывание мяча через сетку	Умеет ходить в заданном направлении, небольшими группами, друг за другом по ориентирам (по прямой, по кругу, обходя предметы, враспыную, "змейкой", с поворотом и сменой направления); на носках; высоко поднимая колени, перешагивая предметы, с остановкой по сигналу; парами друг за другом, в разных направлениях; с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше); по наклонной доске; в чередовании с б	Умеет по прямой и извилистой дорожке (ширина 15 - 20 см, длина 2 - 2,5 м), обычным и приставным шагом; по гимнастической скамье, по ребристой доске, наклонной доске; перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу; по шнуру, плоскому обучу, лежащему на полу, приставным шагом; с выполнением заданий (присесть, встать и продолжить движение); на носках, с остановкой.	Может произвольно ходить по дну бассейна	С удовольствием играет с игрушками в воде	

Диагностика освоения содержания программы воспитанниками средней группы. От 4 лет до 5 лет.

№	Фамилия имя ребенка	Формирование основ здорового образа жизни			Основная гимнастика									Среднее значение
		Соблюдает элементарные правила гигиены (по мере необходимости моет руки с мылом, самостоятельно пользуется расческой, носовым платком, прикрывает рот при кашле)	Обращается ко взрослому при травме, заболевании	Соблюдает элементарные правила приема пищи (правильно пользуется столовыми приборами, салфеткой, жуется за закрытым ртом, не чавкает, полостью рот после еды)	Строевые упражнения	Ходьба	Бросание, катание, ловля, метание,	Прыжки	Ползание лазание	Бег	Равновесие	Плавание		
					Умеет построиться в колонну по одному, по два, по росту, в рассыпную; размыкание и смыкание на вытянутые руки,; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего; из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении; повороты направо, налево, кругом на месте переступание и в движении.	Выполняет обычная, в колонне по одному, с изменением темпа; на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом вперед и по шнуру; перешагивая предметы; чередуя мелкий и широкий шаг, "змейкой", с остановкой по сигналу, в противоположную сторону; со сменой ведущего; в чередовании с бегом, прыжками; приставным шагом с разным положением рук	Может прокатывать мяча между линиями, шнурами, палками; Отбивает мяч об землю не менее 5 раз подряд; может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м может метать предметы разными способами обеими руками; попадание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2 - 2,5 м; прокатывание обруча друг другу в парах	Может прыгать продвигаясь вперед (расстояние 2-3 м); Перепрыгивать 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).; через 4 - 6 линий (расстояние между линиями 40 - 50 см); Выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами	Умеет ползать на четвереньках "змейкой" между расставленными и кеглями, по наклонной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; подлезать под веревку, дугу (высота 50см) правым и левым боком вперед. По гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево на уровне 1 - 2 рейки), влезание на гимнастическую стенку и спуск с неё	Может бегать носках, высоко поднимая колени; обегая предметы; в парах; по кругу, держась за руки; непрерывный бег 1 - 1,5 мин; пробегание 30 - 40 м в чередовании с ходьбой 2 - 3 раза; медленный бег 150 - 200 м; бег на скорость 20 м; челночный бег 2х5 м; перебегание подгруппами по 5 - 6 человек с одной стороны площадки на другую; бег в рассыпную с ловлей и увертыванием;	Может ходить по, по скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, с поворотом; по наклонной доске вверх и вниз; стойка на одной ноге, руки в стороны или на поясе; пробегание по наклонной доске вверх и вниз; ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней; кружение в одну, затем в другую	Хорошо набирает воздух в легкие, выполняет 5-6 вдохов выдохов в воду подряд с полным погружением лица в воду	Выполняет скольжение на груди с высоким положением тела, прямыми руками, лицо в воде, сильными толчок от стены, хорошо продвигание вперед.	

№	Фамилия имя ребенка	Формирование основ здорового образа жизни			Основная гимнастика Диагностика освоения содержания программы воспитанниками старшей группы. От 5 лет до 6 лет.										Среднее значение
		Умеет быстро, аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу. Сформированы навыки опрятности, личной гигиены	Владеет простейшими навыками поведения во время еды, пользуется вилкой, ножом	Имеет начальные представления о составяющих здорового образа жизни, факторах, разрушающих здоровье. Знает о значении ежедневных физических упражнений, соблюдении режима дня	Строевые упражнения	Ходьба	Прыжки	Бросание, катание, ловля, метание	Ползание	Бег	Упражнения в равновесии	Плавание			
					Умеет строиться по росту; в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестраиваться в колонну по три, в две шеренги на месте и при передвижении; размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны; повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком; ходьба "змейкой", расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары.	Выполняет ходьбу обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом в сторону (направо и налево), в полуприседе, мелким и широким шагом, перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом, с закрытыми глазами 3 - 4 м; ходьба "змейкой" без ориентиров; в колонне по одному и по два вдоль границ зала, обозначая повороты;	Может подпрыгивать на месте одна нога вперед-другая назад, ноги скрестно-ноги врозь; на одной ноге; подпрыгивание с ноги на ногу, перепрыгивание предметов 30 см; подпрыгивание на месте 30 - 40 раз подряд 2 раза; подпрыгивание на одной ноге 10 - 15 раз; прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3 - 4 м; на одной ноге (правой и левой) 2 - 2,5 м; в прыгивание на возвышение 20 см; с места в длину места (не < 80 см), с разбега (не < 100 см), прыжки через скакалку на двух ногах	Может прокатывать набивные мячи (до 1 кг) Метать предмет на дальность 5-9 м, в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м. Отбивать мячи о землю на месте 10 раз и с продвижением вперед; ведение мяча 5 - 6 м; подбрасывание и ловля одной рукой 4 - 5 раз подряд; перебрасывание мяча через сетку	Умеет ползать четвереньками по прямой, толкая головой мяч (3 - 4 м), ползание на четвереньках по скамейке назад; ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени; поползание под скамейкой; лазанье по гимнастической стенке чередуя шаг и лазанье по гимнастической стенке до 2,5 м с изменением темпа.	Умеет бегать с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих; с пролезанием в обруч; с ловлей и увертыванием; группами, догоняя убегающих, и убегая от ловающих; в заданном темпе, обегая предметы; мелким и широким шагом; непрерывный бег 1,5 - 2 мин; медленный бег 250 - 300 м; быстрый бег 10 м 2 - 3 - 4 раза; челночный бег 2 x 10 м, 3 x 10 м; пробегание на скорость 20 м; бег под вращающейся скакалкой	Может ходить по шнуру и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой; стойка на гимнастической скамье на одной ноге; поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье; пробегание по скамье; ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой); приседание после бега на носках, руки в стороны; кружение парами, держась за руки; "ласточка"	Уверенно выполняет упражнение «Звездочка» на спине с высоким положением тела, лежа на спине, лицо над водой, руки и ноги прямые.	Уверенное продвижение с плавательной доской, на спине с ритмичной работой ног, как при плавании и способом кроль		

Диагностика освоения содержания программы воспитанниками подготовительной группы. От 6 лет до 7 лет

N	Фамилия имя ребенка	Формирование основ здорового образа жизни			Основная гимнастика								Средн. значение
		Усвоил основные культурно-гигиенические навыки (быстро и правильно умывается, насухо вытирается, пользуется индивидуальным полотенцем, чистит зубы, полощет рот после еды, моет ноги перед сном, правильно пользуется носовым платком и расческой, следит за своим внешним видом, быстро раздевается и одевается, вешает одежду в определенном порядке следит за чистотой одежды и обуви)	Имеет устойчивый иммунитет, любит и имеет возможность проводить на свежем воздухе не менее 2-3 часов в день, не имеет пропусков по заболеваниям и	Имеет сформированные представления о здоровом образе жизни (особенностях строения организма человека, о важности соблюдения режима дня, о рациональном питании, о значении двигательной активности в жизни человека, о пользе и видах закалывающих процедур, о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье)	Строевые упражнения	Прыжки	Бросание, катание, ловля, метание	Бег	Ползание, лазание	Ходьба	Упражнения в равновесии	Плавание	
					Умеет быстро и самостоятельно построиться в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу; равнение в колонне, шеренге; перестроение из одной колонны в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2 - 3); расчет на первый - второй и перестроение из одной шеренги в две; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом; повороты во время ходьбы на	Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см, мягко приземляясь, подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой; в длину с места не менее 100 см; в длину с разбега не менее 180 см; вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребенка, впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага; прыгать через короткую и скакалку разными способами; прыжки через обруч, вращая его как скакалку; вбегание под вращающуюся скакалку -	Может перебрасывать набивные мячи (до 1 кг) на расстояние 3 м.; бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не 20 раз, одной рукой 10 раз. Бросать предметы в цель из разных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с R 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на 8 м, метать предметы в движущуюся цель; забрасывание мяча в баскетбольную корзину; катание мяча правой и левой ногой; ведение мяча, продвигаясь между предметами, с выполнением заданий	Может бегать парами, тройками, четверками; с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками ; на скорость 30 м за 7 сек; непрерывно в спокойном темпе 2-3 мин., быстрый бег 20 м 2 - 3 раза; челночный бег 3—5 раз по 10 м. Бегать наперегонки; бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега); бег со скакалкой,	Может ползать на четвереньках и животе по гимнастической скамейке вперед и назад; пролезать и подлезать под дугу высота 35-50 см; влезать на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередуясь шагом одноименным и разноименным способом; перелезание с пролета на пролет по диагонали; пролезание в обруч разными способами; лазанье по веревочной лестнице; выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками); влезание по канату на	Может выполнять ходьбу обычно, гимнастически шагом, скрестным шагом, спиной вперед; выпадами, с закрытыми глазами приставными шагами назад; в приседе, с различными движениями рук, в различных построениях;	Подпрыгивать на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катая перед собой набивной мяч; ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося вперед сбоку скамейки; ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони	При выполнении и упражнения «Поплавок»: плотная группировка, спина над водой, задержка дыхания на 5 и более секунд	Плавание кролем на груди в полный координатный и движений рук и ног

					углах площадки	прыжок - выбегание		бег по пересеченной местности	доступную высоту					
--	--	--	--	--	-------------------	-----------------------	--	-------------------------------------	------------------	--	--	--	--	--

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.

1. Основные задачи и содержание образовательной деятельности в области физического развития:

1.1. От 1 года до 2 лет

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- создавать условия для последовательного становления первых основных движений (бросание, катание, ползание, лазанье, ходьба) в совместной деятельности педагога с ребенком;
- создавать условия для развития равновесия и ориентировки в пространстве;
- поддерживать желание выполнять физические упражнения в паре с педагогом;
- привлекать к участию в играх-забавах, игровых упражнениях, подвижных играх, побуждать к самостоятельным действиям;
- укреплять здоровье ребенка средствами физического воспитания, способствовать усвоению культурно-гигиенических навыков для приобщения к здоровому образу жизни.

Содержание образовательной деятельности.

- активизировать двигательную деятельность детей;
 - создавать условия для обучения основным движениям (бросание, катание, ползание, лазанье, ходьба);
 - развивать координацию при выполнении упражнений;
 - побуждать к самостоятельному выполнению движений;
- обеспечивать страховку для сохранения равновесия;
- поощрять и поддерживать, создавать эмоционально-положительный настрой;
 - способствовать формированию первых культурно-гигиенических навыков.

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

Основные движения:

бросание и катание:

- бросание мяча (диаметр 6 - 8 см) вниз, вдаль; катание мяча (диаметр 20 - 25 см) вперед из исходного положения сидя и стоя;

ползание, лазанье:

- ползание по прямой на расстояние до 2 метров; подлезание под веревку, натянутую на высоте - 50 см; пролезание в обруч (диаметр 50 см), перелезание через бревно (диаметр 15 - 20 см); лазанье по лесенке-стремянке вверх и вниз (высота 1 - 1,5 метра);

ходьба:

- ходьба за педагогом стайкой в прямом направлении;

упражнения в равновесии:

- ходьба по дорожке (шириной 25 - 20 - 15 см), по ребристой доске; вверх и вниз по наклонной доске, приподнятой на 10 - 15 - 20 см (ширина доски 25 - 30 см, длина 1,5 - 2 м) с поддержкой; подъем на ступеньки и спуск с них, держась за опору; перешагивание через веревку, положенную на пол, палку или кубик высотой 5 - 15 - 18 см со страховкой.

Общеразвивающие упражнения:

- упражнения из исходного положения стоя, сидя, лежа с использованием предметов (погремушки, кубики, платочки и другое) и без них;

- в комплекс включаются упражнения: поднятие рук вперед и опускание, повороты корпуса вправо и влево из положения сидя, наклоны вперед (положить кубик и поднять его, перегибаясь через веревку, натянутую на высоте 40 - 45 см), сгибание и разгибание ног, приседание с поддержкой педагога или у опоры.

2) Подвижные игры и игровые упражнения: педагог организует и проводит игры-забавы, игровые упражнения, подвижные игры, побуждая детей к активному участию и вызывая положительные эмоции.

Детям предлагаются разнообразные игровые упражнения для закрепления двигательных навыков.

3) Формирование основ здорового образа жизни: педагог помогает осваивать элементарные культурно-гигиенические действия при приеме пищи, уходе за собой (при помощи педагога мыть руки перед едой и по мере загрязнения, пользоваться салфеткой, есть ложкой, пользоваться личным полотенцем и так далее).

1.2. От 2 лет до 3 лет.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт детей, помогая осваивать упражнения основной гимнастики: основные движения (бросание, катание, ловля, ползание, лазание, ходьба, бег, прыжки), общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения;
- развивать психофизические качества, равновесие и ориентировку в пространстве;
- поддерживать у детей желание играть в подвижные игры вместе с педагогом в небольших подгруппах;
- формировать интерес и положительное отношение к выполнению физических упражнений, совместным двигательным действиям;
- укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, формировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, приобщая к здоровому образу жизни.

Содержание образовательной деятельности.

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

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

Основные движения:

бросание, катание, ловля:

- скатывание мяча по наклонной доске;
- прокатывание мяча педагогу и друг другу двумя руками стоя и сидя (расстояние 50 - 100 см), под дугу, в воротца;
- остановка катящегося мяча;
- передача мячей друг другу стоя;

- бросание мяча от груди двумя руками, снизу, из-за головы;
- бросание предмета в горизонтальную цель и вдаль с расстояния 100 - 125 см двумя и одной рукой;
- перебрасывание мяча через сетку, натянутую на уровне роста ребенка с расстояния 1 - 1,5 м;
- ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния до 1 м;

ползание и лазанье:

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

ходьба:

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

бег:

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

прыжки:

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

упражнения в равновесии:

- ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2 - 3 м);
- по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 см;
- по гимнастической скамейке;
- перешагивание линий и предметов (высота 10 - 15 см);
- ходьба по извилистой дорожке (2 - 3 м), между линиями;
- подъем без помощи рук на скамейку,
- подъем удерживая равновесие с положением рук в стороны; кружение на месте.

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

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления плечевого пояса:

- поднятие рук вперед, вверх, разведение в стороны, отведение назад, за спину, сгибание и разгибание, выполнение хлопков руками перед собой, над головой;

махи руками вверх-вниз, вперед-назад;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника:

- повороты вправо-влево, с передачей предмета сидящему рядом ребенку, наклоны вперед из исходного положения стоя и сидя;

- одновременное сгибание и разгибание ног из исходного положения сидя и лежа, поочередное поднятие рук и ног из исходного положения лежа на спине;

упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и гибкости позвоночника:

- сгибание и разгибание ног, держась за опору, приседание, потягивание с поднятием на носки и другое;

- музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, включаются в содержание подвижных игр и игровых упражнений; педагог показывает детям и выполняет вместе с ними: хлопки в ладоши под музыку, хлопки с одновременным притопыванием, приседание "пружинка", приставные шаги вперед-назад, кружение на носочках, имитационные упражнения.

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

3) Формирование основ здорового образа жизни:

- формировать у детей полезные привычки и элементарные культурно-гигиенические навыки при приеме пищи, уходе за собой (самостоятельно и правильно мыть руки перед едой, после прогулки и посещения туалета, чистить зубы, пользоваться предметами личной гигиены);

- поощрять умения замечать нарушения правил гигиены, оценивать свой внешний вид, приводить в порядок одежду; способствовать формированию положительного отношения к закаливающим и гигиеническим процедурам, выполнению физических упражнений.

1.3. От 3 лет до 4 лет.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре;
- развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал;
- формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху, воспитывать самостоятельность;
- укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности;
- закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.

Содержание образовательной деятельности.

- Формировать умение организованно выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях. Выполнять общеразвивающие, музыкально-ритмические упражнения по показу; создать условия для активной двигательной деятельности и положительного эмоционального состояния детей.
- Воспитывать умение слушать и следить за показом, выполнять предложенные задания сообща, действуя в общем для всех темпе. Организовать подвижные игры, помогать детям выполнять движения с эмоциональным отражением замысла, соблюдать правила в подвижной игре.
- Организовывать активный отдых, приобщать детей к здоровому образу жизни, к овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности, формировать умения и навыки личной гигиены, воспитывает полезные для здоровья привычки.

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

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание:

- прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади;
- скатывание мяча по наклонной доске;

- катание мяча друг другу, сидя парами ноги врозь, стоя на коленях;
- прокатывание мяча в воротца, под дугу, стоя парами;
- ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя и одной рукой;
- произвольное прокатывание обруча, ловля обруча, катящегося от педагога;
- бросание мешочка в горизонтальную цель(корзину) двумя и одной рукой;
- подбрасывание мяча вверх и ловля его;
- бросание мяча о землю и ловля его;
- бросание и ловля мяча в парах;
- бросание, одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребенка, с расстояния 1,5 м; метание вдаль;
- перебрасывание мяча через сетку;

ползание, лазанье:

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

ходьба:

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

- в чередовании с бегом;

бег:

- бег группами и по одному за направляющим, враспынную, со сменой темпа;

- по кругу, обегая предметы, между двух или вдоль одной линии;

- со сменой направления, с остановками, мелким шагом, на носках;

- в чередовании с ходьбой;

- убегание от ловящего, ловля убегающего;

- бег в течение 50 - 60 сек;

- быстрый бег 10 - 15 м;

- медленный бег 120 - 150 м;

прыжки:

- прыжки на двух и на одной ноге;

- на месте, продвигаясь вперед на 2 - 3 м;

- через линию, (вперед и, развернувшись, в обратную сторону);

- в длину с места (не менее 40 см);

- через 2 линии (расстояние 25 - 30 см), из обруча в обруч (плоский) по прямой;

- через 4 - 6 параллельных линий (расстояние 15 - 20 см);

- спрыгивание (высота 10 - 15 см), перепрыгивание через веревку (высота 2 - 5 см);

упражнения в равновесии:

- ходьба по прямой и извилистой дорожке (ширина 15 - 20 см, длина 2 - 2,5 м), обычным и приставным шагом;

- по гимнастической скамье, по ребристой доске, наклонной доске;

- перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу;

- по шнуру, плоскому обучу, лежащему на полу, приставным шагом;

- с выполнением заданий (присесть, встать и продолжить движение);

- на носках, с остановкой.

Общеразвивающие упражнения:

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

- поднимание и опускание прямых рук вперед, отведение их в стороны, вверх, на пояс, за спину (одновременно, поочередно);
- перекладывание предмета из одной руки в другую;
- хлопки над головой и перед собой;

махи руками;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника:

- потягивание, приседание, обхватив руками колени; наклоны вперед и в стороны;
- сгибание и разгибание ног из положения сидя;
- поднимание и опускание ног из положения лежа;
- повороты со спины на живот и обратно;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса:

- поднимание и опускание ног, согнутых в коленях;
- приседание с предметами, поднимание на носки;
- выставление ноги вперед, в сторону, назад;

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

Строевые упражнения:

- построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг по ориентирам;
- перестроение в колонну по два, враспынную;

- смыкание и размыкание обычным шагом;
- повороты направо и налево переступанием;
- упражнения из разных исходных положений (стоя, ноги слегка расставлены, ноги врозь, сидя, лежа на спине, животе, с заданным положением рук), с предметами (кубики двух цветов, флажки, кегли и другое).

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

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

Катание на санках:

- по прямой, перевозя игрушки или друг друга, и самостоятельно с невысокой горки.

Ходьба на лыжах:

- по прямой, ровной лыжне ступающим и скользящим шагом, с поворотами переступанием.

Катание на трехколесном велосипеде:

- по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

Плавание:

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

4) Формирование основ здорового образа жизни:

- поддерживать стремление ребенка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками;
- формировать первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья, напоминать о необходимости соблюдения правил безопасности в двигательной деятельности (бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила).

5) Активный отдых

Физкультурные досуги: досуг проводится 1 - 2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительностью 20 - 25 минут.

Содержание составляют подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения.

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

1.4. От 4 лет до 5 лет.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр;
- формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;
- воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;
- продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта;
- укреплять здоровье ребенка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания;
- формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.

Содержание образовательной деятельности.

- Формировать двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества при выполнении упражнений основной гимнастики, а также при проведении подвижных и спортивных игр. - Помогать

точно принимать исходное положение, поддерживать стремление соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, показывать возможность использования разученного движения в самостоятельной двигательной деятельности, помогать укреплять дружеские взаимоотношения со сверстниками, слышать и выполнять указания, ориентироваться на словесную инструкцию;

- Поощрять проявление целеустремленности и упорства в достижении цели, стремление к творчеству.

- Способствовать овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формировать представление о правилах поведения в двигательной деятельности, закреплять полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья.

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

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание:

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

- попадание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2 - 2,5 м;

ползание, лазанье:

- ползание на четвереньках "змейкой" между расставленными кеглями, по наклонной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками;

- проползание в обручи, под дуги;

- влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек;

- переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1 - 2 рейки, ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони;

- подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком;

ходьба:

- ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменением темпа;

- на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом вперед и по шнуру; перешагивая предметы;

- чередуя мелкий и широкий шаг, "змейкой", с остановкой по сигналу,

в - противоположную сторону;

- со сменой ведущего;

- в чередовании с бегом, прыжками;

- приставным шагом вперед, в сторону, назад на месте;

- с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной);

бег:

- бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени;

- обегая предметы;

- на месте;

- бег врассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне;

- в парах;

- по кругу, держась за руки; со сменой направляющего, меняя направление движения

и темп;

- непрерывный бег 1 - 1,5 мин;
- пробегание 30 - 40 м в чередовании с ходьбой 2 - 3 раза;
- медленный бег 150 - 200 м; бег на скорость 20 м;
- челночный бег 2х5 м;
- перебегание подгруппами по 5 - 6 человек с одной стороны площадки на другую;
- бег врассыпную с ловлей и увертыванием;

прыжки:

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

упражнения в равновесии:

- ходьба по доске, по скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны);
- ходьба по доске до конца и обратно с поворотом;
- ходьба по наклонной доске вверх и вниз;
- стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на поясе;
- пробегание по наклонной доске вверх и вниз;
- ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней; кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны.

Общеразвивающие упражнения:

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

- основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью);
- перекладывание предмета из одной руки в другую;
- сгибание и разгибание рук, махи руками;
- сжимание и разжимание кистей рук, вращение кистями;
- выполнение упражнений пальчиковой гимнастики;
- повороты головы вправо и влево, наклоны головы;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника:

- наклоны вперед, вправо, влево, повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя;
- поочередное поднятие ног из положения лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса:

- сгибание и разгибание ног;
- отведение ноги вперед, в сторону, назад;
- выставление ноги на пятку (носок);
- приседания на всей стопе и на носках с разведением коленей в стороны;
- поднятие на носки и опускание на всю ступню;
- захватывание стопами и перекладывание предметов с места на место.

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и подвижные игры.

Рекомендуемые упражнения:

- ритмичная ходьба под музыку в разном темпе;
- на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком, прямым галопом, по кругу, держась за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под музыку;

- выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное "выбрасывание" ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмичные хлопки в ладоши под ритмичную музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками.

Строевые упражнения:

- построение в колонну по одному, по два, по росту, врассыпную;
- размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без;
- перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего;
- из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении;
- повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении.

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

3) Спортивные упражнения:

Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках:

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

Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате:

- по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью.

Ходьба на лыжах:

- скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору "ступающим шагом" и "полуелочкой".

Плавание:

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

4) Формирование основ здорового образа жизни:

- уточнять представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга и другое);

- способствовать пониманию детьми необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья.

- формировать первичные представления об отдельных видах спорта.

5) Активный отдых.

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

Досуг организуется 1 - 2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 20 - 25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально-ритмические и танцевальные упражнения. Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, включать подвижные игры народов России.

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

1.5. От 5 лет до 6 лет.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки;

- развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде;

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

- продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;
- укреплять здоровье ребенка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания;
- расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха;
- воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.

Содержание образовательной деятельности.

- Совершенствовать двигательные умения и навыки, развивать психофизические качества, обогащать двигательный опыт детей разнообразными физическими упражнениями, поддерживать детскую инициативу.
- Закреплять умение осуществлять самоконтроль и оценку качества выполнения упражнений другими детьми; создать условия для освоения элементов спортивных игр, использует игры-эстафеты;
- Поощрять осознанное выполнение упражнений и соблюдение правил в подвижных играх; поддерживает предложенные детьми варианты их усложнения; поощряет проявление нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношения со сверстниками.
- Расширять и закреплять представления о здоровье и здоровом образ жизни, формировать элементарные представления о разных формах активного отдыха, включая туризм, способствовать формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности.
- Организовывать для детей и родителей (законных представителей) туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.

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

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание:

- прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой);
- прокатывание обруча, бег за ним и ловля; прокатывание набивного мяча;
- передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях; перебрасывание мяча

друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях;

- отбивание мяча об пол на месте 10 раз;
- ведение мяча 5 - 6 м;
- метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы;
- метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и другие);
- перебрасывание мяча из одной руки в другую;
- подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4 - 5 раз подряд;
- перебрасывание мяча через сетку, забрасывание его в баскетбольную корзину;

ползание, лазанье:

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

ходьба:

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

бег:

- бег в колонне по одному, "змейкой", с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих;
- бег с пролезанием в обруч;

- с ловлей и увертыванием;
- высоко поднимая колени;
- между расставленными предметами;
- группами, догоняя убегающих, и убегая от ловящих;
- в заданном темпе, обегая предметы;
- мелким и широким шагом;
- непрерывный бег 1,5 - 2 мин;
- медленный бег 250 - 300 м;
- быстрый бег 10 м 2 - 3 - 4 раза;
- челночный бег 2 x 10 м, 3 x 10 м;
- пробегание на скорость 20 м;
- бег под вращающейся скакалкой;

прыжки:

- подпрыгивание на месте одна нога вперед-другая назад, ноги скрестно-ноги врозь;
- на одной ноге;

подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной;

- подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок;
- перепрыгивание с места предметы высотой 30 см;
- спрыгивание с высоты в обозначенное место;
- подпрыгивание на месте 30 - 40 раз подряд 2 раза;
- подпрыгивание на одной ноге 10 - 15 раз;
- прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3 - 4 м;
- на одной ноге (правой и левой) 2 - 2,5 м;
- перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик);
- впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами;

- прыжки в длину с места; в высоту с разбега;

- в длину с разбега;

прыжки со скакалкой:

- перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 3 - 5 см);

- перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом;

- прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку;

упражнения в равновесии:

- ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой; стойка на гимнастической скамье на одной ноге;

- поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье;

- пробегание по скамье;

- ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске;

- ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой);

- приседание после бега на носках, руки в стороны; кружение парами, держась за руки; "ласточка".

Общеразвивающие упражнения:

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

- поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно);

- махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя;

- перекладывание предмета из одной руки в другую впереди и сзади себя;

- поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь);

- сжимание и разжимание кистей;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника:

- поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине;

- наклоны вперед, касаясь ладонями пола, наклоны вправо и влево;

- поднимание ног, сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса:

- приседание, обхватывая колени руками;
- махи ногами;
- поочередное поднятие и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре;
- захватывание предметов ступнями и пальцами ног и перекладывание их с места на место.

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, некоторые из упражнений в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры.

Рекомендуемые упражнения:

- ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, пружинящим, топающим шагом, "с каблука", вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение);
- подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружение по одному и в парах, комбинации из двух-трех освоенных движений.

Строевые упражнения:

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

2) Подвижные игры:

- Продолжать закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах, оценивать качество движений и поощрять соблюдение правил, помогать быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность.

- Обучать взаимодействию детей в команде, поощрять оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывает и поддерживает проявление нравственно-волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи команды, стремление к победе, стремление к преодолению трудностей; развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений).

- Способствовать формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх.

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

Городки:

- бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5 - 6 м) и полукона (2 - 3 м);

- знание 3 - 4 фигур.

Элементы баскетбола:

- перебрасывание мяча друг другу от груди;

- ведение мяча правой и левой рукой;

- забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди;

- игра по упрощенным правилам.

Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом.

Элементы футбола:

- отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении;

- ведение мяча ногой между и вокруг предметов;

- отбивание мяча о стенку;

- передача мяча ногой друг другу (3 - 5 м);

- игра по упрощенным правилам.

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

Катание на санках:

- по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки.

Ходьба на лыжах:

- по лыжне (на расстояние до 500 м);

- скользящим шагом;

- повороты на месте (направо и налево) с переступанием;

- подъем на склон прямо "ступающим шагом", "полуелочкой" (прямо и наискось), соблюдая правила безопасного передвижения.

Катание на двухколесном велосипеде, самокате:

- по прямой, по кругу, с разворотом, с разной скоростью;

- с поворотами направо и налево, соблюдая правила безопасного передвижения.

Плавание:

- с движениями прямыми ногами вверх и вниз, сидя на бортике и лежа в воде, держась за опору;

- ходьба по дну вперед и назад, приседая, погружаясь в воду до подбородка, до глаз, опуская лицо в воду, приседание под водой, доставая предметы, идя за предметами по прямой в спокойном темпе и на скорость;

- скольжение на груди, плавание произвольным способом.

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

б) Активный отдых.

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

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

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

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

Туристские прогулки и экскурсии. Педагог организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии с постепенно удлиняющимися переходами - на стадион, в парк, на берег моря и другое. Время перехода в одну сторону составляет 30 - 40 минут, общая продолжительность не более 1,5 - 2 часов. Время непрерывного движения 20 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. Педагог формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края; оказывает помощь в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки, организует наблюдение за природой, обучает ориентироваться на местности, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения, осторожность в преодолении препятствий; организует с детьми разнообразные подвижные игры во время остановки.

1.6. От 6 лет до 7 лет.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;
- развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество;
- поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при ее организации, партнерское взаимодействие в команде;
- воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха;

- формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта;
- сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;
- воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.

Содержание образовательной деятельности.

- Создавать условия для дальнейшего совершенствования основных движений, развития психофизических качеств и способностей, закрепления общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений и их комбинаций, спортивных упражнений, освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет.
- Поощрять стремление выполнять упражнения технично, рационально, экономно, выразительно, в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой. В процессе организации разных форм физкультурно-оздоровительной работы обучать детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и давать оценку качества выполнения упражнений.
- Поддерживать стремление творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности и на занятиях гимнастикой, самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры, общеразвивающие упражнения, комбинировать их элементы, импровизировать.
- Продолжать приобщать детей к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, оздоровительных мероприятиях, поддерживает интерес к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху, воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

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

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание:

- бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз;

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

ползание, лазанье:

- ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад;
- на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами;
- влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным и разноименным способом;
- перелезание с пролета на пролет по диагонали;
- пролезание в обруч разными способами;
- лазанье по веревочной лестнице;
- выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками);

влезание по канату на доступную высоту;

ходьба:

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

бег:

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

прыжки:

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

прыжки с короткой скакалкой:

- прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них;
- прыжки с ноги на ногу;
- бег со скакалкой;
- прыжки через обруч, вращая его как скакалку;
- прыжки через длинную скакалку;

- пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки через вращающуюся скакалку с места; - вбегание под вращающуюся скакалку - прыжок - выбегание;
- пробегание под вращающейся скакалкой парами.

упражнения в равновесии:

- подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч;
- стойка на носках;
- стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза;
- ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом;
- ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки;
- ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком;
- ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок;
- прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колени другой ноги мешочек с песком;
- ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони;
- кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы;
- после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение "ласточки".

Общеразвивающие упражнения:

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

- поднятие и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх, сгибание и разгибание рук;
- сжимание пальцев в кулак и разжимание;
- махи и рывки руками;
- круговые движения вперед и назад;
- упражнения пальчиковой гимнастики;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника:

- повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений, наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя;
- поочередное поднятие и опускание ног лежа на спине;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса:

- сгибание и разгибание ног, махи ногами из положения стоя, держась за опору, лежа на боку, сидя, стоя на четвереньках;
- выпады вперед и в сторону; приседания у стены (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены);
- подошвенное и тыльное сгибание и разгибание стоп;
- захватывание предметов ступнями и пальцами ног, перекладывание их с места на место.

Ритмическая гимнастика:

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

Строевые упражнения:

Совершенствовать навыки детей в построении, перестроении, передвижении строем:

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

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

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

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

Городки:

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

Элементы баскетбола:

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

Элементы футбола:

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

Элементы хоккея:

(без коньков - на снегу, на траве):

- ведение шайбы клюшкой, не отрывая ее от шайбы;
- прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой;
- ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними;

- забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева);
- попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения.

Бадминтон:

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

Элементы настольного тенниса:

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

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

Катание на санках:

- игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость.

Ходьба на лыжах:

- скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500 - 600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий;
- попеременным двухшажным ходом (с палками);
- повороты переступанием в движении;
- поднимание на горку "лесенкой", "елочкой".

Катание на коньках:

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

Катание на двухколесном велосипеде, самокате:

- по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость.

Плавание:

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

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

6) Активный отдых

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

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

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

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

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

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

Для организации детского туризма педагог формирует представления о туризме, как форме активного отдыха, туристских маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности:

- правильно по погоде одеваться для прогулки, знать содержимое походной аптечки, укладывать рюкзак весом от 500 гр. до 1 кг (более тяжелые вещи класть на дно, скручивать валиком и аккуратно укладывать запасные вещи и коврик, продукты, мелкие вещи, игрушки, регулировать лямки);

- преодолевать несложные препятствия на пути, наблюдать за природой и фиксировать результаты наблюдений, ориентироваться на местности, оказывать помощь товарищу, осуществлять страховку при преодолении препятствий, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения во время туристской прогулки.

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

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

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

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

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

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

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

2. Комплексно-тематическое планирование

Не- деля	Задачи	Основные виды движений					
		Строевые упражнения	Ходьба. Бег	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазанье	Катание. Броса- ние. Метание
1	2	3	4	5	6	7	8

2.1. Комплексно-тематическое планирование ранний возраст (2-3 года)

СЕНТЯБРЬ

I	Учить ходить и бегать подгруппами и всей группой, прыгать на двух ногах на месте, ползать на четвереньках по прямой	Ходьба подгруппами и всей группой. О	Бег подгруппами и всей группой. О		Прыжки на двух ногах на месте. О	Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3^1 м). О		
		Общеразвивающие упражнения (без предметов)						
		1. «Птички машут крыльями»; 2. «Птички клюют зернышки»; 3. «Птички летают»						
Подвижная игра (с ходьбой и бегом) «Воробышки и автомобиль»								
II	Учить ходить по прямой дорожке, катать мяч двумя руками, бегать в прямом направлении, прыгать на двух ногах с продвижением вперед	Ходьба подгруппами. П	Бег группой в прямом направлении. О	Ходьба по прямой дорожке (расстояние 2-3 м). О	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. О		Катание мяча двумя руками. О	
		Общеразвивающие упражнения (без предметов)						
		И. п.: стоя ноги на ширине плеч, руки опущены; поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, опустить, повторить (3-4 раза); и. п.: сидя ноги прямые, руки в упоре сзади; подтянуть ноги к себе, согнуть в коленях, вернуться в исходное положение, повторить (5 раз); и. п.: стоя на коленях, руки на поясе; сесть на пятки, подняться, повторить (5 раз)						
Подвижная игра (с ходьбой и бегом) «По тропинке»								
III	Учить ходить парами, лазать по доске, катать мяч одной рукой; упражнять в умении прыгать на двух ногах на месте; развивать равновесие	Ходьба парами. О	Бег всей группой. П	Игра «По ровненькой дорожке»	Прыжки на двух ногах на месте. П	Ползание по доске, лежащей на полу. О	Катание мяча одной рукой воспитателю. О	
1	2							

		Общеразвивающие упражнения (с флажками)				
		<p>И. п.: стоя, руки с флажком опущены; поднять руки вперед, вверх, в стороны; и. п.: стоя, руки с флажком опущены; присесть, положить флажок на пол, выпрямиться, показать руки воспитателю, присесть, взять флажок с пола, выпрямиться, поднять флажок над головой; и. п.: сидя ноги вместе, флажки на коленях; наклониться, коснуться флажками носков ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение. (Каждое упражнение повторяется 3-4 раза.)</p>				
		Подвижная игра (с ходьбой и бегом) «Птички летают»				
IV	Упражнять в умении ходить и бегать подгруппами и всей группой, прыгать, ползать на четвереньках по прямой, катать мяч двумя руками	Ходьба подгруппами и всей группой. П	Бег подгруппами и всей группой. П	Ходьба по прямой дорожке (расстояние 2-3 м). П	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. П	Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3-4 м). П
		Общеразвивающие упражнения (без предметов)				
		<p>И. п.: стоя ноги на ширине плеч, руки внизу; на сигнал воспитателя «Птички машут крылышками» дети делают взмахи руками; и. п.: сидя на полу, ноги врозь, руки на поясе; повороты тела вправо-влево; и. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища; поднять руки вверх, опустить. (Каждое упражнение повторяется 3-4 раза.)</p>				
		Подвижная игра (с подпрыгиванием) «Зайка серенький сидит»				

Октябрь

I	Учить ходить по доске, прыгать через шнур; упражнять в умении ползать по доске, ходить парами, развивать координацию движений	Ходьба парами. П	Бег в прямом направлении .П	Ходьба по доске. О	Прыжки через шнур (линию). О	Ползание по доске. П	—	
		Общеразвивающие упражнения (с погремушками)						
И. п.: сидя на полу; поднять погремушки вверх, опустить; и. п.: стоя; присесть, положить погремушку на пол, выпрямиться, хлопнуть в ладоши, присесть, взять погремушку, выпрямиться; и. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, погремушки в обеих руках; поднять руки, показать погремушки, опустить. (Каждое упражнение повторяется 3-4 раза.)								
Подвижная игра (с ходьбой и бегом) «Принеси предмет»								
II	Учить бросать мяч друг другу, ползать под воротца, бегать друг за другом; упражнять в ходьбе по прямой дорожке	Ходьба всей группой. П	Бег друг за другом. О	Ходьба по прямой дорожке. П	Прыжки на двух ногах на месте. П	Подлезание под воротца. О	Бросание мяча друг другу. О	
		Общеразвивающие упражнения (с платочком)						
		И. п.: ноги врозь, руки с платочком внизу; руки поднять вверх, подняться на носки, потянуться, посмотрев на платочек; и. п.: ноги врозь, платочек впереди в вытянутых руках; повернуться вправо-влево, принять исходное положение; и. п.: то же; наклониться вперед, платочек опустить вниз, принять исходное положение. (Каждое упражнение повторяется 3-4 раза.)						
Подвижная игра (с бросанием и ловлей мяча) «Мой веселый звонкий мяч»								
III	Учить кружиться в медленном темпе; упражнять в умении ходить и бегать парами и всей группой, катать мяч воспитателю	Ходьба подгруппами и всей группой. П	Бег подгруппами и всей группой. П	Кружение в медленном темпе. О	Игра «Через ручеек»		Катание мяча одной рукой воспитателю. П	
		Общеразвивающие упражнения (без предметов)						
		И. п.: стоя ноги врозь, руки за спиной; наклониться вперед, коснуться руками носков ног, вернуться в исходное положение, повторить (3—4 раза); и. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища; попеременное сгибание и разгибание ног (упражнение «Жучки»); и. п.: стоя ноги на ширине плеч; наклоны в стороны, повторить (4-6 раз)						
Подвижная игра (с ходьбой и бегом) «По тропинке»								

IV	Упражнять в умении ходить по доске, прыгать через шнур, бросать мяч друг другу, ползать на четвереньках по прямой; развивать координацию движений	Ходьба группой друг за другом. П	Бег всей группой друг за другом. ПП	Ходьба по доске.	Прыжки через шнур (линию). П	Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3-4 м). П	Бросание мяча друг другу. П
----	---	----------------------------------	-------------------------------------	------------------	------------------------------	--	-----------------------------

		Общеразвивающие упражнения (с платочками)					
		И. п.: сидя, руки опущены; поднять руки вперед, показать воспитателю платочек, спрятать за спину, повторить (4-6 раз); и. п.: стоя ноги на ширине плеч, платочек в обеих руках; наклониться, касаясь платочком пола, вернуться в исходное положение, повторить (3-4 раза); и. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища; поднять ноги вверх, опустить, повторить (3^4 раза)					
		Подвижная игра (с ходьбой и бегом) «Догони мяч»					

НОЯБРЬ

I	Учить ходить по кругу, взявшись за руки, катать мяч двумя руками; упражнять в умении подлезать под воротца, кружиться в медленном темпе	Ходьба по кругу, взявшись за руки. О	Бег друг за другом. П	Кружение в медленном темпе. ПП		Подлезание под воротца. ПП	Сидя, катание мяча двумя руками (расстояние 50100 см). О
		Общеразвивающие упражнения (с мячом)					
		И. п.: стоя ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу; поднять его вверх, опустить, повторить (4-6 раз); и. п.: то же, мяч в обеих руках у груди, повторить (4-6 раз); и. п.: стоя ноги на ширине плеч; наклониться, касаясь мячом пола, вернуться в исходное положение, повторить (3^4 раза)					
		Подвижная игра (с ходьбой и бегом) «По тропинке»					

II	Учить ходить по прямой дорожке с перешагиванием через бревно; упражнять в умении прыгать на двух ногах через шнур, катать мяч двумя руками; развивать координацию движений	Ходьба подгруппами. 3	Бег в медленном темпе (в течение 30-40 секунд). 0	Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см). 0	Прыжки на двух ногах через шнур (линию). 3	Перелезание через бревно. 0	Катание мяча двумя руками. 77
----	--	-----------------------	---	---	--	-----------------------------	-------------------------------

		Общеразвивающие упражнения (с погремушками)					
		<p>И. п.: стоя, руки с погремушками внизу; поднять руки вперед, показать погремушку и спрятать за спину, повторить (4-6 раз);</p> <p>и. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища; поднять руки и ноги вверх, коснуться погремушками стоп ног и опустить на пол, повторить (3—4 раза);</p> <p>и. п.: сидя, ноги свободно лежат на полу, руки на коленях; поднять руки в стороны - вверх, потянуться вверх, опустить руки, повторить (3—4 раза)</p>					
		Подвижная игра (с ходьбой и бегом) «Птички в гнездышках»					
III	Учить бросать вперед мяч двумя руками снизу, прыгать вверх с касанием предмета, ходить с изменением темпа; упражнять в умении ходить по доске, развивать равновесие	Ходьба с изменением темпа. 0	Бег в прямом направлении. П	Ходьба по доске. П	Прыжки вверх с касанием предмета (находящегося на 10-15 см выше поднятой руки). 0		Бросание мяча вперед двумя руками снизу. 0
		Общеразвивающие упражнения (с платочком)					
		<p>И. п.: стоя ноги на ширине плеч, платочек в одной руке; поднять руку с платочком вверх, наклониться в одну и другую стороны; то же выполнить другой рукой; повторить (3-4 раза) каждой рукой;</p> <p>и. п.: сидя, ноги вытянуть, платочек в одной руке; поднять руку вверх, помахать платочком над головой, опустить; то же выполнить другой рукой; повторить (3-4 раза) каждой рукой;</p> <p>и. п.: сидя, ноги врозь, платочек в обеих руках; наклониться вперед, положить платочек между ног, выпрямиться, поднять руки вверх, сделать хлопок руками над головой, опустить руки вниз, наклониться, взять платочек, выпрямиться; повторить (3-4 раза)</p>					
		Подвижная игра (с подпрыгиванием) «Мой веселый звонкий мяч»					

IV	Упражнять в умении ходить, взявшись за руки, бегать в медленном темпе, катать мяч двумя руками, сидя; закреплять умения перелезть через бревно, ходить по прямой дорожке с перешагиванием;	Ходьба по кругу, взявшись за руки. П	Бег в медленном темпе (в течение 30^0 секунд). П	Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м), с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см). Я		Перелезание через бревно. П	Катание мяча двумя руками сидя (расстояние 50-100 см). Я
<p style="text-align: center;">Общеразвивающие упражнения (без предметов)</p> <p>И. п.: стоя ноги на ширине плеч, руки на поясе; повороты туловищем вправо-влево, наклоны вперед, в стороны, повторить (4-6 раз);</p> <p>и. п.: стоя на четвереньках; поднять одну руку вверх, опустить, то же выполнить другой рукой, повторить (4-6 раз);</p> <p>и. п.: стоя, руки внизу; подняться на носки, руки поднять вверх - «Солнышко высоко», присесть и положить ладони на колени - «Солнышко низко» (5-6 раз) Подвижная игра (с ходьбой и бегом) «Солнышко и дождик»</p>							
ДЕКАБРЬ							
I	Учить ползать по наклонной доске; упражнять в умении бросать мяч вперед двумя руками снизу; закреплять навыки бегать в прямом направлении	Ходьба с изменением темпа. П	Бег в прямом направлении. 3	Ходьба по доске. 3	Прыжки на двух ногах через шнур. С	Ползание по наклонной доске. О	Бросание мяча вперед двумя руками снизу. П
<p style="text-align: center;">Общеразвивающие упражнения (с погремушкой)</p> <p>И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, погремушка в одной руке; поднять погремушку вверх, погребеть ею, присесть, положить погремушку на пол, выпрямиться, хлопнуть в ладоши, затем присесть, взять погремушку; то же выполнить другой рукой, повторить (3—4 раза) каждой рукой;</p> <p>и. п.: сидя, держа погремушку в обеих руках, руки на коленях; не сгибая колени, наклониться вперед, коснуться погремушкой носков ног, выпрямиться, повторить (3—4 раза)</p>							
Подвижная игра (с ходьбой и бегом) «Догоните меня!»							

II	Учить ходить с переходом на бег и наоборот, бросать мяч двумя руками от груди; упражнять в ходьбе по прямой дорожке с перешагиванием через предметы; развивать координацию движений	Ходьба с переходом на бег и наоборот. <i>О</i>		Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м), с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см). <i>П</i>		Перелезание через бревно. <i>П</i>	Бросание мяча вперед двумя руками от груди. <i>О</i>
		Общеразвивающие упражнения (со стульчиком)					
		И. п.: стоя за стульчиком; держась за спинку, присесть и выпрямиться «Мышки в норке»; и. п.: сидя на стуле, руки на коленях; поднять руки через стороны вверх, опустить на колени, повторить (4-5 раз); и. п.: сидя на стуле; руками держаться за сиденье сбоку, поочередно поднимать то одну, то другую ногу, повторить (4-5 раз) каждой ногой					
		Подвижная игра (на ориентировку в пространстве) «Найди флажок»					
III	Учить ходить с изменением направления, бегать с изменением темпа, подлезать под веревку; закреплять умения катать мяч одной рукой	Ходьба с изменением направления. <i>О</i>	Бег с изменением темпа. <i>О</i>	Кружение в медленном темпе. <i>П</i>	Прыжки на двух ногах на месте. <i>С</i>	Подлезание под веревку (высота 40-30 см). <i>О</i>	Катание мяча одной рукой воспитателю. <i>З</i>
		Общеразвивающие упражнения (с кубиками)					
		И. п.: стоя ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища; соединить руки, не сгибая в локтях, ударить кубик о кубик, развести руки в стороны, повторить (4-5 раз); и. п.: стоя, руки с кубиками опущены; присесть, коснуться кубиками пола, выпрямиться, поднять руки вверх, повторить (3—4 раза); и. п.: сидя ноги вместе, кубики в руках; наклониться вперед, дотронуться кубиками до носков ног, вернуться в исходное положение, повторить {Б-4 раза)					
		Подвижная игра (с ходьбой и бегом) «Кто тише?»					
IV	Упражнять в умении, ползать по наклонной доске, бросать мяч вперед двумя руками от груди; закреп-	Ходьба с переходом на бег и наоборот. <i>П</i>		Игра «По ровенькой дорожке»	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. <i>З</i>	Ползание по наклонной доске. <i>П</i>	Бросание мяча вперед двумя руками от груди. <i>П</i>

лять умения прыгать на двух ногах с продвижением вперед

Общеразвивающие упражнения (с флажками)

И. п.: стоя, руки с флажками опущены; поднять руки вперед, вверх, в стороны, повторить (3—4 раза);
и. п.: то же; присесть, положить флажки на пол, выпрямиться, показать руки воспитателю, присесть, взять флажки с пола, выпрямиться, поднять флажки над головой, повторить (3—4 раза);
и. п.: лежа на спине, флажки в обеих руках над головой; согнуть колени, коснуться флажками колен, вернуться в исходное положение, повторить (5 раз)

Подвижная игра (с разнообразными движениями и пением) «Поезд»

ЯНВАРЬ

I	Учить кружиться с предметом в руках; упражнять в умении бегать с изменением темпа, подлезать под веревку, бросать мяч друг другу	Ходьба в рассыпную. <i>О</i>	Бег с изменением темпа. <i>П</i>	Кружение в медленном темпе (с предметом в руках). <i>О</i>		Подлезание под веревку (высота 40-30 см). <i>Я</i>	Бросание мяча друг другу. <i>П</i>	
		Общеразвивающие упражнения (без предметов)						
		<ul style="list-style-type: none"> - «По тропинке»; - «Птички летают»; - «Птички клюют зернышки»; - «Где звенит?» 						
Подвижная игра (с ходьбой и бегом) «Воробышки и автомобиль»								
II	Учить бегать в колонне по одному, катать мяч двумя руками стоя; упражнять в умении ползать по наклонной доске, прыгать вверх	Ходьба с изменением направления. <i>П</i>	Бег в колонне по одному. <i>О</i>	Ходьба по прямой дорожке (расстояние 3^м). <i>П</i>	Прыжки вверх с касанием предмета (находящегося на 10-15 см выше поднятой руки). <i>П</i>	Ползание по наклонной доске. <i>П</i>	Катание мяча двумя руками стоя (расстояние 50-100 см). <i>О</i>	
		Общеразвивающие упражнения (с мешочком)						
		<p>И. п.: сидя, держать мешочек в обеих руках на коленях; поднять руки вверх, подтянуться, опустить руки на колени; и. п.: стоя, руки внизу, в одной руке мешочек; положить мешочек на голову, придерживать его сбоку обеими руками, не торопясь, присесть, выпрямиться;</p> <p>и. п.: лежа на животе, мешочек в обеих руках под подбородком; вытянуть руки вперед, показать мешочек, вернуться в исходное положение. (Каждое упражнение повторяется 3-4 раза.)</p>						
Подвижная игра (с ходьбой и бегом) «Солнышко и дождик»								

III	Учить ходить по гимнастической скамейке, бросать мяч из-за головы; закреплять умения и навыки подлезать под воротца;	Ходьба с переходом на бег и наоборот. П		Ходьба по гимнастической скамейке. О	Прыжки на двух ногах на месте. С	Подлезание под воротца. З	Бросание мяча двумя руками из-за головы. О
	развивать координацию движений	<p>Общеразвивающие упражнения (со стульчиком)</p> <p>И. п.: стоя за стульчиком; держась за спинку, присесть и выпрямиться;</p> <p>и. п.: сидя на стуле, руки на коленях; поднять руки через стороны вверх, сделать хлопок, опустить на колени;</p> <p>и. п.: сидя на стуле, руками держаться за сиденье сбоку; поочередно поднимать то одну, то другую ногу, повторить каждой ногой. (Каждое упражнение повторяется 3-4 раза.)</p> <p>Подвижная игра (на ориентировку в пространстве) «Где звенит?»</p>					
IV	Упражнять в умении бегать в колонне по одному, ходить врассыпную, катать мяч двумя руками стоя; формировать устойчивое равновесие в кружении	Ходьба врассыпную. П	Бег в колонне по одному. 77	Кружение в медленном темпе (с предметом в руках). 77		Перелезание через бревно. З	Катание мяча двумя руками стоя (расстояние 50-100 см). Я
		<p>Общеразвивающие упражнения (с мячом)</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Лови мяч»; - «Покати мяч»; - «Целься вернее»; - «Мяч в кругу» <p>Подвижная игра (с ходьбой и бегом) «Догоните меня!»</p>					

ФЕВРАЛЬ

I	Учить бросать мяч через натянутый шнур, лазать по лестнице-стремянке, прыгать через две параллельные линии; упражнять в умении ходить через предметы	Ходьба парами. П	Бег друг за другом. З	Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м), с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см). П	Прыжки через две параллельные линии (10-30 см). О	Лазанье по лестнице-стремянке вверх и вниз (высота 1,5 м). О	Бросание мяча через шнур, натянутый на уровне груди (с расстояния 1-1,5 м). О
		<p>Общеразвивающие упражнения (без предметов)</p> <p>И. п.: стоя ноги на ширине плеч; повороты вправо-влево, повторить (4-6 раз), в каждую сторону; и. п.: стоя ноги врозь, руки за спиной; наклониться вперед, коснуться руками носков ног, вернуться в исходное положение, повторить (3-4 раза);</p> <p>и. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища; попеременное сгибание и разгибание ног (упражнение «Жучки»)</p>					
Подвижная игра (с ходьбой и бегом) «Перешагни палку»							
II	Учить прыгать в длину с места, отталкиваясь двумя ногами, бегать между двумя шнурами; упражнять в умении бросать мяч двумя руками из-за головы	Ходьба парами. Я	Бег между двумя шнурами (расстояние между ними 25-30 см). О	Ходьба по прямой дорожке (расстояние 3 м). З	Прыжки в длину с места с отталкиванием двумя ногами. О		Бросание мяча двумя руками из-за головы. Я
		<p>Общеразвивающие упражнения (с ленточками)</p> <p>И. п.: стоя ноги на ширине плеч, руки с ленточками вдоль туловища; поднять руки вверх, помахать ленточками, опустить, повторить (4-6 раз);</p> <p>и. п.: стоя ноги на ширине плеч, руки с ленточками в обеих руках у плеч; присесть, постучать палочками ленточек о пол, вернуться в исходное положение, повторить (3-4 раза);</p> <p>и. п.: сидя, ленточки в обеих руках внизу; поднять ленточки вверх, покачать ими вправо-влево, опустить, повторить (3-4 раза)</p>					
Подвижная игра (с ходьбой и бегом) «Птички в гнездышках»							

III	Учить лазать по наклонной доске, приподнятой одним концом вверх, ловить мяч; упражнять в умении ходить, взявшись за руки; развивать равновесие	Ходьба, взявшись за руки. Я	Бег в прямом направлении. С	Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м), с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см). С	Прыжки вверх с касанием предмета (находящегося на 10-15 см выше поднятой руки). З	Лазанье по наклонной доске, приподнятой одним концом (на высоту 20-30 см). О	Ловля мяча, брошенного воспитателем (с расстояния 50-100 см). О
		Общеразвивающие упражнения (с мячом)					
И. п.: стоя ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди; выпрямить руки вперед, показать мяч, вернуться в исходное положение, повторить (5 раз); и. п.: стоя ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу; поднять мяч вперед, повороты вправо—влево, повторить (3—4 раза); и. п.: сидя ноги вместе; наклониться вперед, касаясь мячом носков ног, вернуться в исходное положение, повторить (3—4 раза)							
1	2	3	4	5	6	7	8
Подвижная игра (с ходьбой и бегом) «Воробышки и автомобиль»							
IV	Упражнять в умении прыгать в длину с места, бросать мяч через шнур, лазать по лестнице-стремянке, развивать координацию движений	Ходьба с изменением направления. 77	Бег между двумя шнурами (расстояние между ними 25-30 см). Я	Ходьба по гимнастической скамейке. 77	Прыжки в длину с места с отталкиванием двумя ногами. 77	Лазанье по лестнице-стремянке вверх и вниз (высота 1,5 м). 77	Бросание мяча через шнур, натянутый на уровне груди (с расстояния 1-1,5 м). 77
		Общеразвивающие упражнения (без предметов)					
И. п.: стоя ноги на ширине плеч, руки опущены; поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, опустить, повторить (3-4 раза); и. п.: сидя ноги прямые, руки в упоре сзади; подтянуть ноги к себе, согнуть в коленях, вернуться в исходное положение, повторить (5 раз); и. п.: стоя на коленях, руки на поясе; сесть на пятки, подняться, повторить (5 раз)							
Подвижная игра (с ходьбой и бегом) «По тропинке»							

МАРТ

I	Учить метать мячи правой и левой рукой, ползать по гимнастической скамейке, ходить, обходя предметы; закреплять умения ползать по наклонной доске, развивать равновесие	Ходьба с обхождением предметов. <i>О</i>	Бег в колонне по одному. <i>77</i>	Кружение в медленном темпе с предметом в руках. <i>II</i>	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. <i>О</i>	Метание мячей правой и левой рукой. <i>О</i>	
		Общеразвивающие упражнения (с ленточками)					
		<p>И. п.: стоя ноги на ширине плеч, руки с ленточками внизу; поднять руки вверх, опустить, повторить (3-4 раза); и. п.: стоя ноги на ширине плеч, руки с ленточками внизу; одновременно отводить руки вперед-назад, повторить (5-6 раз);</p> <p>и. п.: сидя ноги вместе, руки с ленточками впереди; повернуться вправо-влево, повторить (3—4 раза);</p> <p>и. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища; поднять руки и ноги вверх, коснуться ленточками стоп ног и опустить на пол, повторить (4-5 раз)</p>					
Подвижная игра (с разнообразными движениями и пением) «Зайка»							

1	2	3	4	5	6	7	8
II	Учить ходить по бревну, развивать равновесие; упражнять в прыжках через две линии, лазанье по наклонной доске	Ходьба с переходом на бег и наоборот. <i>3</i>		Ходьба по бревну (ширина 20-25 см). <i>О</i>	Прыжки через две параллельные линии (10-30 см). <i>Я</i>	Лазанье по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20-30 см. <i>Я</i>	Катание мяча двумя руками стоя, сидя (расстояние 50-100 см). <i>Я</i>
Общеразвивающие упражнения (без предметов)							
<p>И. п.: стоя ноги на ширине плеч, руки на поясе; повороты туловищем вправо-влево, повторить (4-6 раз) в каждую сторону;</p> <p>и. п.: то же; наклоны вперед, в стороны, повторить (4-6 раз);</p> <p>и. п.: стоя на четвереньках; поднять одну руку вверх, опустить, то же выполнить другой рукой, повторить (4-6 раз); и. п.: стоя, руки внизу; подняться на носки, руки поднять вверх - «Вот какие мы большие», присесть и положить ладони на колени - «Вот какие мы маленькие», повторить (5-6 раз)</p>							
Подвижная игра (с бросанием и ловлей) «Мяч в кругу»							

III	Учить метать набивные мешочки правой и левой рукой; упражнять в прыжках в длину с места; закреплять умения и навыки ходить с перешагиванием через предмет, бегать в прямом направлении	Ходьба с обхождением предметом. Я	Бег в прямом направлении. 3	Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м), с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см). 3	Прыжки в длину с места с отталкиванием двумя ногами. Я	Подлезание под веревку (высота 30-40 см). 3	Метание набивных мешочков правой и левой рукой. О
		Общеразвивающие упражнения (с флажками)					
		<p>И. п.: стоя ноги на ширине плеч, флажки в опущенных руках; поднять флажки через стороны, помахать ими, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);</p> <p>и. п.: стоя ноги на ширине плеч, флажки внизу; наклониться, помахать флажками перед собой, выпрямиться, вернуться в исходное положение, повторить (3-4 раза);</p> <p>и. п.: то же; флажки у груди, повороты вправо-влево, повторить (3^4 раза)</p>					
Подвижная игра (с бегом) «Принеси предмет»							

1	2	3	4	5	6	7	8
IV	Формировать навыки и умения правильного выполнения упражнений; упражнять в умении, метать правой и левой рукой, ходить по бревну, ползать по гимнастической скамейке	Ходьба в рассыпную. П	Бег между двумя шнурами (расстояние между ними 25-30 см). П	Ходьба по бревну (ширина 20-25 см). П	Игра «Мой веселый звонкий мяч»	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. П	Метание мячей правой и левой рукой. П
Общеразвивающие упражнения (с платочками)							
<p>И. п.: стоя ноги на ширине плеч, платочек в одной руке; поднять руку с платочком вверх, наклониться в одну и другую сторону; то же выполнить другой рукой; повторить (3-4 раза) каждой рукой;</p> <p>и. п.: сидя, ноги вытянуты, платочек в одной руке; поднять руку вверх, помахать платочком над головой, опустить; то же выполнить другой рукой; повторить (3—4 раза) каждой рукой;</p> <p>и. п.: сидя ноги врозь, платочек в обеих руках; наклониться вперед, положить платочек между ног, выпрямиться, поднять руки вверх, сделать хлопок руками над головой, опустить руки вниз, наклониться, взять платочек, выпрямиться; повторить (3-4 раза)</p>							
Подвижная игра (с бегом) «Птички летают»							

АПРЕЛЬ

I	Учить бросать мячи через сетку; закреплять умение в ходьбе с изменением направления; развивать ловкость и координацию движения	Ходьба с обхождением предметов. <i>П</i>	Бег в колонне по одному. <i>П</i>	Ходьба по гимнастической скамейке. <i>З</i>		Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3-4 м). <i>С</i>	Бросание мяча через сетку, натянутую на уровне ребенка. <i>О</i>
Общеразвивающие упражнения (с погремушкой)							
И. п.: стоя ноги на ширине плеч, погремушка в одной руке; руки поднять вверх, наклониться в одну и другую сторону (упражнение «Часы идут»); повторить (2-3 раза); и. п.: то же; погремушка в другой руке, повторить (2-3 раза); и. п.: сидя ноги врозь, погремушка в обеих руках впереди; поднять погремушку над головой, погребеть ею и опустить, повторить (3-4 раза)							
Подвижная игра (на ориентировку в пространстве) «Найди флажок»							
1	2	3	4	5	ь	/	»
II	Упражнять в лазанье по гимнастической стенке, бросании мяча через сетку; совершенствовать умения ходить по прямой дорожке, бегать друг за другом; развивать глазомер	Ходьба парами. <i>С</i>	Бег враспынную. <i>С</i>	Ходьба по прямой дорожке (расстояние 3-4 м). <i>С</i>	Игра «Через ручеек»	Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным способом. <i>П</i>	Бросание мяча через сетку, натянутую на уровне ребенка. <i>П</i>
Общеразвивающие упражнения (с мячом)							
И. п.: стоя, держать мяч обеими руками; поднять его вверх, потянуться, опустить, повторить (3—4 раза); и. п.: сидя ноги врозь, мяч держать обеими руками; наклониться вперед, коснуться мячом пола между ног, выпрямиться, повторить (4-5 раз); и. п.: стоя, держать мяч обеими руками, руки внизу; присесть, коснуться мячом пола, выпрямиться, повторить (4-5 раз)							
Подвижная игра (с разнообразными движениями и пением) «Флажок»							
Продолжать учить детей	Ходьба в колонне парами	Бег в колонне парами	Ходьба по гимнастической ска-	Прыжки в длину с места на двух ногах			Метание шишек на дальность правой и левой

III	бросать на дальность одной рукой и прыгать в длину с места, способствовать развитию смелости, ловкости, умению по сигналу прекращать движение			мейке. 3	через две параллельные веревки, положенные на расстоянии 25—30		рукой.	
		Общеразвивающие упражнения (с малыми мячами)						
		<p>1. <i>И. п.</i>: стоя, ноги на ширине плеч, в каждой руке мячик. Поднять руки в стороны, вверх и выпустить мячики из рук, чтобы они упали на пол, присесть, взять мячики и выпрямиться, поднять прямые руки вверх, посмотреть на мячики (3—4 раза).</p> <p>2. <i>И. п.</i>: сидя, ноги врозь, руки на коленях. Поднять руки вперед, показать мячики, спрятать их за спину, стараться держать спину прямо (4—6 раз).</p> <p>3. <i>И. п.</i>: расставить ноги пошире, руки поднять вверх. Наклониться вперед, положить мячики на пол между ног, выпрямиться, по указанию воспитателя наклониться, взять мячики и поднять руки вверх (3—4 раза).</p> <p>4. <i>И. п.</i>: лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять руки и ноги, коснуться мячики носков ног, вернуться в исходное положение (3—4 раза).</p> <p>5. Поскоки на двух ногах на месте — «белочки прыгают» (20—30 с), мячики держать в руках. Ходьба друг за другом. Пройти к месту для метания.</p>						
Подвижная игра «Цыплята и кот»								
IV	Продолжать учить детей ползать по гимнастической скамейке и метать на дальность от груди, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений.	Ходьба с обхождением предметом. <i>П</i>	Бег в колонне друг за другом с ускорением и замедлением		Прыжки на двух ногах на месте в паре	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке	Бросание мяча на дальность от груди. Упражнение выполняют все дети одновременно 4—6 раз.	
		Общеразвивающие упражнения (с обручем)						
		<p>1. <i>И. п.</i>: стоя, в опущенных руках обруч. Поднять обруч вверх над головой, потянуться, опустить руки вниз (3—4 раза).</p> <p>2. <i>И. п.</i>: сидя, ноги вместе, обруч держать обеими руками. Наклониться вперед, положить обруч на носки, выпрямиться, показать руки воспитателю, наклониться вперед, взять обруч, выпрямиться (3—4 раза).</p> <p>3. <i>И. п.</i>: стоя, руки внизу, обруч на полу. Зайти в обруч, присесть — у каждой птички свое гнездышко, выпрямиться, выйти из обруча (3—4 раза).</p> <p>4. Бег враспынную по всему помещению с обручем в руках со сменой темпа — «машины едут быстро и медленно»</p>						
Подвижная игра «Самолеты»								

МАЙ

I	Учить метать предметы в горизонтальную цель; закреплять умения лазать по наклонной доске, бегать в прямом направлении; упражнять в сохранении равновесия	Ходьба приставным шагом вперед. <i>П</i>	Бег в прямом направлении. <i>З</i>	Ходьба по гимнастической скамейке. <i>С</i>		Лазанье по наклонной доске, приподнятой одним концом (на высоту 20-30 см). <i>З</i>	Метание предметов в горизонтальную цель двумя руками (правой и левой) с расстояния 1 м. <i>О</i>	
		Общеразвивающие упражнения (с шишками)						
		<p>И. п.: стоя, руки с шишками внизу; поднять руки вперед, показать шишки и спрятать за спину, повторить (4-6 раз);</p> <p>и. п.: лежа, на спине, руки вдоль туловища; поднять руки и ноги вверх, коснуться шишками стоп ног и опустить на пол, повторить (5-6 раз);</p> <p>и. п.: сидя, ноги свободно лежат на полу, руки на коленях; поднять руки в стороны - вверх, потянуться вверх, опустить руки (3-4 раза)</p>						
Подвижная игра (с бегом) «Солнышко и дождик»								

1	2	3	4	5	6	7	8
II	Закреплять навыки и умения ходить по бревну, бросать мяч двумя руками, прыгать через две линии, ходить приставным шагом в стороны	Ходьба приставным шагом в стороны. <i>Я</i>	Бег с изменением направления. <i>С</i>	Ходьба по бревну (ширина 20-25 см). <i>Я</i>	Прыжки через две параллельные линии (10-30 см). <i>З</i>	Перелезание через бревно (ширина 20 см, длина 2-3 м). <i>С</i>	Бросание мяча двумя руками разными способами (из-за головы, от груди, снизу). <i>З</i>
Общеразвивающие упражнения (без предметов)							
<p>И. п.: стоя ноги на ширине плеч, руки опущены; поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, опустить, повторить (3-4 раза);</p> <p>и. п.: сидя ноги прямые, руки в упоре сзади; подтянуть ноги к себе, согнуть в коленях, вернуться в исходное положение, повторить (5 раз);</p> <p>и. п.: стоя на коленях, руки на поясе; сесть на пятки, подняться, повторить (5 раз)</p>							
Подвижная игра (с бегом) «В воротца»							

III	Закреплять навыки и умения в лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, ловле мяча на расстоянии; развивать ловкость	Ходьба с переходом на бег и наоборот. С			Игра «Птички в гнездышках»	Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным способом. С	Ловля мяча, брошенного воспитателем (с расстояния 50-100см). З
<p style="text-align: center;">Общеразвивающие упражнения (с кубиками)</p> <p>И. п.: стоя ноги вместе, в каждой руке кубик; поднять руки вверх, ударить кубик о кубик и опустить руки в стороны, повторить (4-5 раза); и. п.: лежа на животе, руки прямые впереди на полу; поднять руки от пола, развести их в стороны, кратковременно фиксировать это положение (верхняя часть приподнята), вернуться в исходное положение, повторить (3-4 раза); и. п.: сидя ноги вместе, руки на коленях; повернуться в одну сторону, коснуться кубиками пола (у колен или бедра), вернуться в исходное положение, повторить (3—4 раза)</p>							
<p style="text-align: center;">Подвижная игра (с разнообразными движениями и пением) «Поезд»</p>							
1	2	3	4	5	6	7	8
IV	Упражнять в метании предметов в горизонтальную цель, ходьбе приставным шагом вперед; совершенствовать умения и навыки прыгать вверх, ползать на четвереньках; упражнять в сохранении равновесия	Ходьба приставным шагом вперед. Я	Бег в колонне по одному. З	Кружение в медленном темпе (с предметом в руках). З	Прыжки вверх с касанием предмета, находящегося на 10-15 см выше поднятой руки. С	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. С	Метание предметов в горизонтальную цель двумя руками (правой и левой) с расстояния 1 м. Я
<p style="text-align: center;">Общеразвивающие упражнения (с платочком)</p> <p>И. п.: стоя, держать платочек обеими руками за углы; взмахнуть платочком и поднять его над головой, опустить вниз, повторить (4-6 раз); и. п.: сидя ноги врозь, платочек держать обеими руками впереди; наклониться вперед, положить платочек между ног, выпрямиться, поднять руки вверх, наклониться вперед, взять платочек за уголки, выпрямиться, повторить (4-6 раз); и. п.: лежа на спине, платочек держать обеими руками над головой; поднять одну ногу (можно в согнутом положении), опустить на пол, затем другую ногу, повторить (4-6 раз)</p>							
<p style="text-align: center;">Подвижная игра (с бегом) «Воробышки и автомобиль»</p>							

ИЮНЬ

I	Закреплять у детей умение ходить по наклонной доске, совершенствовать прыжок в длину с места и метание на дальность из-за головы, способствовать воспитанию смелости, ловкости и самостоятельности, учить согласовывать свои движения с движениями других детей.	Ходьба и бег в колонне по одному и врассыпную	бег в колонне по одному и врассыпную	Ходьба по гимнастической скамейке. С	Прыжки в длину с места на двух ногах. расстоянии 40—50 см		Бросание на дальность из-за головы обеими руками.. Обозначить чертой или веревкой ориентир (примерно на расстоянии 2—3 м), за который надо забросить мяч	
		Общеразвивающие упражнения (с мячом)						
		<p>1. <i>И. п.</i>: стоя, мяч держать обеими руками впереди. Взмахом руки вправо (руки стараться не сгибать) повернуться вправо, вернуться в исходное положение. То же выполнять влево (3—4 раза в каждую сторону).</p> <p>2. <i>И. п.</i>: лежа на животе, мяч держать в прямых руках, поднять руки, слегка приподнять верхнюю часть туловища, опустить (4—5 раз).</p> <p>3. <i>И. п.</i>: ноги вместе, мяч держать обеими руками у груди. Подтянуть ноги к туловищу так, чтобы колени касались мяча, опустить их на пол (3—4 раза).</p> <p>4. Поскоки на двух и на одной ноге (20—30 с). Мяч положить на пол. Ходьба друг за другом с мячом в руках</p>						
Подвижная игра (с бегом) «Пузырь» (вариант с бегом) — 3—4 раза								

1	2	3	4	5	6	7	8
II	Упражнять в метании вдаль <i>одной</i> рукой, совершенствовать ходьбу по гимнастической скамейке, воспитывать ловкость, развивать чувство	Ходьба и бег в колонне по одному с платочек в руке.	Бег с изменением направления.	Ходьба по гимнастической скамейке (2—3 раза).		Перелезание через бревно (ширина 20 см, длина 2-3 м). С	Бросание мешочков с песком вдаль правой и левой рукой.

	равновесия и глазомер.	<p align="center">Общеразвивающие упражнения (с платочком)</p> <p>1. <i>И. п.</i>: стоя, расставить ноги пошире, платочек держать обеими руками за углы. Наклониться вперед, помахать платочком несколько раз вправо и влево — «полоскаем бельё», затем прямиться, потянуться вверх (3—4 раза).</p> <p>2. <i>И. п.</i>: сидя, ноги врозь, платочек держать обеими руками за углы. Присесть, поднять руки с платочком вперед, выпрямиться, опустить руки (3—4 раза).</p> <p>3. <i>И. п.</i>: лежа на спине, платочек в обеих руках на груди поднять ноги и руки вперед, опустить (3—5 раз).</p> <p>4. Пскоки на месте на двух ногах (20—30 с). Платочек держать в одной руке. Ходьба друг за другом. Положить платочек.</p>					
		<p align="center">Подвижная игра (с бегом) «Солнышко и дождик» (3—4 раза).</p>					
III	Продолжать учить детей прыжкам в длину с места, упражнять в умении бросать на дальность из-за головы и катать мяч, способствовать развитию координации движений, ориентировки в пространстве.	Ходьба с переходом на бег и наоборот. С	Ходьба и бег в колонне по одному		Прыжки в длину с места на двух ногах		Бросание мяча на дальность из-за головы двумя руками. Катание мяча. Дети по двое сидят напротив друг друга на расстоянии 1,5—2 м и
		<p align="center">Общеразвивающие упражнения</p> <p>1. <i>И. п.</i>: стоя, несколько расставить ноги, руки внизу. Поднять руки вверх, наклониться в одну и другую сторону — «деревья качаются на ветру», опустить руки, немного отдохнуть и повторить упражнение.</p> <p>2. <i>И. п.</i>: лежа на животе, ладони под подбородком. Вытянуть руки вперед, в стороны-назад — «рыбки плавают», вернуться в исходное положение (3—4 раза).</p> <p>3. <i>И. п.</i>: лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять руки и ноги, передвигать ими — «жуки барахтаются». После нескольких движений вернуться в исходное положение (3—4 раза).</p> <p>4. Пскоки на двух ногах на месте (20—25 с)</p>					
		<p align="center">Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч»</p>					
1	2	3	4	5	6	7	8
IV	Закреплять у детей умение катать мяч, упражнять в ползании по гимнастической скамейке в глубину, совершенствовать чувство равновесия.	. Ходьба и бег с обручем в руках со сменой темпа	. Ходьба и бег с обручем в руках со сменой темпа		Прыжки вверх с касанием предмета, находящегося на 10-15 см выше поднятой руки. С	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, в конце встать, выпрямиться и спрыгнуть	Катание мяча. Дети по двое рассаживаются друг против друга на расстоянии 1,5—2 м. Выполнять задание 8—12 раз

		Общеразвивающие упражнения (с обручем)					
		<p>1. <i>И. п.:</i> стоя, руки внизу, обруч на полу. Присесть, взять обруч, выпрямиться, поднять его над головой, потянуться вверх, по сигналу воспитателя положить обруч на пол (3—5 раз).</p> <p>2. <i>И. п.:</i> лежа на спине, обруч в обеих руках впереди. Поднять одну ногу, коснуться обруча, опустить, поднять другую ногу и также коснуться обруча (3—4 раза).</p> <p>3. <i>И. п.:</i> сидя, ноги развести пошире, обруч в обеих руках. Наклониться вперед, коснуться обручем пола между ног, выпрямиться (3—5 раз).</p> <p>4. Бег врассыпную с обручем в руках — «едут машины» (20—30 с). Ходьба в колонне по одному.</p>					
		Подвижная игра (с бегом) «По тропинке»					

ИЮЛЬ

I	Упражнять в прыжках в длину с места, учить выполнять задание в коллективе; подлезать под препятствие	Чередовать ходьбу и бег за воспитателем (30—40 сек.).	Чередовать ходьбу и бег за воспитателем (30—40 сек.).	Ходьба по дорожке друг за другом.	Прыжки на двух ногах через дорожку. Повторить 4—6 раз.	. Ползание под препятствие (высота —40 см)	
		Общеразвивающие упражнения (слистьями)					
		<p>1. <i>И. п.:</i> стоя свободно. Поднять руки в стороны-вверх, опустить — «Большие деревья». Повторить 4—5 раз.</p> <p>2. <i>И. п.:</i> сидя, ноги можно слегка расставить (в прохладную или сырую погоду стоя). Поднять листья над головой, наклониться вперед, выпрямиться — «Ветер качает деревья». Повторить 4—5 раз.</p> <p><i>И. п.:</i> стоя свободно. Поднять руки вверх, выпустить листья из рук — «Ветер сорвал листья», присесть, взять листья и выпрямиться. Повторить 4—6 раз</p>					
Подвижная игра «Попади в воротца»							

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

II	Закреплять у детей умение бросать на дальность одной рукой, прыгать в длину с места, перелезть через бревно. воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми.	Ходьба на носках, поднимая колени, перешагивая через препятствия	Бег в колонне со сменой направления по сигналу		Прыжки в длину с места на двух ногах. Выполнять задание всем одновременно 6—8 раз	Перелезание через бревно (ширина 20 см, длина 2-3 м). С	Бросание мешочков на дальность правой и левой рукой.
Общеразвивающие упражнения (с мешочком)							
<p>1. <i>И. п.:</i> сидя, ноги вместе, мешочек в одной руке. Поднять руки в стороны-вверх, переложить мешочек в другую руку, опустить руки вниз (4—5 раз).</p> <p>2. <i>И. п.:</i> стоя свободно, мешочек в обеих руках. Присесть, положить мешочек на пол, выпрямиться и показать руки, по сигналу воспитателя присесть, взять мешочек и выпрямиться (3—4 раза).</p> <p>3. <i>И. п.:</i> сидя, ноги врозь, мешочек держать одной рукой между ног. Наклоняясь вперед, скользить мешочком по полу между ног, вернуться в исходное положение (3—4 раза одной и другой рукой). . Поскоки на двух ногах с продвижением вперед (20—30 с). Мешочек держать в одной руке. Спокойная ходьба в колонне по одному.</p>							
Подвижная игра «Лесные жучки»							
III	Закреплять навыки перелезания через бревно, Бросании мяча вперед в даль двумя руками от груди, упражнять в прыжках со сменой положения ног.	Ходьба широким и мелким шагом, со сменой направления по сигналу	Бег по извилистой дорожке, бег со сменой в рассыпную		Прыжки со сменой положения ног (врозь-вместе	Переползание через бревно (высота 40 см)	Бросание мяча вперед в даль двумя руками от груди
Общеразвивающие упражнения (с шиками)							
<p><i>И. п.:</i> стоя ноги вместе, в каждой руке кубик; поднять руки вверх, ударить кубик о кубик и опустить руки в стороны, повторить (4-5 раза);</p> <p><i>и. п.:</i> лежа на животе, руки прямые впереди на полу; поднять руки от пола, развести их в стороны, кратковременно фиксировать это положение (верхняя часть приподнята), вернуться в исходное положение, повторить (3-4 раза); <i>и. п.:</i> сидя ноги вместе, руки на коленях; повернуться в одну сторону, коснуться кубиками пола (у колен или бедра), вернуться в исходное положение, повторить (3—4 раза)</p>							
Подвижная игра «У медведя во бору»							
1	2	3	4	5	6	7	8

IV	Упражнять ловле мяча, брошенного инструктором, прыжках в длину с места; совершенствовать умения ходьбы по гимнастической скамейке на высоких четвереньках, упражнять в сохранении равновесия	Ходьба парами в колонне; ходьба парами «змейкой», огибая поставленный предмет	Бег по кругу, взявшись за руки, с ускорением и замедлением	Ходьба по гимнастической скамейке на высоких четвереньках	Прыжки в длину с места (40–50 см)		Ловля мяча, брошенного инструктором (расстояние 1,5 м)	
		Общеразвивающие упражнения (с ленточкой)						
		<p>1. <i>И. п.</i>: стать свободно, руки опустить. Взмахнуть лентой перед собой, отвести назад. То же выполнить другой рукой (по 4—6 раз каждой).</p> <p>2. <i>И. п.</i>: сидя, ноги вместе, ленту держать обеими руками за концы. Наклониться вперед, положить ленту к ступням ног, выпрямиться, наклониться вперед, взять ленту и поднять ее вверх над головой, стараться не сгибать ноги в коленях (3—4 раза).</p> <p>3. <i>И. п.</i>: лежа на спине, ленту держать обеими руками за концы. Поднять руки и ноги, коснуться лентой стоп, вернуться в исходное положение (4-6 раз). При выполнении упражнения дети могут сгибать ноги в коленях.</p> <p>4. Бег врассыпную с ленточкой в руке.</p>						
Подвижная игра (с бегом) «Лохматый пес»								
АВГУСТ								
I	Учить прокатывать мяч друг другу; подлезать под препятствие, закреплять умения подпрыгивать вверх с места с целью достать предмет,	Ходьба парами с высоким подниманием колена и взмахом рук	Бег в колонне парами, чередование с бегом врассыпную	Ходьба по шнуру по кругу	Прыжки вверх с места с целью достать предмет	Ползание под препятствие (высота – 30–40 см)	Прокатывание мяча друг другу	

упражнять в сохранении равновесия	<p style="text-align: center;">Общеразвивающие упражнения «Бабочки»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Бабочки машут крыльями». И.п.: стоя, ноги вместе, руки опущены. Взмахи руками, произнести «Ш-Ш-Ш» (5 раз). 2. «Бабочки летят». И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклон вперед, развести руки в стороны (5 раз). 3. «Бабочки сели на цветы». Присесть, руки на колени (5 раз). 4. «Бабочки качаются на цветах». И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклоны в сторону, руки на поясе (4 раза). 5. «Бабочки кружатся». Прыжки с поворотом, сначала вправо, затем влево, ходьба на месте. <p style="text-align: center;">Подвижная игра (с бегом) «Солнышко и дождик»</p>
-----------------------------------	---

1	2	3	4	5	6	7	8
II	Закреплять навыки и умения подтягиваться на скамейке, лежа на животе; бросать предмет в цель (расстояние 1 м) одной рукой; перепрыгивать предметы	Ходьба с дополнительным заданием с остановкой по сигналу, поворот вокруг себя	Бег с ускорением и замедлением темпа		Прыжки через предметы (высота 5–10 см)	Подтягивание на скамейке, лежа на животе	Бросание предметов в цель (расстояние 1 м) одной рукой
<p>Общеразвивающие упражнения (без предметов)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Птица машет крыльями» И.п.: ноги слегка расставить, руки опущены. Вып: руки через стороны вверх, и.п. 2. «Утки ныряют» И.п.: то же, руки к плечам. Вып: наклон вниз, руки отвести назад, и.п. Пов:4-6 раз. 3. «Ласточка летит» И.п.: присесть, руки согнуты в локтях перед собой. Вып: встать, отвести руки назад, прогнуться («ласточка летит»), и.п. Пов:5-6 раз. 4. «Цапля» И.п.: стоя, ноги слегка расставить, руки на поясе. Вып: поочерёдное поднятие ног.. 5. «Птицы улетают» Медленное кружение в правую и левую стороны, бег в рассыпную 							
<p>Подвижная игра «Поймай комара»</p>							

III	Закреплять умение бросать мяч верх и ловить его, упражнять в ползании на четвереньках по гимнастической скамейке; ходить по шнуру «зигзагом»	Ходьба с переходом на бег и наоборот. С	Бег с ускорением и замедлением темпа	Ходьба по шнуру «зигзагом»		Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. С	Бросание мяча верх и попытка поймать его
<p>Общеразвивающие упражнения «Разноцветная полянка»</p> <p>1. «Цветочки качаются от ветерка» И. п.: ноги врозь, руки вниз. Взмахи руками вперед-назад — дует ветерок; после 4—6 движений отдых — «ветерок спит». Повторить 3—4 раза. Дыхание произвольное.</p> <p>2. «Цветочки тянутся к солнышку» И. п.: ноги врозь, руки к плечам. Руки вверх; пошевелить пальцами. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 5 раз.</p> <p>3. «Цветочки растут» И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Присесть, руки вниз — «маленькие цветочки»; встать. Вернуться в и. п., выпрямиться, приподнять голову — «цветочки растут».</p> <p>4. «Дождик на цветочки кап-кап-кап» И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. 8—10 подпрыгиваний — «сильный дождик»; 8—10 шагов — «дождик кончается».</p> <p>5. «Соберем букет большой» И. п.: ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, подняться на носки, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п., на выдохе произнести «большой».</p>							
Подвижная игра «Найди свой цветок»							
1	2	3	4	5	6	7	8
IV	Упражнять в метании предметов на дальность; совершенствовать умения и навыки прыгать вверх, упражнять в ходьбе по кирпичикам, расположенным на	Ходьба приставным шагом вперед.	Бег по кругу, взявшись за руки, с ускорением и замедлением	Ходьба по кирпичикам, расположенным на расстоянии 20 см друг от друга	Прыжки вверх с касанием предмета, находящегося на 10-15 см выше поднятой руки. С		Метание на дальность правой и левой рукой (2,5–5 м)

расстоянии

Общеразвивающие упражнения «Гули-гуленьки»

1. «Гуленьки греют крылышки на солнышке» И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Руки вперед; поворачивать ладони вверх-вниз, сказать «горячо». Вернуться в и. п. Сохранять устойчивое положение.
2. «Летают гули - гуленьки» И. п.: ноги врозь, руки вниз. Взмахи: одна рука вперед, другая — назад, слегка пружиня колени; после 3—4-х движений рук — отдых. Вернуться в и. п. Приучать к большой амплитуде. Дыхание произвольное. Повторить 3—4 раза.
3. «Гуленьки клюют крошки» И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, смотреть вниз; руки отвести назад-вверх, выпрямиться. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 5 раз.
4. «Скачут-пляшут гуленьки» И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Легкое подпрыгивание и встряхивание кистями рук. Повторить 3 раза, чередуя с ходьбой после 6—8 движений. Дыхание произвольное.
5. «Улетели гуленьки» И. п.: ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п., на выдохе произнести «а-а-ах». Повторить 3—4 раза.

Подвижная игра (с бегом) «Воробышки и автомобиль» **«Птички в гнездышках»**

2.2. Комплексно-тематическое планирование вторая младшая группа (3-4 года)

Сентябрь

Задачи:

1. Учить ходить и бегать всей группой в колонне по одному; чередовать ходьбу и бег; менять направление движения по сигналу; останавливаться после бега и ходьбы, согласовывать движения рук и ног
2. Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске, между двумя линиями шир 25 см (между двумя шнурами); по линии.
3. Учить отталкиваться и мягко приземляться при подпрыгивании на месте; перепрыгивать через шнур и другие препятствия; в прыгивании в обруч лежащего на полу и выпрыгивании из него.
4. Учить катать мяч друг другу; по прямой; между предметами; ловить мяч, брошенный взрослым и бросать его обратно; бросание вперёд
5. Учить ползать на четвереньках по прямой; подлезание под дугой, резинкой на ладонях и коленях h 50см.

Недели	Мотивация (лексическая тема)	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры	Игры малой подвижности
1	Диагностическое обследование									
2	Диагностическое обследование									
3	Наша семья (семья)	Стайкой за воспитателем (мамой)	В прямом направл. за воспитателем	Комплекс «Дружная семья»	Ходьба между двумя линиями R 25 см	Прыжки на всей ступне на месте (высокие как папа)	-	-	«Бегите к маме»	«Кто живёт у нас в квартире»
4	В гости к игрушкам (игрушки)	В колонне «Пойдём гулять»	В колонне по одному «Поезд»	Комплекс «Весёлые погремушки»	-	-	Катание мячей друг другу	Ползание по прямой «Доползи до погремушки»	«Мой весёлый звонкий мяч»	«Найди погремушку»

Октябрь

Задачи:

1. Учить ходить и бегать в колонне по одному; по кругу; с остановкой по сигналу взрослого; в рассыпную по залу; с изменением направления по сигналу, змейкой между предметами
2. Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске, мягкому бревну, скамейке, ходьба и бег по дорожке шир 20 см (между двумя шнурами);
3. Учить спрыгивать с предметов высота 10 см, прыгать с продвижением вперёд, из кружка в кружок.
4. Учить катать мячи друг другу сидя на полу; в ворота друг другу; в прямом направлении, между предметами.
5. Учить подлезать под дугой и верёвкой на ладонях и коленях h 50см; по скамейке

Недели	Мотивация	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры	Игры малой подвижн.
1	Путешествие в осенний парк (осень)	Парами за воспитателем	В рассыпную по залу	Комплекс «Осенние листья»	Ходьба и бег по дорожке шир 25 см (между двумя шнурами)	Подпрыгивания на двух ногах «Достань листочек»	-	-	«Осенние листья и ветер»	«Поровнённой дорожке»
2.	Прогулка в осенний сад (фрукты)	В колонне по одному с остановкой на сигнал	В колонне по одному с остановкой на сигнал	Комплекс с маленькими мячами (яблочки)	-	-	Катание мячей в прямом направлении (арбузы)	Подлезание под дугой на ладонях и коленях h 50см	«Соберём фрукты в корзинки» (по цвету)	«Поезд»
3	По сказке «Репка» (овощи)	По кругу с изменением направления по сигналу	По кругу с изменен. нправлен. по сигналу	Комплекс с большими мячами (Репка)	Ходьба и бег по дорожке шир 25 см (между двумя шнурами)стороны	-	Катание мячей друг другу сидя на полу	-	«Через ручеёк» «Огурчик»	Спокойная ходьба паровозиком
4	Экскурсия в осенний лес (деревья, грибы)	В колонне по одному, на носках	В колонне по одному с остановкой на сигнал	Комплекс «Деревья в лесу»	-	Подпрыгивания на двух ногах «Достань шишку»	-	Ползание на четвереньках до шишки	«Соберём грибочки»	«Зайка серый умывается»

Ноябрь

Задачи:

1. Учить ходить и бегать в колонне по одному; по кругу; с остановкой по сигналу взрослого; в рассыпную по залу; с изменением направления по сигналу, змейкой между предметами; с выполнением заданий.
2. Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске, мягкому бревну, скамейке, ходьба и бег по дорожке шир 15 см (между двумя шнурами); при кружении в разные стороны.
3. Учить спрыгивать с предметов высота 10 см, прыгать с продвижением вперёд, из кружка в кружок, чрез предметы; мягко приземляться.
4. Учить катать мячи друг другу сидя на полу; в ворота друг другу; между предметами; бросать мяч через шнур двумя руками.
5. Учить подлезать под дугой и верёвкой на ладонях и коленях h 50см; ползать по прямой, по скамейке, между предметами.
6. Подвижные игры: «Мы топаем ногами» «Пузырь» «Кто первый до платочка» «Чок- чок каблучок»

Недели	Мотивация	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры	Игры малой подвижн.
1	Развиваем части тела	В колонне по одному в чередовании с бегом по сигналу	В колонне по одному в чередовании с ходьбой по сигналу	Комплекс «Мы стараемся»	-	-	Ловля мяча от воспитателя и бросание его обратно	Подлезание под шнура ладонях и коленях h 40см	«Мы топаем ногами»	«Машенька»
2.	Туалетные принадлежности	В колонне по одному с выполнением заданий	В рассыпную по залу	Комплекс «Надо чисто умыться»	-	Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд	-	Ползание на четвереньках между предметами (змейкой)	«Пузырь»	«Хоровод»
3	Наша одежда	По кругу с изменением направления по сигналу	По кругу с изменен. наравлен. по сигналу	Комплекс «Платочки»	Кружение с платочками в разные стороны	Подпрыгивания на двух ногах «Достань платочек»	-	-	«Кто первый до платочка»	«Разноцветные платочки»
4	В магазин детская обувь	В колонне по одному, на носках	В колонне по одному с остановкой на сигнал	Комплекс «Красивые сапожки»	Ходьба и бег дорожке шир 20 см (между двумя шнурами)	-	Прокатывание мяча ножкой в красивых кроссовках	-	«Чок- чок каблучок»	«Ровным кругом в красивых сапожках»

Декабрь

- Задачи:** 1. Учить ходить и бегать в колонне по одному; по кругу; в рассыпную по залу; с изменением направления по сигналу, змейкой между предметами; с выполнением заданий(на носка, на пятках)
2. Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по ребристой доске (с перешагиванием через предметы); при ходьбе по доске, между шнурами ширина 15 см
3. Учить спрыгивать с предметов высота 10 см, прыгать с продвижением вперёд, из кружка в кружок, чрез предметы; мягко приземляться.
4. Учить катать мячи друг другу сидя на полу, на коленях; в ворота друг другу; между предметами; бросать мяч через шнур двумя руками.
5. Учить подлезать под дугой и верёвкой не касаясь руками пола h 50см; ползать по прямой, по скамейке, между предметами.

Недели	Мотивация	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры	Игры малой подвижн.
1	Пойдём с мамой в магазин кукле мебель покупать	В колонне по одному с выполнением движений по тексту стиха	В рассыпную по залу	Комплекс на стульях	Ползание по скамейке на четвереньках	-	Прокатывание мячей друг другу под стульчиками	-	«Найди свою скамеечку»	«Машенька»
2.	Пойдём в гости к зверьям (посуда)	Ходьба парами с изменением направления движения по сигналу	По кругу взявшись за руки	Комплекс «Приглашаем на чай»	-	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (птички с блюдца на блюдце)	-	Ползание на четвереньках между стульчиками (змейкой)	«Весёлая посуда»	«Самовар»
3	Пришла зима	В колонне по одному, с высоким подниманием колен	В рассыпную по залу (снежинки пушинки)	Комплекс «Валенки, валенки»	Ходьба по доске (по снежному валу)	-	Прокатывание мячей между ёлками (катаем снежный ком)	-	«Весёлые снежинки»	«Пришла снежная зима»
4	Встречаем праздник Новый год	В колонне по одному, на носках, на пятках	По кругу взявшись за руки с изменением направления по сигналу	Комплекс «Ёлка-ёлочка»		Спрыгивание со скамейки h 10 см		Подлезание по дуги (ёлочки) не касаясь руками пола	«Холодные льдинки»	«Под ёлкой зайчика сидит»

Январь

Задачи:

1. Учить ходить парами; ходить и бегать в колонне по одному; по кругу; в рассыпную по залу; с изменением направления по сигналу, змейкой между предметами; с выполнением заданий(на носка, на пятках); в чередовании: ходьба-бег.
2. Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по ребристой доске (с перешагиванием через предметы); при ходьбе по доске, между шнурами ширина 10 см
3. Учить спрыгивать с предметов высота 15 см, прыгать с продвижением вперёд, из кружка в кружок, чрез предметы; мягко приземляться.
4. Учить прокатывать мяч вокруг предметов ; в ворота друг другу; между предметами; бросать мяч через шнур двумя руками.
5. Учить подлезать под дугой и верёвкой не касаясь руками пола h 40см; ползать по прямой, по скамейке, между предметами.

6.Подвижные игры: «Береги свой снежок» «Зайцы и волк» «У медведя во бору» «Зайка беленький»

Недели	Мотивация	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры	Игры малой подвижн.
2	Зимние забавы	Парами, в рассыпную по залу	В рассыпную по залу в чередовании с ходьбой	Комплекс «Волшебные снежки»	Ходьба по доске шир. 10см, руки на поясе	-	Прокатывание мячей (снежных комков) вокруг кеглей	-	«Береги свой снежок»	«Хоровод вокруг снежной бабы»
3.	Прогулка в зимний лес (дикие животные)	В колонне по одному, с высоким подниманием колен	В колонне по одному с остановкой на сигнал	Комплекс «Зайчики»	-	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (по льдинкам)	-	Подлезание по дуги (ёлочки) не касаясь руками пола	«Зайцы и волк»	«Зайка беленький»
4.	Прогулка в зимний лес (дикие животные)	В колонне по одному, с высоким подниманием колен	В рассыпную по залу (снежинки пушинки)	Комплекс «Белочка»	Ползание по скамейке (бревну) на четвереньках	Спрыгивание со скамейки h 20 см		-	«У медведя во бору»	«Ты медведя не буди»

Февраль

Задачи: 1. Учить ходить в колонне по одному, перешагивая шнуры; ходить и бегать по кругу; в рассыпную по залу; с остановкой по сигналу, змейкой между предметами; с выполнением заданий(на носка, на пятках); в чередовании: ходьба-бег.

2. Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе (с перешагиванием через предметы); при ходьбе по доске, между шнурами ширина 10 см

3. Учить спрыгивать с предметов высота 15 см, прыгать с продвижением вперёд, из кружка в кружок, чрез предметы; мягко приземляться на полусогнутые ноги.

4. Учить прокатывать мяч вокруг предметов ; между предметами; бросать мяч через шнур двумя руками; бросать малый мяч правой и левой рукой на дальность 5. Учить подлезать под дугой и верёвкой не касаясь руками пола h 40см; ползать по прямой, по скамейке, между предметами.

6.Подвижные игры: «Кот и мыши»«Вот лежит лохматый пёс» «Кролики»«Лошадки» «Наседка и цыплята»«Куры в огороде»

Недели	Мотивация	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Под. игры	Игры малой подвижн.
1	В гости к бабушке в деревню (домашние животные)	В колонне по одному с выполнением заданий	В рассыпную по залу в чередовании с ходьбой	Комплекс «Котята»	-	Прыжки из обруча в обруч	Прокатывание мячей (клубочки) между стульями	-	«Кот и мыши» «Вот лежит лохматый пёс»	«Котёнок – шалун»
2.	Домашние животные	В колонне по одному, на носках, на пятках	В колонне по одному с остановкой на сигнал	Комплекс «Домашние животные»	Ходьба с перешагиванием через кирпичики (лошадки)	-	-	Подлезание под верёвку не касаясь руками пола (мышки)	«Кролики» «Лошадки»	«Найди лошадку»
3	Мы ребята- жёлтые цыплятки (домашние птицы)	В колонне по одному по кругу с остановкой по сигналу	В рассыпную по залу в чередовании с ходьбой	Комплекс «Мы – пушистые комочки»	-	Спрыгивание со скамейки h15см	-	Пролезание в обруч не касаясь руками пола	«Наседка и цыплята» «Куры в огороде»	«Цыплята на полянке»
4	Встречаем праздник нашей Армии	В колонне по одному, с выполнением заданий	В колонне по одному под музыку	Комплекс «Военные»	Ходьба по доске (переход по мосту)	-	Бросание малых мячей на дальность	-	«Самолёты»	Ходьба в колонне по одному с флажками

Март

Задачи: 1. Учить ходить и бегать по кругу не держась за руки; в рассыпную по залу; с выполнением заданий; в чередовании: ходьба-бег.

2. Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе (с перешагиванием через предметы); при ходьбе по шнуру, приставляя пятку одной ноги к носку другой; между шнурами ширина 10 см

3. Учить прыгать с предметов высота 20 см, прыгать с продвижением вперёд; в длину с места 15 см; мягко приземляться.

4. Учить бросать мяч о землю и вверх - ловить его двумя руками; прокатывать между предметами; бросать мяч через шнур двумя руками; бросать малый мяч

правой и левой рукой на дальность. 5. Учить подлезать под несколько подряд расположенных дуг не касаясь руками пола h 40см; ползать по скамейке на

ладонях и коленях, между предметами; влезать на наклонную лесенку. 6. Подвижные игры: «Найди пару» «Найди платок» «Воробышки и кот» «Птички в

гнездышках»

Недели	Мотивация	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры	Игры малой подвижн.
1	Почтальон (профессии взрослых)	В колонне по одному с выполнением заданий	В колонне по одному с изменением направления	Комплекс «Подготовка почтальонов»	Ходьба по шнуру длин. 3 м, приставляя пятку к носку	Прыжки в длину с места (через ручеёк)	-	-	«Найди пару»	«Найди письмо»
2.	Мамин день (женский праздник)	Ходьба парами под песню «Мама» с выполнением танцев. движений	По кругу взявшись за руки с изменением направления	Комплекс «Очень маму я люблю»	-	-	Прокатывание мячей (клубочков) между кубиками	Влезание на наклонную лестницу	«Найди платок»	«Весенние цветочки»
3	Воробышки-попрыгунчики (дикие птицы)	В колонне по одному, на носках, на пятках	В рассыпную по залу (имитация полёта птиц)	Комплекс «Воробышки»	Ходьба по кирпичикам, расположенным на расстоянии 15см	Спрыгивание со скамейки h 20 см	-	-	«Воробышки и кот»	«Весёлый воробей»
4	Птички (дикие птицы)	В колонне по одному, «змейкой»	В рассыпную по залу в чередовании с ходьбой	Комплекс «Гули-гуленьки»	-	-	Бросание мяча о землю двумя руками и ловля его	Подлезание под несколько подряд расположен	«Птички в гнездышках»	«Гуленьки»

Апрель

Задачи:

1. Учить ходить и бегать в колонне по одному с изменением направления и остановкой по сигналу; в рассыпную по залу; с выполнением заданий.
2. Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе с перешагиванием через предметы по доске; при ходьбе по шнуру прямо и по кругу, приставляя пятку одной ноги к носку другой; между шнурами ширина 10 см
3. Учить прыгать с предметов высота 20 см, прыгать с продвижением вперёд; в длину с места 15 см; мягко приземляться.
4. Учить бросать мяч о землю и вверх - ловить его двумя руками ; бросать мяч вдаль двумя руками из –за головы и от груди;
5. Учить подлезать под несколько подряд расположенных дуг не касаясь руками пола h 40см; перелезть через бревно(скамейку) ; влезть на наклонную лесенку
6. Подвижные игры: «Сквореч-ники» «Лисонька, где ты» «Трамвай» «Лягушки»

Недели	Мотивация	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Под. игры	Игры малой подвижн.
1	Весна к нам в гости пришла (весна)	В колонне по одному, с высоким подниманием колен, парами	В колонне по одному, в рассыпную	Комплекс «Весна нам тепло принесла»	Ходьба по мостику (скамейке) h 25 см	Прыжки через ручейки	-	-	«Сквореч-ники»	«За весною»
2.	На помощь Колобку по сказке (продукты)	В колонне по одному, на носках, на пятках	В колонне по одному с остановкой на сигнал	Комплекс По тексту сказки	-	-	Подбрасывание мяча и ловля двумя руками	Влезание на наклонную лесенку	«Лисонька, где ты»	«Оладушки»
3	Машины разные нужны (транспорт)	В колонне по одному по кругу с остановкой по сигналу	В рассыпную по залу в чередовании с ходьбой	Комплекс «маленькие шофёры»	Ходьба по доске (едет трамвай по рельсам) руки на поясе	-	-	Ползание по скамейке на четвереньках (поезд)	«Трамвай»	«Большие и маленькие машины»
4	Стоит в поле теремок (дома)	В колонне по одному, с выполнением заданий «змейкой»	В колонне по одному с изменением направления по сигналу	Комплекс По тексту сказки	-	Прыжки через обручи (кочки) на двух ногах	Бросание малых мячей в корзину	-	«Лягушки»	Маленькие зайки»

Май

Задачи:

1. Учить ходить и бегать в колонне по одному с изменением направления и остановкой по сигналу; по кругу; в рассыпную по залу; с выполнением заданий; со сменой направления движения
2. Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; при ходьбе по шнуру прямо и по кругу, приставляя пятку одной ноги к носку другой; по кочкам, расположенным на расстоянии 20 см
3. Учить прыгивать с предметов высота 20 см, перепрыгивать через несколько шнуров; прыгать в длину с места 20см; мягко приземляться.
4. Учить бросать мяч о землю и вверх - ловить его двумя руками ; бросать мяч вдаль двумя руками из –за головы и от груди; в горизонталь цель.
5. Учить подлезать под несколько подряд расположенных дуг не касаясь руками пола h 40см; ; влезать на наклонную лесенку
6. Подвижные игры: «Найди свой цветок» «Цветные автомобили»«Карусель» «Поймай комара»

Недели	Мотивация	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры	Игры малой подвижн.
1	Красивые цветы	По кругу, с изменением направления по сигналу	По кругу, с изменением направления по сигналу	Комплекс «Разноцветная полянка»	-	Прыжки на двух ногах между клумбами	-	Ползание по наклонной доске	«Найди свой цветок»	«Где растёт колокольчик»
2.	Пойдём гулять (наша улица, город)	В колонне по одному, «змейкой», парами	В колонне по одному, в чередовании с ходьбой (по сигналу)	Комплекс С флажками	Ходьба по скамейке (мосту) приставляя пятку к носку -	-	Бросание больших мячей в ящики		«Цветные автомобили» «Карусель»	«Машина»
3	Жучки и бабочки (насекомые)	В колонне по одному, на носках, на пятках	В рассыпную по залу (имитация полёта насекомых)	Комплекс «Бабочки»	-	Спрыгивание со скамейки h 20 см	-	Ползание по скамейке на четвереньках (жучки)	«Поймай комара»	«Весёлые бабочки»
4	Лето –лето к нам пришло	В колонне по одному, по извилистой дорожке	По кругу изменением направления движения по сигналу	Комплекс С обручами	Ходьба по кочкам, расположенным на расстоянии 20 см	-	Бросание мяча двумя руками от груди	-	«Мы топаям ногами»	«На пляже»

ИЮНЬ

Задачи: 1. Повторить ходьбу с выполнением задания, задание в прыжках; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры.

2. Упражнять в ходьбе с обозначением поворотов на «углах» зала (площадки); упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках в длину; развивать ловкость в заданиях с мячом. 3.

Упражнять детей в ходьбе со сменой направления движения; в катании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание с опорой на ладони и ступни.

4. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; повторить лазание под шнур; развивать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры. 5. Подвижные

игры: «Найди свой цветок» «Птички летают», «Солнышко и дождик», «Воробышки и кот», «Лесные жучки», «Цыплята и кот», «Лошадки», «Автомобиль», «Мой веселый звонкий мяч», «Кот и мыши», «Пузырь», «Поезд», «Зайка», «Воробушки и автомобиль».

Недели	Мотивация	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
I.	«На солнечной полянке»	Ходьба боком по палке	Бег с дополнительным заданием: убегать от догоняющих	Игра с солнышком и ветерком (на скамейке)	Ходьба по доске, дойдя до середины, присесть, хлопнуть в ладоши перед собой. Встать и пройти дальше до конца доски.	Прыжки Кузнечики. Через «канавку» из шнуров (ширина 30 см).	Бросание предметов в цель (расстояние 1 м)		«Найди свой цветок»
II.	«На рыбалку»	В колонне по одному, «змейкой», парами	В колонне по одному, в чередовании с ходьбой (по сигналу)	«Рыбаки»	Ходьба по скамейке (мосту) приставляя пятку к носку -	Прыжки «Кто прыгнет дальше».	Бросание больших мячей в ящики		«Поймай комара»
III.	«Волшебная палочка-скакалочка»	Ходьба с высоким подниманием колен	Бег со сменой темпа по сигналу	Комплекс с гимнаст. палкой	Ходьба с ящика на ящик (высота – 10–15 см)		Перебрасывание мяча через веревку, расс 1–1,5 м)	«Проползи и не задень»	«Лягушки»
IV.	«Поиграем с солнечными»	Ходьба с дополнительным	Бег в медленном	Комплекс «Солнечные»		Прыжки со сменой	Ловля мяча, брошенного	«Покажите, кто как»	«Лягушки»

	зайчиками»	ым заданием с остановкой по сигналу, поворот вокруг себя	темпе (30–40 секунд, расстояние до 80 м)	зайчики»		положения ног (врозь-вместе -	инструкторо м (расстояние 100 см)	лазает»	«Зайка»
--	------------	--	--	----------	--	-------------------------------	-----------------------------------	---------	---------

ИЮЛЬ

- Задачи:** 1. Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнения в равновесии и прыжках.
2. Развивать реакцию на действия водящего в игровом задании; упражнять в прыжках в длину с места; повторить бросание мяча на дальность.
3. Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; разучить бросание мешочков в горизонтальную цель, развивая глазомер; упражнять в ползании на четвереньках между предметами.
4. Повторить ходьбу и бег врассыпную; упражнять в подлезании под шнур и сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.
5. Подвижные игры: «Солнышко и дождик» «Мой весёлый звонкий мяч» «У медведя во бору» «Лягушки» "Мишка идет по мостику" «Найди свой домик» «Поезд» «Воробушки и кот» «Трамвай»

Недели	Мотивация	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
I.	«У солнышка в гостях	Ходьба с препятствиями	Бег с ускорением и замедлением темпа	Комплекс с обручем (солнышко)	Ходьба по доске, положенной на пол, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии (30 см),	прыжки на двух ногах между предметами, огибая их «змейкой»	«Поймай мяч»		«Солнышко и дождик»
II.	«Прыгай, как мяч»	Ходьба по кругу, взявшись за руки со сменой направления по сигналу	Бег по кругу, взявшись за руки со сменой направления по сигналу	Комплекс с мячом		Прыжки на двух ногах с мячом в руках (до 2 м)	Бросание мяча из-за головы	«Проползи по бревну»	«Мой весёлый звонкий мяч»
III.	«Мыши и кот Васька»	Ходьба врассыпную на носках	Бег врассыпную на носках	Комплекс «Мышки»	Ходьба из обруча в обруч	Прыжки на двух ногах (до 2 м)		«Проползи – не задень»	«Кот и мыши»

IV.	«Путешествие в лес на поезде»	Ходьба в колонне друг за другом	Бег в колонне друг за другом с ускорением и замедлением	Комплекс С шишками	Ходьба по извилистой дорожке (ширина – 25–30 см)	-	Метание шишек на дальность пр. и лев. рукой	Ползание по доске на средних четвереньках	«У медведя во бору»

АВГУСТ

Задачи: 1. Упражнять в ходьбе между предметами, беге враспынную; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; в прыжках. 2. Упражнять в ходьбе с перешагиванием, развивая координацию движений; повторить задания в прыжках и бросании мяча. 3. Упражнять в ходьбе и беге по кругу, с поворотом по сигналу; повторить прокатывание мячей, развивая ловкость и глазомер; ползание по прямой. 4. Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке. 5. Подвижные игры: «Где звенит» «Пчелки» «Найди свой цвет» «Ножки по дорожке», «Не наступи», «Птички летают», «Солнышко и дождик»

Недели	Мотивация	Ходьба	Бег	ОРУ	еsie	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
I.	«Где же ваши погремушки?»	Ходьба приставным шагом вперед правой и левой ногой	Бег на скорость (расстояние до 10 м)	Комплекс С погремушками (солнышко)	ходьба по доске и бег зигзагами между погремушками, лежащими в ряд с интервалом 40 см.)	Прыжки с погремушками со сменой положения ног (врозь-вместе)	Катание мяча, в «забор» из погремушек.		«Где звенит»
II.	<u>«Солнечные лучики»</u>	Ходьба с высоким подниманием колен	Ходьба и бег с лентой в руке. По сигналу дети меняют направление.	Комплекс С ленточкой	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз	«С кочки на кочку».	бросание мяча вверх и вперед через сетку или ленту.		«Ровным кругом»
III.	«Туристы»	Ходьба на носках и пятках.	Бег со сменой темпа по сигналу	Комплекс с гимнастически	Ходьба по гимнастическо й доске	Прыжки из обруча в обруч – ноги вместе.		Лазание на четвереньках по	Игра - эстафета «Чья команда»

				ми палками	(ширина 20 см), руки на поясе.			гимнастической скамейке.	быстрее соберёт хворост»
IV.	«До свидания, Лето!»	Ходьба с высоким подниманием колен	Бег в медленном темпе (30–40 секунд, расстояние до 80 м	Комплекс С цветами	Ходьба по доске боком приставным шагом, руки на поясе, в умеренном темпе.	Прыжки «Через канавку». ширина 30 см		Ползание в прямом направлении и «Веселые жучки». Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях –	«Пчелки» «Найди свой цвет».

2.3. Комплексно-тематическое планирование средняя группа (4-5 лет)

Сентябрь

Задачи:

6. Учить ходить и бегать в колонне по одному с остановкой по сигналу; между двумя линиями; в рассыпную; с остановкой по сигналу.
7. Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске и скамейке (на носках, с перешагиванием через кубики), сохраняя хорошую осанку; между двумя линиями шир 15; по линии.
8. Учить отталкиваться и мягко приземляться при подпрыгивании на месте и вокруг себя; прыгать через несколько шнуров; из обруча в обруч с продвижением вперед; между предметами; змейкой.
9. Учить катать мяч друг другу, стоя на коленях, сидя, в ворота; по доске, скамейке, между предметами; подбрасывать вверх и ловить; бросать о землю и ловить
10. Учить подлезать под дугу, шнур не касаясь руками пола в группировке высота 40 см; ползать по скамейке; по «медвежьей» змейкой.
6. Подвижные игры: «Осенний букет» «Карусель» «Лиса и зайцы»

Недели	Мотивация	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Под. игры
1	Диагностическое обследование								
2	Диагностическое обследование								
3	Прогулка в осенний парк (осень)	В колонне по одному, на носках, с перешагиванием кирпичиков	На носках, с изменением темпа	Комплекс с осенними листьями	Ходьба по Доске (мостику)	Прыжки в длину с места (через лужи)	-	Подлезание под дуги	1. «Осенний букет» 2. Карусель»
4	Экскурсия в осенний лес (осень, деревья)	В колонне по одному, с перешагиванием кубик. змейкой между кеглями	Со сменой направления по звуковому сигналу	Комплекс «Деревья в лесу»	-	На двух ногах с поворотом вокруг себя	Бросание шишек в корзину (пр. и лев. рукой)	Лазание на средних четвереньках по прямой	1. Лиса и зайцы»

Октябрь

Задачи: 1. Учить ходить в колонне по одному с остановкой по сигналу, с перешагиванием через предметы; в рассыпную с нахождением своего места в колонне; на пятках, на носочках; бегать в рассыпную, по кругу, взявшись за руки.

2. Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске и скамейке (с выполнением различных заданий, с мешочком на голове), сохраняя хорошую осанку; между двумя линиями шир 15; по линии, приставляя пятку к носку.

3. Учить отталкиваться и мягко приземляться при подпрыгивании на месте и вокруг себя; прыгать через несколько шнуров; из обруча в обруч с продвижением вперёд; между предметами; змейкой.

4. Учить прокатывать мяч друг другу, стоя на коленях, сидя, в ворота; по доске, скамейке, между предметами; подбрасывать вверх и ловить; бросать о землю и ловить. 5. Учить подлезать под дугу, шнур не касаясь руками пола в группировке высота 40 см; с предметами в руках; по медвежьей

6. Подвижные игры: «Кто скорее соберёт урожай фруктов» «Поезд» «Мой весёлый звонкий мяч» «Подарки» «Волк»

Нед	Мотивация	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Под. игры
1	В саду у бабушки (фрукты)	В колонне по одному (на поезде), с высоким подниманием колен	Чередование бега в колонне по кругу с бегом в рассыпную	Комплекс «Яблонька»	По узкой дорожке (между двумя шнурами)	-	Подбрасывания мяча (яблока) и ловля двумя руками	Подлезание под дуги	«Кто скорее соберёт урожай фруктов»
2.	По сказке: «Репка» «На помощь сказочным героям» (овощи)	В колонне по одному, на пятках, на носочках	Обычный бег в колонне с чередован. бега с высоким подниманием бедра	Комплекс По тексту сказки	-	Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд	Бросание и ловля мяча друг другу из разных И.П.	Ползание на четвереньках под препятствием	«Поезд»
3	«Мой весёлый звонкий мяч» (игрушки)	Обычная, парами, с высоким подниманием колен, змейкой	Бег в чередовании с ходьбой	Комплекс с мячами	Кружение на месте в разные стороны	Прыжки руки ноги врозь- вместе	Прокатыван. мячей друг другу через воротики	-	1. «Мой весёлый звонкий мяч» 2.

									«Подарки»
4	По сказке: «Рукавичка (Одежда)	Широким шагом, в чередовании с мелким, на носочках	На носочках, с переходом по сигналу на прыжки с продвижен. вперёд	Комплекс под муз. «Зайчики»	Ползание по скамейке на коленях и ладонях	Прыжки из глубокого приседа в движении, чередуя с расслаблением	-	Пролезание в обруч сверху и снизу	1.«Иголлка и ниточка» 2. «Волк»

Ноябрь

Задачи: 1. Учить ходить и бегать в колонне по одному с остановкой, с изменением направления по сигналу ; в рассыпную с нахождением своего места в колонне; по кругу, взявшись за руки.

2. Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске и скамейке (с выполнением различных заданий, с мешочком на голове), сохраняя хорошую осанку; между двумя линиями шир 15; по линии, приставляя пятку к носку; канату боком приставным шагом.

3. Учить отталкиваться и мягко приземляться при подпрыгивании на месте и вокруг себя; прыгать на двух ногах через несколько шнуров 40 см; из обруча в обруч с продвижением вперёд; между предметами; змейкой.

4. Учить перебрасывать мяч друг другу двумя руками снизу, из –за головы; прокатывать по доске, скамейке, между предметами; подбрасывать вверх и ловить; бросать о землю и ловить

5. Учить подлезать под дугу, шнур не касаясь руками пола в группировке высота 40 см; с предметами в руках, ползать по скамейке на животе, подтягиваться руками 6. Подвижные игры: « Лохматый пёс»«Хитрая лиса» «Воробушки и кот» «У медведя во бору» «Огуречик-огуречик»

	Мотивация	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Под. игры
1.	По сказке «Как кот ходил с лисом сапоги покупать» (обувь)	Обычная, змейкой, с высоким подниманием бедра	На носочках, в рассыпную, пригнувшись «крадучась»	Комплекс с палками	Ходьба по узкой дорожке с мешочком на голове (кот)	-	Малых мячей правой и левой рукой в вертикальн цель(лису)	Ползание на средних и мелких четвереньках по доске (собака)	« Лохматый пёс» «Хитрая лиса»
2.	По сказке: «Горшок каши» (посуда)	Обычная, по извилистой дорожке, приставным шагом	Бег в колонне со сменой ведущего по сигналу	Комплекс по тексту произведения	-	Прыжки в длину с места (Через ручейки)	Перебрасывание мячей от груди и ловля двумя руками	Ползание на четвереньках по гимнастическ. скамейке	« Посуда» «Воробушки и кот»

3	Идём на огород собирать овощи (продукты)	Обычная, на носках, приставным шагом с приседанием змейкой	Лёгкий бег змейкой между предметами, обычный, построение в круг	Комплекс «Овощи»	Статическое равновесие: стойка на одной ноге, руки в стороны	Прыжки вверх (достать предмет)	Метание малых мячей в горизонтальн цель корзину	-	«Огуречик-огуречик», «Кто быстрее перевезёт овощи»
4	По сказке: «Три медведя» (мебель)	Обычная, на носочках с поднятыми вверх руками, руки у груди, в полуприседе, на внешней стороне стопы	Бег обычный, широким шагом	Комплекс на стульях	Ходьба по гимнастич. скамейке с приседанием, руки в стороны	Спрыгивание с гимнастич скамейки	-	Лазание по гимнастическ. стенке произвольным способом	« У медведя во бору»

Декабрь

Задачи:

1. Учить ходить и бегать в колонне по одному соблюдая границы зала с остановкой, с изменением направления по сигналу; в рассыпную с нахождением своего места в колонне; по кругу, взявшись за руки.
2. Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске и скамейке (с выполнением различных заданий, с мешочком на голове), сохраняя хорошую осанку; по линии, по шнуру, положенному по кругу, приставляя пятку к носку; канату боком приставным шагом.
3. Учить прыгать на двух ногах через несколько шнуров; через бруски; из обруча в обруч с продвижением вперёд; между предметами; змейкой; спрыгивать с высоты 20 см
4. Учить перебрасывать мяч друг другу двумя руками снизу, из –за головы; прокатывать по доске, скамейке, между предметами; подбрасывать вверх и ловить; бросать о землю и ловить
5. Учить подлезать под дугу, шнур не касаясь руками пола в группировке высота 40 см; с предметами в руках, ползать по скамейке на животе, подтягиваться руками; по наклонной доске на четвереньках.
6. Подвижные игры «Весёлые снежинки» «Снежная карусель» «Снежинки пушинки» «Найдём снегурку»

Недели	Мотивация	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Под. игры
1	Прогулка в зимний лес (зима)	В колонне по одному, парами, с высоким подниманием колен	На носочках, с высоким подниманием бедра	Комплекс «Белочка»	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз	-	Прокатыван. мячей пр и лев. рукой	Ползание по наклонной доске на ладонях и коленях(горке)	«Весёлые снежинки»
2	Зимние забавы	Обычная, на носках, змейкой между снежными кирпичиками, по	В колонне, парами, в рассыпную с кружением	Комплекс «Зимняя зарядка»	Ходьба и бег по наклонной доске (горке)	«Перепрыгни не задень»	«Сбей кеглю снежком»	-	«Снежная карусель»

3.	Экскурсия в ботанический сад (комнатные растения)	мостику Обычная с выполнением движений для рук :вверх, в стороны, на носочках, полуприседе	Бег на носочках, со сменой направления по сигналу	Комплекс «Растения»	Ходьба по шнуру по кругу руки за спиной	Подпрыгиван. вверх (достанем до макушки)	-	Подлезание под дуги (ветки)	«Кто быстрее найдёт пару своему цветку»
4	Новогодний праздник	На носках, пятках, внешней стороне стопы, парами	В колонне с остановкой на сигнал, галопом	Комплекс Со снежками под музыку (малыми мячами)	Ходьба по снежному валу (скамейке) с мячом в прямых руках над головой	С продвижением вперёд до ёлочки	Метание снежков пр. и лев. рукой в бабу ягу	-	«Снежинки пушинки» «Найдём снегурку»

Январь

Задачи:

1. Учить ходить и бегать в колонне по одному соблюдая границы зала с остановкой, с изменением направления по сигналу; в рассыпную с нахождением своего места в колонне; со сменой ведущих; по кругу, взявшись за руки.
2. Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске и скамейке (с выполнением различных заданий), сохраняя хорошую осанку; между предметами, по шнуру, положенному по кругу, приставляя пятку к носку; по канату (пятки на канате, носки на полу)
3. Учить прыгать на двух ногах через несколько ориентиров; ноги врозь-ноги вместе; из обруча в обруч с продвижением вперёд, боком через канат; между предметами; змейкой; спрыгивать с высоты 25 см
4. Учить перебрасывать мяч друг другу двумя руками снизу, из –за головы; отбивать малый мяч одной рукой об пол и ловля его двумя руками; подбрасывать вверх и ловить; бросать о землю и ловить; прокатывать обручи друг другу
5. Учить подлезать под дугу, шнур не касаясь руками пола в группировке, боком- высота 40 см; с предметами в руках, ползать по скамейке на животе, подтягиваться руками; по наклонной доске на четвереньках.
6. Подвижные игры Зайка беленький»«Зайцы и волк»« Бездомный заяц» «Лошадки», «Котята и щенята» «Кролики»

Недели	Мотивация	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Под. игры
2-3	Лесная школа (дикие	Обычная, на носках руки вверх, на пятках руки на поясе, в	Змейкой между пеньками на носках, с	Комплекс Лесные	-	С продвижением в перёд через 6	Бросание мяча об пол и ловля его двумя	Лазание на четвереньках по верёвочной лестнице	Зайка беленький» «Зайцы и

	звери)	полуприседе, внешней стороне стопы	кружением вокруг себя во время бега	зверюшки»		линий	руками	положенной на пол	волк» «Бездомный заяц»
4	Так палка-так лошадка (домашние животные)	Ходьба верхом на палке в колонне по одному, со сменой ведущего по сигналу	Бег верхом на палке, змейкой между предметами, с остановкой по сигналу	Комплекс с гимнастическими палками	Ходьба по палкам выложенным друг за другом приставным шагом	В длину через дорожку, выложенную из двух рядов палок	-	Лазание на четвереньках между двумя рядами палок(дорожка	«Лошадки», «Котята и щенята» Кролики»

Февраль

Задачи: 1. Учить ходить и бегать в колонне по одному соблюдая границы зала с выполнением заданий для рук и ног; с изменением направления по сигналу; в рассыпную; со сменой ведущих; в колонне парами.

2. Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по скамейке на носках, (с выполнением различных заданий), сохраняя хорошую осанку; между предметами, по шнуру, положенному по кругу, приставляя пятку к носку; по канату (пятки на канате, носки на полу), перешагивать через рейки лестницы приподнятой на h 25 см; через набивные мячи. 3. Учить перепрыгивать бруски h 10 см; прыгать на двух ногах через несколько ориентиров; ноги врозь-ноги вместе, на одной ноге; из обруча в обруч с продвижением вперёд, боком через канат; между предметами; змейкой; спрыгивать с высоты 25 см 4. Учить метать мешочки пр. и лев. рукой на дальность, в цель; перебрасывать мяч друг другу двумя руками снизу, из –за головы; отбивать малый мяч одной рукой об пол и ловля его двумя руками; подбрасывать вверх и ловить; бросать о землю и ловить; прокатывать обручи друг другу. 5. Учить подлезать под дугу, шнур не касаясь руками пола в группировке, боком- высота 40 см; с предметами в руках, ползать по скамейке на животе, подтягиваться руками; по наклонной доске на четвереньках. 6. Подвижные игры: «Наседка и цыплята» «Удочка» Соревнования к празднику, «Самолёты» « Найди пару»

	Мотивация	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Под. игры
1	Мы-ребята, жёлтые цыплята (домашние животные)	В колонне по одному, в чередовании парами, со сменой направления, перешагиванием через кубы	На носочках, со сменой направления по сигналу, в чередовании с ходьбой	Комплекс «Цыплята»	Ходьба по наклонной доске и спуск с неё с поворотом вокруг себя на середине подъёма	Прыжки с продвижением вперёд из обруча в обруч	-	Перелезание через гимнастическую скамейку боком	«Наседка и цыплята»
2	Развиваем части тела	Обычная ходьба, на носках руки на поясе, пятках, на	Обычный, с изменением направления	Комплекс ритмическ.	Упражнения игрового стретчинга				

		внешней стороне стопы (муз сопровождение)	движения по сигналу	гимнастик под музыку					
3	Мы моряки (профессии пап)	Муз. «Яблочко» В колонне по одному обычная, с высоким подниманием колена, с опорой на колени и ладони	В колонне по одному, на носочках, со сменой ведущего, змейкой	Комплекс под музыку «Моя морячка»	Ходьба по канату (Носке на канате, пятки на полу, руки за головой)	Прыжки на двух ногах с перепрыгиванием через шнур справа и слева	Метание малого мяча в горизонтальную цель	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваться руками	«Удочка» Соревнован. перетягиван каната
4	Наша Армия сильна (праздник пап)	В колонне по одному, полуприседе, с выполнением заданий, приставным шагом	В колонне по одному, галопом, с высоким подниманием колен	Комплекс с палками	Ходьба по скамейке приставным шагом		Метание мешочков в вертикальн. цель	Ползание по пластунски	«Самолёты»

Март

Задачи:

1. Учить ходить и бегать в колонне по одному в чередовании, с выполнением заданий для рук и ног; с изменением направления по сигналу; в рассыпную; со сменой ведущих; змейкой; по кругу взявшись за руки. 2. Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске (с выполнением различных заданий); по канату (пятки на канате, носки на полу), перешагивать через рейки лестницы, приподнятой на h 25 см; через набивные мячи.
3. Учить перепрыгивать бруски h 10 см; прыгать на двух ногах через несколько ориентиров; ноги врозь-ноги вместе, на одной ноге; из обруча в обруч с продвижением вперёд, боком через канат; змейкой; через короткую скакалку; спрыгивать с высоты 25 см:
4. Учить метать мешочки пр. и лев. рукой на дальность, в цель, перебрасывать через шнур; перебрасывать мяч друг другу двумя руками снизу, из –за головы; отбивать малый мяч одной рукой об пол и ловля его двумя руками; подбрасывать вверх и ловить; бросать о землю и ловить.
5. Учить подлезать под дугу, шнур не касаясь руками пола в группировке, боком- высота 40 см; с предметами в руках, ползать по скамейке на животе, подтягиваться руками; на четвереньках с мешочком на спине; по наклонной доске на четвереньках, лазать по гимнастич. стенке
6. Подвижные игры: « Волк и козлята» «Ловишки» «Мы весёлые ребята» «Собери букет» «Посади цветок»

Нед	Мотивация	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Под. игры
1	Почтальон (Профессии)	Ходьба в колонне по одному, в рассыпную, между	В колонне, в рассыпную, между	Комплекс «Подготовка»	Ходьба по наклонной доске	Прыжки на двух ногах через обручи	-	По гимнастической лестнице	« Найди пару»

	мам)	предметами, с высоким подниманием колен	предметами, на носочках	почтальон-ов»					
2	По сказке «Волк и семеро козлят» (мамин праздник)	Ходьба под песню «Мама», на носках, на внешней стороне стопы, чередуя мелкий и широкий шаг	В колонне по одному, змейкой в рассыпную	Комплекс по тексту сказки	Ходьба по скамейке перешагивая через кубики	Прыжки через шнуры, положенные в ряд.	Метание малых мячей в силуэт волка	-	« Волк и козлята»
3	«Мы спортсмены» для родителей (семья)	Ходьба в колонне по одному, на носках , пятках с выполнением заданий	В колонне по одному, парами, в рассыпную, галопом	Комплекс с флажками	-	Прыжки змейкой между предметами	Отбивание мячей правой и левой рукой	Ползание по гимн. скамейке на животе	« Ловишки» «Мы весёлые ребята»
4.	Хоровод цветов (Весенние цветы)	Обычная, высоко поднимая колени, змейкой, в быстром темпе, в рассыпную с приседаниями	Лёгкий бег на носочках, с кружением в разные стороны, в	Комплекс «Цветы»	Ходьба по наклонной доске, руки в стороны	-	Прокатывание мячей между предметами	Пролезание в обруч	«Собери букет» «Посади цветов»

Апрель

Задачи: 1. Учить ходить и бегать в колонне по одному в чередовании, с выполнением заданий для рук и ног; с изменением направления по сигналу; в рассыпную; со сменой ведущих; змейкой; по кругу . 2. Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; по скамейке боком (приставным шагом с выполнением различных заданий), перешагивать через рейки лестницы, приподнятой на h 25 см; через набивные мячи.

3. Учить перепрыгивать бруски h 10 см; прыгать на двух ногах через несколько ориентиров; ноги врозь-ноги вместе, на одной ноге; из обруча в обруч с продвижением вперёд, боком через приподнятый шнур; змейкой; спрыгивать с высоты 25 см; в длину с места. 4. Учить метать мячи пр. и лев. рукой на дальность, в цель (горизонт., вертикальн), перебрасывать через шнур; перебрасывать мяч друг другу двумя руками снизу, из –за головы; отбивать мяч одной рукой об пол несколько раз подряд; подбрасывать вверх и ловить; бросать о землю и ловить. 5. Учить подлезать под дугу, шнур не касаясь руками пола в группировке, боком- высота 40 см; с предметами в руках, ползать по скамейке на животе, подтягиваться руками; на четвереньках с мешочком на спине; по наклонной доске на четвереньках. 6. Подвижные игры: «Ветер, туча и солнце» «Солнышко и дождик» «Птички и кошка» « Перелёт птиц» «Ласточки»

	Мотивация	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Под. игры
1	Путешествие на лесную	Обычная, змейкой, высоко поднимая ноги, на носках,	Лёгкий, на носочках, галопом	Комплекс «Природные		Прыжки через ручейки	Метание шишек в горизонталь-	Подлезание под дугу прямо	«Ветер, туча и солнце» «Солнышко

	полянку (Весна)	парами		явления»			ную цель пр. и лев. рукой		и дождик» Птички и кошка»
2	Деревья весной	В колонне по одному гимнастическим шагом(по тропинке), на носочках, руки к плечам, на пятках(медведь), змейкой	Лёгкий на носочках, в рассыпную, в колонне по одному	Комплекс «Елочка»	Статическое равновесие: стоять на доске на одной ноге. руки в стороны	Прыжки из обруча в обруч (лужи)	Метание камушков в вертикальну ю цель	-	« Найди своё дерево»
3	Мы перелётные птицы (птицы)	На носках, руки в стороны, на пятках, полуприседе,	Бег на носках со взмахом рук, быстрый бег на носках	Комплекс Мы весёлые птички»	Ходьба по гимнастической скамейке руки в стороны	-	Бросание и ловля мяча об пол	По гимнастичес- кой стенке произвольным способом	« Перелёт птиц» «Ласточки» «Совушка»
4	Машины разные нужны (Транс- порт)	Гимнастическим шагом, притоптываю- щим шагом с круговыми вращениями согнутых рук вдоль боковой поверхности туловища.,	Медленный, руки имитируют вращение руля, в среднем темпе, на носочках в рассыпную с	Комплекс «Машины»	Ходьба по наклонной доске вверх вниз (Едут тракторы)	Прыжки с высоты (гимнастичес- кой стенки)	-	Пролезание в обруч	«Цветные автомобили» «Воробушки и автомобиль»

МАЙ

Задачи:

1. Учить ходить в колонне по одному на носочках руки к плечам, на пятках, на внешней стороне стопы, высоко поднимая колени, в рассыпную; бегать с выполнением заданий для рук и ног; с изменением направления по сигналу; со сменой ведущих; змейкой; по кругу .
2. Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; по скамейке боком (приставным шагом с выполнением различных заданий), перешагивать через рейки лестницы, приподнятой на h 25 см; через набивные мячи.
3. Учить прыгать на двух ногах через несколько ориентиров; через короткую скакалку;ноги врозь-ноги вместе, на одной ноге; из обруча в обруч с продвижением вперёд, боком через приподнятый шнур; змейкой; спрыгивать с высоты 25 см; в длину с места 50 см
4. Учить метать мячи пр. и лев. рукой на дальность, в цель (горизонт., вертикальн), перебрасывать через шнур; перебрасывать мяч друг другу двумя руками снизу, из –за головы; отбивать мяч одной рукой об пол несколько раз подряд; подбрасывать вверх и ловить; бросать о землю и ловить.
5. Учить подлезать под дугу, шнур не касаясь руками пола в группировке, боком- высота 40 см; с предметами в руках, ползать по скамейке на животе, подтягиваться руками; на четвереньках с мешочком на спине; по наклонной доске на четвереньках, лазать по гимнастич. стенке

6. Подвижные игры « Мотылёк»«Жуки и комары» «Угадай знак»«Автомобили» «Кто быстрее соберёт букет»

	Мотивация	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Под. игры
1.	На лужайке (насекомые)	Обычная, ползание на четвереньках(жуки), прыжки с продвижением вперёд, на носках руки у плеч(крылья)	Лёгкий бег на носочках с взмахом рук, обычны руки за спиной(кры-лья), в рассыпную	Комплекс « Бабочка»	Ходьба по канату приставным шагом руки в стороны	Пыжки на двух нога с одной стороны каната на другую	-	По гимнастической стенке (перелезание с одного пролёта на другой)	« Мотылёк» «Жуки и комары»
2	Прогулка с Буратино (Наша улица)	Гимнастич. шагом, на носочках руки к плечам, на пятках, на внешней стороне стопы	В колонне по одному, в рассыпную, змейкой	Комплекс «Зарядка с Буратино»	Ходьба по гимнастической скамейке(пешеходный переход)	-	Бросание мяча друг другу из-за головы	Проползание через туннель	«Угадай знак» «Автомобили»
3.	Прогулка по городу	Обычная, по узкой дорожке, с высоким подниманием ног, парами, Вв колонне по одному	В колонне по одному, в рассыпную, с кружением на месте	Комплекс с ленточками	Ходьба по наклонной доске (мост)	Прыжки из обруча в обруч с продвижением вперёд	Прокатыва-ние обручей по прямой	-	«Городской транспорт»
4.	Мы весёлые туристы (лето)	В колонне змейкой, с поворотом кругом по сигналу воспитателя, парами	Чередование в колонне по одному с бегом в рассыпную	Комплекс «Рыбачок»	-	Прыжки в высоту с места	Метание малых мячей в корзину прав. и лев. рукой	Лазание по гимнастической стенке с перелезан с одного пролёта приставным шагом (вправо и влево)	«Мы весёлые ребята» «Кто быстрее соберёт букет»

ИЮНЬ

- Задачи:** 1. Упражнять детей в ходьбе парами; ходьбе и беге врассыпную; в сохранении равновесия на повышенной опоре; в прыжках.
 2. Повторить ходьбу со сменой ведущего, с поиском своего места в колонне; упражнять в прыжках с препятствием; развивать ловкость при метании на дальность.
 3. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; повторить прокатывание мячей друг другу, ползание по скамейке с опорой на ладони и ступни. 4. Упражнять детей в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствие; повторить упражнения в лазанье и равновесии.
 5. Подвижные игры: «Птички и кошка» «Подбрось - поймай» «Лиса в курятнике» «Зайцы и волк» «Цветные автомобили»

Неделя	Мотивация	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
I.	«Прогулка в лес»	Ходьба на носках, на пятках, на наружном крае стопы	Бег на месте с переходом в движение и наоборот (по сигналу)	Комплекс «В парке» - листьями»	Ходьба по извилистой дорожке с перешагиванием через осенние листочки	Прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя и со сменой положения ног	Прокатывание мячей друг другу между предметами (расстояние 40–50 см)	«Переползи через кочки»	«Перелет птиц»
II.	«Путешествие на волшебный остров»	Чередование обычной ходьбы с ходьбой пригнувшись, «крадучись»	Бег врассыпную по залу с остановкой по сигналу (подвижная игра «Самолет»)	«Проверка и ремонт самолета, заправка горючим»	Ходьба по доске с мешочком на голове, руки на поясе	Прямой галоп по кругу, руки за спиной	Прокатывание мяча друг другу из разных исходных положений между предметами		«Кролики»
III.	«Веселые туристы»	Ходьба в колонне «змейкой», с поворотом кругом по сигналу	Чередование бега в колонне с бегом врассыпную в медленном темпе (2–3 раза)	«Отдых на лесной полянке» и игровые упражнения с хлопочками	Ходьба по наклонному бревну с дополнительными заданиями для рук	Прыжки в высоту с места (высота 10–15 см)		«Переползи через кочку»	«Огуречик, огуречик...»

IV.	«На рыбалку»	Ходьба приставным шагом вперед и назад	Чередовать бег в колонне друг за другом с бегом в рассыпную	Комплекс «Рыбаки»	Ходьба по наклонному буму	Прыжки в высоту с места через шнур (высота 5 м)	Метание на дальность правой и левой рукой (2,5–5 м)		«Рыбаки и рыбки»
-----	--------------	--	---	-------------------	---------------------------	---	---	--	------------------

ИЮЛЬ

- Задачи:** 1. Упражнять детей в ходьбе и бегу по кругу; в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; в прыжках через шнуры.
2. Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять детей в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом.
3. Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную с остановкой на сигнал воспитателя; упражнять в лазанье под шнур; в прокатывании мячей между предметами, развивая ловкость.
4. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, в ходьбе переменным шагом через шнуры; в равновесии; в прыжках.
5. Подвижные игры: «Бездомный заяц» «Прятки» «Ловишки» «Пастух и стадо» «Лошадки» «Котята и щенята»

Неделя	Мотивация	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
I.	«В гостях у Гантелькина»	Ходьба приставным шагом вперед и назад	Чередовать бег в колонне друг за другом с бегом в рассыпную	Комплекс «Упражнения Гантелькина»		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»
II.	«В гости к трем пороссятам»	Чередование ходьбы в парах по кругу с ходьбой в рассыпную по залу	Чередование бега в парах по кругу, взявшись за руки с бегом в рассыпную по залу	Комплекс С шишками	Ходьба по наклонному бревну с перешагиванием через предметы (кирпичики)	Прыжки с короткой скакалкой	Бросание мяча вверх и попытка поймать его	Лазание по лестнице-стремянке	«Жуки»

III.	«В гости к солнышку»	ходьба друг за другом, обруч в вытянутых руках впереди, на носках, руки с обручем подняты вверх.	Бег трусцой, ходьба с высоким подниманием коленей	Комплекс «Солнышко просыпается»	«Солнышко гуляет по небу» - ходьба по наклонной доске, обруч в вытянутых вперед руках.	«Солнышко старается спрятаться от тучек» - прыжки на двух ногах с продвижением вперед с обручем на поясе).		Маленькие облака стараются закрыть солнышко» - пролезание в обруч друг за другом	«Догони солнышко».
IV.	"Приключения колобка"	с высоким подниманием колен	бег врассыпную с остановкой на сигнал	Комплекс с мясом (Колобок)	Ходьба по гимнастической скамье с	Прыжки из обруча в обруч диаметром 40-50	«Перекатывание мячей»		«Мяч через сетку»,

АВГУСТ

- Задачи:**
1. Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в заданиях с мячом.
 2. Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; повторить прыжки в длину с места, метание на дальность.
 3. Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять детей в метании в цель, в ползании по прямой с опорой на ладони и колени.
 4. Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения, в беге врассыпную; в равновесии, в прыжках.
 5. Подвижные игры: «Мяч через сетку» «Самолеты» «Сбей булаву» «Найди себе пару» «Птичка и кошка» «Цветные автомобили»

Неделя	Мотивация	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
I.	«Цирк»	Ходьба приставным шагом вперед и назад, стоя в шеренге	Обычный бег в колонне с чередованием бега с высоким подниманием бедра	Комплекс «Веселые Петрушки»	Ходьба по шнуру «змейкой» руки в стороны	Прыжки на одной ноге поочередно и ноги вместе – ноги врозь с продвижением вперед	Прокатывание мяча друг другу двумя и одной рукой	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками	«Поймай дрессированную муху»

II.	«В поисках приключений»	на носках ,руки вверх. (20сек) «острые камни», ходьба на пятках, руки на пояс.(20 сек	Бег, взявшись за одну руку (цепочкой, со сменой направления – «змейкой»)	Общеразвивающие упражнения. Вид построения в круг.		прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперед , дистанция 3м).	метание мячей в вертикальную цель с расстояния 1,5 метра способом от плеча	Ползание под шнур не касаясь руками пола.	«Акулы».
III.	«Морское путешествие»	обычная, на наружном своде стопы	бег с изменением темпа	Общеразвивающие упражнения «Волны». «Мачта». «Качка». «Маяк». «Шторм	«На палубе». Ходьба по гимнастической скамейке боком (правым, левым) приставным шагом, руки за головой (2 раза) .	«На палубе». Ходьба по гимнастической скамейке боком (правым, левым) приставным шагом, руки за головой (2 раза) .		«По веревочной лестнице»	«Берег и море»
IV.	«Путешествие в зоопарк»	Ходьба по пересеченной местности	Бег с ловлей и увертыванием (догонять убегающего и убежать от догоняющего)	Комплекс «Веселые жители зоопарка»	Ходьба по наклонной доске и спуск с нее с поворотом вокруг себя на середине под	Прыжки вверх с ме-ста с касанием одной, двумя руками предмета, подвешенного выше поднятой руки ребенка (на 15	Метание предметов в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние 2–2,5 м)	Перелезание через гимнастическое бревно	«Бездомный заяц»

2.4. Комплексно-тематическое планирование старшая группа (5-6 лет)

СЕНТЯБРЬ

Задачи:

1. Учить ходить в колонне по одному на носочках руки к плечам, на пятках, на внешней стороне стопы, высоко поднимая колени, в рассыпную; бегать с выполнением заданий для рук и ног; с изменением направления по сигналу; со сменой ведущих; змейкой; по кругу.
2. Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по скамейке с выполнением различных заданий; боком (приставным шагом) по канату; перешагивать через рейки лестницы, приподнятой на h 25 см; через набивные мячи.
3. Учить прыгать на двух ногах через несколько ориентиров; на одной ноге; в высоту с места; из обруча в обруч с продвижением вперёд, боком через приподнятый шнур; с мешочком, зажатым между ног; спрыгивать с высоты 25 см; в длину с места 50 см
4. Учить метать мячи пр. и лев. рукой на дальность, в цель (горизонт., вертикаль), перебрасывать через шнур; перебрасывать мяч друг другу двумя руками снизу, из –за головы; отбивать мяч одной рукой об пол несколько раз подряд; подбрасывать вверх и ловить с хлопком; бросать о землю и ловить.
5. Учить подлезать под дугу, шнур не касаясь руками пола в группировке прямо, боком- высота 40 см; с предметами в руках, ползать по скамейке на животе, подтягиваться руками; на четвереньках с мешочком на спине; по наклонной доске на четвереньках,
6. Подвижные игры: «Ловишка-ежик» «Медведь и пчёлы» «Осенние листья»

Недели	Лексическая тема	Мотивация	Строевые упражнения и перестроение	Ходьба	Бег	ОРУ
1.	Диагностика					
2.	Диагностика					
3.	Осень. Грибы.	«В гостях у осени»	Построение в шеренгу, равнение на месте, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная на носках, руки на поясе, с высоким подниманием колен	Бег «змейкой» (с изменением направления движения), в рассыпную, лёгкий бег	Комплекс «Зарядка грибника» с мячом
4.	Деревья, кустарники	Прогулка в лес.	Построение в пары на месте, чередуя построение в колонну	Обычная, на пятках, на носках, с высоким подниманием колен, руки на поясе, игровое упражнение	На носках, с захлестыванием голени назад	Комплекс «Упражнения с листьями»

Неделя	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижная игра	П/И малой подвижности, пальчиковая гимнастика
1.	Диагностика					
2.	Диагностика					
3.	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы (набивные мячи), руки на поясе	Прыжки с продвижением вперёд	Метание шише в горизонтальную цель (корзину).	-	«Шишки, желуди, каштаны»	«Листопад» «Гриб»
4.	Ходьба по гимнастической скамейке, с мешочком на голове	Прыжки на двух ногах между предметами (деревьями)	-	Пролезание под дугой прямо и боком в группировке	«Ловишка-ежик» «Медведь и пчёлы»	«Осенние листья» «Назови дерево»

ОКТАБРЬ

Задачи: 1. Учить ходить и бегать в колонне по одному с выполнением заданий для рук и ног; с изменением направления движения по сигналу; со сменой ведущих; враспынную; змейкой; перестраиваться в колонну по два.

2. Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по скамейке с выполнением различных заданий; боком (приставным шагом) по канату, скамейке; перешагивать через рейки лестницы, приподнятой на h 25 см; через набивные мячи.

3. Учить прыгать на двух ногах через несколько ориентиров; на препятствие(мат); в высоту с места; с продвижением вперёд; боком через приподнятый шнур; с мешочком, зажатым между ног; спрыгивать с высоты 25 см; в длину с места 50 см

4. Учить метать мячи пр. и лев. рукой на дальность, в цель (горизонт., вертикаль), перебрасывать через шнур; перебрасывать мяч друг другу двумя руками снизу, от груди, из –за головы; отбивать мяч одной рукой об пол несколько раз подряд; подбрасывать вверх и ловить с хлопком; бросать о землю и ловить. 5. Учить подлезать под дугу, шнур не касаясь руками пола в группировке прямо, боком- высота 40 см; подряд через три дуги; с предметами в руках, ползать по скамейке на животе, подтягиваться руками; на четвереньках с мешочком на спине;

6. Подвижные игры: «Кто скорее соберёт фрукты» «Садовник» «Перелёт птиц» «Совушка»

Лексическая тема	Мотивация	Строевые упражнения и перестроение	Ходьба	Бег	ОРУ
------------------	-----------	------------------------------------	--------	-----	-----

1	Игрушки	Любимые игрушки	Построение в две колонны	На носках, руки на поясе. «Мишки» на внешнем своде стопы, руки полочкой за спиной. «Гуси» в полуприседе, руки на бедрах. «Петушок» подниманием колена, высоко взмахивая руками.	«Лошадка». Боковой галоп по залу левым, затем правым боком. «Балерина». Бег по залу на высоких носочках.	Комплекс «Игрушки»
2	Фрукты	В саду	Построение в колонну по два, в чередовании по одному	В колонне по два, в рассыпную, по одному	В рассыпную в чередовании с ходьбой	Комплекс с маленькими мячами (яблоками)
3.	Овощи	Поможем бабушке Загадушке	Построение в шеренгу, равнение на месте, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная с остановкой на сигнал, с перешагиванием брусков	В колонне по одному с изменением направления по сигналу	Комплекс «Овощи»
4.	Перелётные птицы	Пора в путь дорогу	Повороты на месте прыжком в разные стороны, построение в колонну	«Ласточки». на носках, руки на поясе. «Гуси». на пятках. «Утки». в полуприседе	В колонне по одному в чередовании в рассыпную	Комплекс «Подготовка к полету»
Неделя	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижная игра	П/И малой подвижности, пальчиковая гимнастика
1.	-	Прыжки на двух ногах через шнуры правым и	Бросание мяча двумя руками от груди, стоя в шеренгах, расстояние 3 м	Пролезание в обруч сверху и снизу (матрёшка)	«Кто скорее возьмет игрушку»	«Любимые игрушки»

		левым боком				
2.	Ходьба по гимнастической скамейке с мячом в руках, поднятых вверх	-	Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из –за головы	Пролезание боком подряд через три обруча, поставленных на расстоянии 1 м (под ветки)	«Кто скорее соберёт фрукты» «Садовник»	«Осень добрая пришла»
3.	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы (набивные мячи), руки на поясе	Прыжки на двух ногах между предметами (деревьями)	Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2 м (сбор в корзины)	-	«Отнесем овощи в погреб»	«Листопад» «Гриб»
4.	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки в стороны(Крылья)	Спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги	-	Ползание на четвереньках между предметами (змейкой -	«Птицы в клетке» «Перелёт птиц» «Совушка»	«Ласточки» «Уточка» «Летает, не летает»

НОЯБРЬ

Задачи:

1. Учить ходить и бегать в колонне по одному в чередовании, с выполнением заданий для рук и ног (с высоким подниманием колен); с изменением направления движения по сигналу; с остановкой по сигналу; со сменой ведущих; в рассыпную; змейкой;
2. Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по скамейке с выполнением различных заданий; боком (приставным шагом) по канату, скамейке; перешагивать через рейки лестницы, приподнятой на h 25 см; через набивные мячи.

3. Учить прыгать на пр. и лев. ногах между предметами; на препятствие(мат); в высоту с места; с продвижением вперед с выполнением заданий; боком через приподнятый шнур; с мешочком, зажатым между ног; спрыгивать с высоты 25 см; в длину с места.

4. Учить метать мячи пр. и лев. рукой на дальность, в цель (горизонт., вертикаль), перебрасывать через шнур; перебрасывать мяч друг другу двумя руками снизу, от груди, из –за головы; отбивать мяч одной рукой об пол с продвижением вперед; подбрасывать вверх и ловить с хлопком; бросать о землю и ло

5. Учить подлезать под дугу, шнур не касаясь руками пола в группировке прямо, боком- высота 40 см; подряд через три дуги; с предметами в руках, ползать по скамейке на животе, подтягиваться руками; на четвереньках с мешочком на спине, подталкивать мяч головой 6. Подвижные игры: «Мы весёлые ребята» «Пятнашки с платком» «Мышеловка» «Перенеси картошку в ложке»

Недели	Лексическая тема	Мотивация	Строевые упражнения и перестроение	Ходьба	Бег	ОРУ
1	Человек. Части тела	Надо спортом заниматься	Повороты на месте кругом. Построение в три колонны	Обычная в колонне по одному, с выполнением заданий по сигналу	В рассыпную, между кеглями	Комплекс с гимнастическими палками под музыку
2	Одежда	В магазине одежды	Построение в колонну по одному, перестроение в колонны по четыре в движении	В колонне по одному, с перешагиванием через бруски	В рассыпную в чередовании с ходьбой	Комплекс с платочками
3.	Обувь	По сказке: «Кот в сапогах»	Построение в шеренгу, равнение на месте, перестроение в круг	Ходьба обычная по кругу с остановкой на сигнал, приставным шагом с высоким подниманием ног	В колонне по одному с изменением направления по сигналу	Комплекс со скакалкой
4.	Посуда	По сказке: «Федорино горе»	Повороты на месте прыжком в разные стороны, построение в колонну	Ходьба по сигналу с ускорением и замедлением темпа движения	В колонне по одному в чередовании в рассыпную	Комплекс с обручами (Подносами)

Неделя	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижная игра	П/И малой подвижности, пальчиковая гимнастика
1.	Танцевально-ритмическая гимнастика, упражнения игрового стретчинга				«Мы весёлые ребята»	«Вот помощники мои»
2.	Ходьба по гимнастической скамейке перекладывая платок из одной руки в другую перед собой и за спиной	Прыжки в высоту достань до платка	-	Подлезание под шнур боком, не задевая подвешенного платка	«Пятнашки с платком»	«Рукавички»
3.	Ходьба по гимнастической скамейке, на носках, руки за головой	-	Перебрасывание мяча двумя руками с низу, ноги на ширине плеч	Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках	«Мышеловка»	«Я умею обуваться»
4.	Ходьба по гимнастической скамейке с тарелкой (пластиковой) на голове руки на поясе	По прямой, два прыжка на правой ноге, затем на левой	-	Ползание на четвереньках между предметами (змейкой -	Игра эстафета «Перенеси картошку в ложке»	«Мы тесто месили»

ДЕКАБРЬ

Задачи:

1. Учить ходить и бегать в колонне по одному в чередовании, сохранять дистанцию, с выполнением заданий для рук и ног; с изменением направления по сигналу; с остановкой по сигналу; со сменой ведущих; враспынную; змейкой; по кругу.
2. Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по скамейке с выполнением различных заданий (через набивные мячи, с мешочком на голове, боком); по наклонной доске приставным шагом.
3. Учить прыгать на пр. и лев. ногах между предметами, попеременно; на препятствие(мат); с продвижением вперёд с выполнением заданий; боком через приподнятый шнур; с мешочком, зажатым между ног; спрыгивать с высоты 25 см; в длину с места.

4. Учить метать мячи пр. и лев. рукой на дальность, в цель (горизонт., вертикаль); перебрасывать мяч друг другу из разных положений: двумя руками снизу и с

Неделя	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижная игра	П/И малой подвижности, пальчиковая гимнастика
--------	------------	--------	---------	---------	----------------	---

хлопком перед ловлей, от груди, из –за головы; отбивать мяч одной рукой об пол с продвижением вперёд; подбрасывать вверх и ловить с хлопком; бросать о землю и ловить. 5. Учить подлезать под дугу, шнур не касаясь руками пола в группировке прямо, боком; подряд через три дуги; с предметами в руках, ползать по скамейке на животе, подтягиваться руками; на четвереньках с мешочком на спине, подталкивать мяч головой; лазать по гимн. стенке разноимённым способом

6. Подвижные игры: «Мороз красный нос» « Кто быстрее до снеговика» «Вьюга»

Недели	Лексическая тема	Мотивация	Строевые упражнения и перестроение	Ходьба	Бег	ОРУ
1	Продукты	Как рождается хлеб	Построение в круг, размыкание на вытянутые руки	С перекатом с пятки на носок, с остановкой по сигналу	Лёгкий бег, приставным шагом боком	Комплекс «В поле»
2	Мебель	На мебельной фабрике	Построение в колонну по одному, перестроение в пары	Обычная, на носках, пятках, на внешней стороне стопы	В рассыпную в чередовании с ходьбой	Комплекс На стульях
3.	Зима	Вот идёт волшебница зима	Построение в колонну по одному	Ходьба обычная по кругу с остановкой на сигнал, приставным шагом, с высоким подниманием ног	Бег обычный на носках. Бег с захлестыванием голени	Комплекс Со снежками (Малыми мячами)
4.	Новый год	Скоро Новый год	Повороты на месте прыжком в разные стороны, построение в колонну	Ходьба по сигналу с ускорением и замедлением темпа движения	В колонне по одному с выполнением заданий по сигналу	Комплекс с «В лес, на елку»

1.	-	Перепрыгивание на двух ногах через кубы (косилка)	Отбивание мяча одной рукой с продвижением вперёд (молотилка)	Ползание на четвереньках между кеглями подталкивая перед собой головой мяч (трактор)	«Соберём зерно в колос»	«Засолка капусты»
2.	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, с мешочком на голове	-	Прокатывание мячей между стульчиками одной рукой (змейкой)	Проползание под высокими стульями поставленными в ряд	«Ищите внимательно»	Волшебные стулья»
3.	Ходьба по наклонной доске прямо, руки в стороны (по снежной горке)	Прыжки между кеглями на двух ногах с мячом, зажатым между колен	-	Влезание по гимнастической стенке до верха, не пропуская реек	«Мороз красный нос» «Вьюга» «Пробеги не задень»	« У кого снежный ком»
4.	Ходьба по гимнастической скамейке с мячом на голове, придерживая его руками	Перепрыгивание мяча двумя ногами (через снежный ком)	Перебрасывание мяча, стоя на коленях двумя руками из за головы (снежный ком)	-	Игра эстафета « Кто быстрее до снеговика»	«Елочка»

ЯНВАРЬ

Задачи:

1. Учить ходить и бегать в колонне по одному в чередовании, сохранять дистанцию, с выполнением заданий для рук и ног; с изменением направления движения по сигналу; с остановкой по сигналу; со сменой ведущих; враспынную; между предметами;

2. Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по скамейке с выполнением различных заданий (через набивные мячи, с мешочком на голове, боком); ходить и бегать по наклонной доске.

3. Учить прыгать на пр. и лев. ногах между предметами, попеременно; через набивные мячи; с продвижением вперёд с выполнением заданий; боком через приподнятый шнур; с мешочком, зажатым между ног; в длину с места 50 см.

4. Учить забрасывать мячи в корзину (баскетбольную от груди); метать мячи пр. и лев. рукой на дальность, в цель; перебрасывать мяч друг другу из разных положений: двумя руками снизу и с хлопком перед ловлей, от груди и ловить его после отскока, из –за головы; отбивать мяч одной рукой об пол с продвижением вперёд; подбрасывать вверх и ловить с хлопком; бросать о землю и ловить. 5. Учить подлезать под дугу, шнур не касаясь руками пола в группировке прямо, боком; подряд через три дуги; ползать по скамейке на животе, подтягиваться руками; ползать на четвереньках с мешочком на спине, подталкивать мяч головой; лазать по гимн. стенке разноимённым и одноимённым способом и ходьба по четвертой рейке

6. Подвижные игры: «Два Мороза»«Ловишка с колокольчиком» «Пастух и стадо»«В гостях у трёх поросят» «Кролики»

	Лексическая тема	Мотивация	Строевые упражнения и перестроение	Ходьба	Бег	ОРУ
2	Зимние забавы	Зима для сильных, ловких, смелых!	Построение в колонну по одному, перестроение в три колонны	«Легкие снежинки». на носках, руки на поясе. «По ледяной дорожке». на пятках, руки к плечам. «Через сугробы». Ходьба с высоким подниманием колена.	Метет метелица». Бег в среднем темпе, между кубиками, по сигналу кружение на месте	Комплекс «Зимняя зарядка» Под музыку
3.	Дикие животные	Кто живёт в лесу	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, затем в круг	Ходьба обычная по кругу с выполнением заданий по сигналу	Бег обычный на носках, семенящим шагом высоко поднимая колени	Комплекс «Дикие звери»
4.	Домашние животные	В гости к бабушке в деревню	Повороты на месте прыжком в разные стороны, построение в колонну	Кошка». Ходьба на носках «Коза». Ходьба на пятках «Лошадка». Ходьба с высоким подниманием колен	В колонне по одному с выполнением заданий по сигналу «Собачка». Бег с остановками и поворотами головы и туловища в стороны	Комплекс « Домашние животные»»

Неделя	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижная игра	П/И малой подвижности, пальчиковая гимнастика
2.	Ходьба и бег по наклонной доске (горка)	«Перепрыгиваем сугробы». Прыжки через 2—3 предмета (поочередно через каждый), высота 5—10 см.	Поймай снежок». Перебрасывание мяча двумя руками от груди в шеренгах	Проползание под дугами, поставленными в ряд, подталкивая мяч головой перед собой	«Вьюга» «Пробеги не задень» «Два Мороза» «Ловишка с колокольчиком»	«Снежок» «Зимняя прогулка»
3.	Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове	Прыжки в длину места расстояние 50 см	-	Влезание по гимнастической стенке до верха, не пропуская реек, одноимённым способом	«Охотники зайцы»» «Хитрая лиса»	«Серый волк»
4.	-	Перепрыгивание мяча двумя ногами (через снежный ком)	Ведение мяча в прямом направлении	Пролезание в обруч правым и левым боком	«Пастух и стадо» «В гостях у трёх поросят» «Кролики»	Игра с мячом «Чьи дети?»

ФЕВРАЛЬ

- Задачи:** 1. Учить ходить и бегать в колонне по одному в чередовании, сохранять дистанцию, с выполнением заданий для рук и ног; с изменением направления движения по сигналу; с остановкой по сигналу; в рассыпную; по кругу, взявшись за руки, перестраиваться в и три колонны.
2. Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по скамейке с выполнением различных заданий (через набивные мячи, с мешочком на голове, боком); ходить и бегать по наклонной доске.
3. Учить прыгать на пр. и лев. ногах между предметами, попеременно; в высоту через набивные мячи; с продвижением вперёд с выполнением заданий; боком через приподнятый шнур, бруски; в длину с места 60 см.

4. Учить забрасывать мячи в корзину (баскетбольную от груди, из-за головы); метать мячи пр. и лев. рукой на дальность, в цель; перебрасывать мяч друг другу из разных положений: двумя руками снизу и с хлопком перед ловлей, от груди и ловить его после отскока, из –за головы; отбивать мяч одной рукой об пол с продвижением вперёд; подбрасывать вверх и ловить с хлопком; подбрасывать мяч и ловить его пр. и лев. рукой

5. Учить подлезать под дугу, шнур не касаясь руками пола в группировке прямо, боком; подряд через три дуги; ползать по скамейке на животе, подтягиваться руками; ползать на четвереньках с мешочком на спине; лазать по гимн. стенке разноимённым и одноимённым способом и ходьба по четвертой рейке, спуск вниз

6. Подвижные игры: «Белый медведь» «Зебры, львы, слоны» «Ловля обезьян» «Боевая тревога» «Пограничники, смирно»

	Лексическая тема	Мотивация	Строевые упражнения и перестроение	Ходьба	Бег	ОРУ
1	Домашние птицы	Птичник	Построение в круг, размыкание на вытянутые руки	Ходьба по кругу с выполнением заданий по сигналу.	Лёгкий бег, на носочках с изменением направления движения	Комплекс «Гуси»
2	Животные севера	Путешествие на Северный полюс	Построение в колонну по одному, перестроение в пары	Обычная, на носках, пятках, на внешней стороне стопы, на четвереньках	Олень- высоко поднимая колени, с преодолением снежных преград: Лось –галоп; Рысь –на носках	Комплекс С обручами (Льдины)
3.	Животные жарких стран	Африканские сафари	Построение в колонну по одному, в круг	<i>Павлины</i> ». гимнастическим шагом. <i>«Слоны»</i> . покачиваясь из стороны в сторону. <i>Львы</i> ». с опорой на колени и ладони. <i>«Крокодилы»</i> . с опорой на предплечья и колени. <i>«Ползет удав»</i> . Ползание по-пластунски. <i>«Тигр»</i> . на носках, руки на поясе.	Зебра- с высоким подниманием колен; Обезьяны- на подскоках; Жираф - галоп	Комплекс «Эти забавные животные»
4.	Праздник защитников Отечества	Наша армия сильна	Повороты на месте в разные стороны, перестроение в одну и три колонны	<i>Солдаты</i> ». гимнастическим шагом с четкими движениями рук и ног. <i>«Тянем пушку»</i> ». в полуприседе, руки к лечам. <i>«Танки»</i> . скользящим шагом, руки за спиной сложены полочкой. <i>«Моряки»</i> . на прямых ногах, покачиваясь с боку на бок, руки на п.	<i>Конница</i> ». Бег с высоким подниманием колена. <i>«Автомобили»</i> . Обычный бег, руками имитируются повороты руля вправо-влево. <i>«Самолеты»</i> . Бег широким шагом, руки в стороны	Комплекс «Мы военные»

Неделя	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижная игра	П/И малой подвижности, пальчиковая гимнастика
1.	Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны(крылья)	Прыжки через бруски правым и левым боком (Цыплята)	-	Подлезание по дугу, не касаясь руками пола, в группировке	«Гуси-лебеди»	«Утки» «Золотой петушок»
2.	-	Прыжки между кеглями на двух ногах с мячом, зажатым между колен (пингвин)	Подбрасывание мяча и ловля его правой и левой рукой	Ползание на четвереньках между кеглями, подталкивая мяч головой перед собой (тюлень)	«Белый медведь»»»	«Внимательный пингвин»
3.	Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине (черепаха)	-	«Шаловливые тигрята и львята» метании мешочков с песком на дальность. Упражнение выполнить 4—8 раз.	Влезание по гимнастической стенке до верха, не пропуская реек разноимённым способом (Обезьянки)	«Зебры, львы, слоны» «Ловля обезьян»	Пальчиковая гимнастика «Сафари-парк»
4.	Ходьба по гимнастической скамейке с мячом на голове, придерживая его руками	Прыжки с ноги на ногу между предметами (снарядами), поставленными в один ряд	Забрасывание мяча в корзину (Кольцо) расстояние 2 м	-	«Боевая тревога» Пограничники, смирно»	Пальчиковая гимнастика «Бойцы-молодцы» «Будем в армии служить»

МАРТ

Задачи:

1. Учить ходить и бегать в колонне по одному, с выполнением заданий для рук и ног; с изменением направления движения по сигналу; с остановкой по сигналу; в рассыпную; перестраиваться в пары и обратно в колонну в движении.

2. Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по канату боком приставным шагом с выполнением заданий; по скамейке с выполнением различных заданий; ходить и бегать по наклонной доске; ползать по скамейке по –медвежьи.

3. Учить прыгать из обруча в обруч R 40 см; на пр. и лев. ногах между предметами, попеременно, из обруча в обруч; в высоту через набивные мячи; боком через приподнятый шнур, бруски; в длину с места 60 см., в высоту с разбега 30 см

4. Учить забрасывать мячи в корзину (баскетбольную от груди, из-за головы); метать мячи пр. и лев. рукой на дальность, в цель от плеча; перебрасывать мяч друг другу из разных положений: двумя руками снизу и с хлопком перед ловлей, от груди и ловить его после отскока, из –за головы; отбивать мяч одной рукой об пол с продвижением вперед; подбрасывать вверх и ловить с хлопком; подбрасывать мяч и ловить его пр. и лев. рукой
5. Учить подлезать под дугу, шнур не касаясь руками пола в группировке прямо, боком; подряд через три дуги; ползать по скамейке на животе, подтягиваться руками; ползать на четвереньках с мешочком на спине; 6. Подвижные игры: «Пожарные на учении»«Мы весёлые ребята» «Найди себе пару»«Горелки» «Скворцы и кошка»

Недели	Лексическая тема	Мотивация	Строевые упражнения и перестроение	Ходьба	Бег	ОРУ
1	Профессии	Все работы хороши	Построение в круг, размыкание на вытянутые руки	Гимнастическим шагом, на пятках, на внешнем своде стопы.	С высоким подниманием бедра. Бег на носках	Комплекс С кубиками
2	Мамин праздник	У мамы руки золотые	Построение в колонну по одному, в круг	Обычная, со сменой ведущего, по сигналу - прыжки	Змейкой на носках, по сигналу-остановка	Комплекс «Полюбуйтесь, мамы, на нас — дошколят
3.	Неделя здоровья	Спорт, здоровье, я	Построение в колонну, перестроение в три колонны	Ходьба гимнастическим шагом, на носках, руки на поясе, на пятках, руки за голову, на внешней стороне стопы, Ходьба с опорой на колени и предплечья	Бег обычный. Бег с захлестыванием голени.	Комплекс «Физкультурники»

4.	Весна	Весна шагает быстрыми шагами	Равнение в колонне, в шеренге, перестроения в звенья	Ходьба со сменой темпа движения (муз. сопровождении): короткие семенящие шаги в чередовании широкие шаги	Бег в рассыпную между предметами	Комплекс с лентами
----	-------	------------------------------	--	--	----------------------------------	--------------------

Неделя	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижная игра	П/И малой подвижности, пальчиковая гимнастика
1.	Ходьба по канату боком приставным шагом, руки в стороны	Прыжки через короткую скакалку	-	Пролезание в обруч (5-6 раз)	«Кем мы будем, мы не скажем, а вот действия покажем» «Пожарные на учении»	«Строим дом» «Умелые плотники»
2.	-	Прыжки из обруча в обруч на одной и на двух ногах	Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля его после отскока двумя руками	Подлезание под шнур боком справа и слева	координацию речи с движениями «Дело было вечером» «Зайчиха и зайчата»	«Кто назовет больше действий» Игра с мячом
3.	Ходьба по канату боком приставным шагом, с мешочком на голове. Руки на поясе	-	Метание мешочков в цель с расстояния 3.5 м	Лазание по гимнастической стенке одноимённым способом, ходьба по рейке приставным шагом, спуск вниз	«Стоп!» «Мы весёлые ребята» «Палочка-выручалочка»	«Для чего ножки?» «ФИЗКУЛЬТ-ПРИВЕТ! «
4.	Ползание по гимнастической скамейке по	Прыжки из обруча в обруч, положенных	Метание мешочков в цель с расстояния правой и левой рукой	-	«Найди себе пару»	«Летает –не

	медвежьи	на расстоянии 40 см	способом от плеча		«Горелки» «Скворцы и кошка»	летает» «Весна»»
--	----------	---------------------	-------------------	--	--------------------------------	-------------------------

АПРЕЛЬ

Задачи:

1. Учить ходить и бегать в колонне по одному, с выполнением различных заданий по сигналу; с изменением направления движения по сигналу; змейкой; в рассыпную; перестраиваться в две и три колонны
2. Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по канату боком приставным шагом с выполнением заданий; по скамейке с выполнением различных заданий; 3. Учить прыгать из обруча в обруч R 40 см; на пр. и лев. ногах между предметами, попеременно; через короткую скакалку; в высоту через набивные мячи; боком через шнур продвигаясь вперёд; в длину с места 60 см.
4. Учить прокатывать обручи друг другу; метать мячи пр. и лев. рукой на дальность, в цель от плеча; перебрасывать мяч друг другу из разных положений: двумя руками снизу и с хлопком перед ловлей, от груди и ловить его после отскока, из –за головы; отбивать мяч одной рукой об пол с продвижением вперёд; подбрасывать вверх и ловить с хлопком; подбрасывать мяч и ловить его пр. и лев. рукой 5. Учить подлезать под дугу, шнур не касаясь руками пола в группировке прямо, боком; подряд через три дуги; ползать по скамейке на животе, подтягиваться руками; лазать по гимнастической стенке разноимённым и одноимённым способом и ходьба по четвертой рейке, спуск вниз. 6. Подвижные игры: «Караси и щука»«Удочка»«Космонавты»

	Лексическая тема	Мотивация	Строевые упражнения и перестроение	Ходьба	Бег	ОРУ
1	Цветы	Хоровод цветов	Построение в круг, размыкание на вытянутые руки	Ходьба на носках, руки вверх, на пятках, руки полочкой за спиной. Ходьба на внешнем своде стопы, руки за голову. Ходьба в полуприседе, руки на бедрах.	Легкий бег на носочках, змейкой между предметами	Комплекс С цветами

2	Рыбы	Подводное царство	Построение в колонну по одному, в круг	Ходьба обычная, на носках, руки вверх, чередуя с ходьбой на пятках, руки за головой. в полуприседе в чередовании с обычной ходьбой.	Галоп правым и левым боком, бег высоким подниманием колена, медленный бег	Комплекс «Обитатели моря»
3.	Космос	Юные космонавты	Построение в колонну, перестроение в три колонны	На носках, руки вверх, на пятках, руки полочкой за спиной.на внешней стороне стопы, руки за головой	Боковой галоп в прямом и обратном направлении. Бег на носках, змейкой	Комплекс «Космические мотивы»
4.	Транспорт	Машины разные нужны	Равнение в колонне, в шеренге, перестроения в звенья	Ходьба гимнастическим шагом, притоптывающим шагом с круговыми вращениями согнутых рук, по доске, змейкой	Медленный бег, руки имитируют вращение руля. «Мчится „скорая помощь"». Бег в среднем темпе	Комплекс с использованием обручей (рули)

Неделя	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижная игра	П/И малой подвижности, пальчиковая гимнастика
1.	Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360 градусов на середине руки в стороны с цветами	Прыжки через шнур с права и слева, продвигаясь вперёд	-	Пролезание в обруч (5-6 раз)	«Веночек» «Чья команда быстрее построится в клумбу»	Пальчиковая гимн. «Цветок»
2.	-	Прыжки из обруча в обруч на одной и на двух ногах	Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля его после отскока	Ползание по гимнастической скамейке на животе,	«Берегись, акула!» «Караси и щука»	Пальчиковая гимнастика

			двумя руками	подтягиваясь руками	«Удочка»	«Морские животные»
3.	Ходьба по канату боком приставным шагом, с мешочком на голове, руки на поясе	Прыжки через короткую скалку с продвижением вперёд	Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 4 м	Лазание по гимнастической стенке одноимённым способом, ходьба по рейке приставным шагом, спуск вниз	«Земляне и инопланетяне» «Космонавты»	Релаксация «Парим в космос»
4.	Ползание на высоких четвереньках по гимнастической скамейке	-	Прокатывание обручей друг другу, стоя в шеренгах	Ползание по полу с последующим перелезанием через скамейку	«Цветные автомобили» «Что назвали то и едет»	«Ехали-ехали» «Тише едешь – дальше будешь»

МАЙ

Задачи:

- Учить ходить и бегать в колонне по одному, с выполнением различных заданий по сигналу; с изменением направления движения и темпа по сигналу; змейкой; в рассыпную; перестраиваться в пары и обратно в колонну в движении. Повороты на месте, направо, налево, кругом, в движении.
- Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по канату боком приставным шагом с выполнением заданий; по скамейке с выполнением различных заданий;
- Учить прыгать из обруча в обруч R 40 см; на пр. и лев. ногах между предметами, попеременно; в высоту через набивные мячи; боком через шнур продвигаясь вперёд; в длину с места 60 см.; в длину с разбега.
- Учить бросать мяч о стену одной рукой и ловить двумя; о пол одной рукой - ловить двумя и одной рукой; забрасывать мячи в корзину (баскетбольную от груди, из-за головы); перебрасывать мяч друг другу из разных положений: двумя руками снизу и с хлопком перед ловлей, от груди и ловить его после отскока, из –за головы; подбрасывать вверх и ловить с хлопком; подбрасывать мяч и ловить его пр. и лев. рукой
- Учить подлезать под дугу, шнур не касаясь руками пола в группировке прямо, боком; подряд через три дуги; ползать по скамейке на животе, подтягиваться руками.
- Подвижные игры: «Светофор» «Веселые пчелы» «Море волнуется» «День ночь» «Заря» «Поймай комара»

	Лексическая тема	Мотивация	Строевые упражнения и перестроение	Ходьба	Бег	ОРУ
1	Город. Правила дорожного движения	Прогулка по городу	Повороты на месте, направо, налево, кругом, в движении. Перестроение в три колонны	Обычная с рулями, с заданием для рук и плечевого пояса, парами; игровое упражнение «стоп» - с изменением темпа и направления движения.	Бег в рассыпную с остановкой по свистку; непрерывный бег – 90сек	Комплекс с флажками
2	Насекомые	На лужайке	Построение в колонну по одному, в круг	Гимнастическим шагом.	Лёгкий бег на носочках, в рассыпную, с	Комплекс «На лесной

				на носках, руки на поясе. на пятках, руки согнуты в локтях. «Около муравейника». Ходьба на внешнем своде стопы, руки полочкой за спиной. «Дышим лесным воздухом». Ходьба с выполнением дыхательных упражнений	выполнением заданий по сигналу	полянке»	
3.	Лето	Лето –лето к нам пришло, стало сухо и тепло	Построение в колонну, перестроение в три колонны	Музыкальная композиция «Лето» выполнение движений согласно тексту песни	Бег в колонне змейкой, с захлестыванием голени, спиной вперед	Комплекс С султанчиками под музыку	
4.	Диагностика						
Неделя	Равновесие		Прыжки	Метание	Лазание	Подвижная игра	П/И малой подвижности, пальчиковая гимнастика
1.	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи		Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед на расстояние 5 м	-	Подлезание под дугу 5-6 раз	«Светофор» «Кто быстрее до флажка»	«ШОССЕ» Пальчиковая гимнастика
2.	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать, пойти дальше		Прыжки в длину с разбега 5-6 раз	Бросание мяча об пол одной рукой, а ловля двумя	Подлезание под шнур боком справа и слева	«Мотылек» «Веселые пчелы» «Поймай комара»	«Полосатая пчела»

3.	-	Прыжки на правой и левой ноге между кеглями	Метание мешочков в цель с расстояния 4 м	Лазание по гимнастической стенке одноимённым способом, ходьба по рейке приставным шагом, спуск вниз	«Море волнуется» «День ночь» «Заря»	«У кого мяч» «Затейники» пальчиковая гимнастика «НА ДАЧУ»
4.						

ИЮНЬ

Неделя	Задачи	Строевые упражнения	Ходьба. Бег	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазанье	Катание. Бросание. Метание
I	Учить ходить по гимнастической скамейке с прокатыванием перед собой мяча, пролезать между рейками; упражнять в прыжках через скакалку, перебрасывании мяча из одной руки в другую	Повороты кругом с переступанием. Я	Ходьба вдоль стен зала с поворотом. Я. Челночный бег (3 раза по 10м). Я	Ходьба по гимнастической скамейке с прокатыванием перед собой мяча двумя руками.	Прыжки через короткую скакалку.	Ползание между рейками.	Перебрасывание мяча из одной руки в другую.
Общеразвивающие упражнения (с мячом)							

И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке; 1 - руки в стороны; 2 - руки вперед, переложить мяч в левую руку; 3 - руки в стороны; 4 - вернуться в исходное положение, повторить (6-7 раз);
 и. п.: ноги врозь, мяч в правой руке; 1 - наклон вперед, положить мяч на пол между ног; 2 - выпрямиться, руки на поясе; 3 - наклон вперед, взять мяч левой рукой; 4 - выпрямиться, мяч в левой руке, то же левой рукой, повторить (7-8 раз);
 и. п.: стойка на коленях, мяч в правой руке; 1-3 - прокатить мяч вокруг туловища; 4 - взять мяч левой рукой, то же другой рукой, повторить (4 раза) в каждую сторону;
 и. п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке внизу; 1 - присесть, руки вперед, переложить мяч в левую руку; 2 - встать, вернуться в исходное положение, повторить (6-7 раз);
 и. п.: ноги врозь, мяч в правой руке; 1 - руки в стороны; 2 - руки за спину, переложить мяч в левую руку; 3 - руки в стороны; 4 - вернуться в исходное положение, мяч в левой руке, то же другой рукой, повторить (6-8 раз)

Подвижная игра (с бегом) «Караси и щука»

II	Учить ходить, выполняя различные задания воспитателя, метать предметы с расстояния; упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке с раскладыванием и собиранием предметов, лазать по лестнице с изменением темпа; совершенствовать умение бегать на носочках	Равнение в затылок. Я	Ходьба с выполнением различных заданий. <u>О.</u> Бег на носочках.	Ходьба по гимнастической скамейке с раскладыванием и собиранием предметов.	Прыжки в высоту с места прямо и боком (через 5-6 предметов поочередно через каждый, высота 15-20 см).	Лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м), с изменением темпа.	Метание предметов в цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния (3—4 м).	
		Общеразвивающие упражнения (с кольцом)						
		И. п.: основная стойка, кольцо в прямых руках перед собой хватом двумя руками за середину снаружи; 1-2 - повернуть кольцо выкрутом рук до положения обратным хватом; <u>Б-А</u> - вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз); и. п.: основная стойка, кольцо в обеих руках внизу хватом двумя руками за середину снаружи; 1 - присесть, кольцо вверх; 2 - вернуться в исходное положение, повторить (6-7 раз); и. п.: ноги на ширине плеч, кольцо в правой руке внизу; 1 - руки в стороны; 2 - руки вверх, переложить кольцо в другую руку; 3 - руки в стороны; 4 - вернуться в исходное положение, то же другой рукой, повторить (6-8 раз); и. п.: ноги на ширине ступни, кольцо в правой руке внизу; 1 - поднять левую согнутую ногу, переложить под ней кольцо в другую руку; 2 - опустить ногу, вернуться в исходное положение, то же правой ногой, повторить (6 раз); и. п.: ноги на ширине плеч, кольцо внизу хватом обеих рук за середину снаружи; 1 - прямые руки вперед; 2 - наклониться, коснуться кольцом пола; 3 - выпрямиться, кольцо вперед; 4 - вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз)						
Подвижная игра (с бегом) «Сделай фигуру»								

III	Учить бегать на скорость, перебрасывать мяч с отскоком от земли; упражнять в прыжках разными способами; совершенствовать умение ходить на носочках, руки за головой	Размыкание в колонне на вытянутые руки в стороны. Я	Ходьба на носочках (руки за голову). С. Бег на скорость (20 м, примерно за 5-5,5 секунд).	Кружение парами, держась за руки.	Прыжки разными способами (ноги скрестно, ноги врозь).	Пролезание в обруч разными способами.	Перебрасывание мяча с отскоком от земли.
<p style="text-align: center;">Общеразвивающие упражнения (без предметов)</p> <p>И. п.: основная стойка, руки внизу; 1 - руки в стороны; 2 - руки к плечам; 3 - руки в стороны; 4 - вернуться в исходное положение, повторить (6-8 раз); и. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе; 1-2 - глубокий присед с опорой ладонями на колени; 3-4 - вернуться в исходное положение, повторить (6-7 раз);</p> <p>и. п.: ноги врозь, руки на поясе; 1 - руки в стороны; 2 - наклон вправо, правую руку вниз, левую вверх; 3 - руки в стороны; 4 - вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (8 раз);</p> <p>и. п.: упор стоя на коленях, опираясь ладонями о пол; 1-2 - выпрямить колени, приняв положение упора, согнувшись; Ъ-А - вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);</p> <p>и. п.: основная стойка руки внизу; 1 - руки в стороны; 2 - поднять левую прямую ногу вперед, хлопнуть в ладоши под коленом; 3 - руки в стороны; 4 - вернуться в исходное положение, так же под левой ногой (8 раз); и. п.: стойка с сомкнутыми ногами, руки на поясе; на счет 1-8 прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед; поворот кругом и снова прыжки под счет воспитателя, повторить (3-4 раза);</p> <p>и. п.: основная стойка, руки за головой; 1 - отставить правую ногу назад на носок, руки в стороны; 2 - вернуться в исходное положение, то же левой ногой, повторить (6-8 раз)</p> <p style="text-align: center;">Подвижная игра (с бегом) «Хитрая лиса»</p>							

IV	Формировать умения и навыки правильного выполнения движений; упражнять в умении пролезать между рейками, ходить с прокатыванием перед	Повороты кругом с переступанием.	Ходьба вдоль стен зала с поворотом. Челночный бег (3 раза по 10 м).	Ходьба по гимнастической скамейке с прокатыванием перед собой мяча двумя руками.	Игра «Кто лучше прыгает?»	Ползание между рейками.	Игра «Мяч водящему»
----	---	----------------------------------	---	--	---------------------------	-------------------------	---------------------

<p>собой мяча, совершенствовать умение ходить вдоль стен зала с поворотом</p>	<p style="text-align: center;">Общеразвивающие упражнения (с мячом)</p> <p>И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке; 1-2 - прогнуться, подняться на носки, руки через стороны вверх; 3^1 - переложить мяч в левую руку, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);</p> <p>и. п.: ноги врозь, мяч в правой руке; 1 - руки вверх; 2 - наклониться, переложить мяч под коленом левой ноги в правую руку; 3 - выпрямиться, руки вверх; 4 - вернуться в исходное положение, то же другой рукой, повторить (6-8 раз);</p> <p>и. п.: ноги врозь, мяч в правой руке; 1 - поворот туловища вправо, ударить мячом о пол около правой ноги; 2 - вернуться в исходное положение, то же с поворотом в левую сторону, повторить (4-6 раз);</p> <p>и. п.: ноги слегка расставлены, мяч в руках внизу; 1 - подбросить мяч вверх, быстро присесть и хлопнуть в ладоши; 2 - вставая, поймать мяч двумя руками, повторить (4-5 раз);</p> <p>и. п.: ноги врозь, мяч в правой руке; 1-2 - наклон туловища вперед, переложить мяч в левую руку; 3-4 - вернуться в исходное положение, то же в правую руку, повторить (6 раз)</p> <p style="text-align: center;">Подвижная игра (с бегом) «Ловишка»</p>
---	--

ИЮЛЬ

Неделя	Задачи	Строевые упражнения	Ходьба. Бег	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазанье	Катание. Бросание. Метание
I	<p>Учить прыгать через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад; упражнять в умении перелазать с одного пролета на другой; совершенствовать умение ходить по наклонной доске боком с мешочком на голове, развивать равновесие</p>	<p>Перестроение в три колонны.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному. Бег враспынную.</p>	<p>Ходьба по наклонной доске боком (с мешочком на голове).</p>	<p>Прыжки через скакалку с вращением ее вперед и назад.</p>	<p>Перелазание с одного пролета на другой.</p>	<p>Метание предметов в цель (центр мишени).</p>
		<p style="text-align: center;">Общеразвивающие упражнения (с кеглями)</p> <p>И. п.: основная стойка, кегли в опущенных руках; 1 - кегли в стороны; 2 - кегли вверх; 3 - кегли в стороны; 4 - вернуться в исходное положение, повторить (6-7 раз);</p> <p>и. п.: ноги врозь, кегли в обеих руках внизу; 1 - кегли в стороны; 2 - наклониться к правой ноге, поставить кегли; 3 - выпрямиться, руки на поясе; 4 - наклониться, взять кегли, вернуться в исходное положение, то же к левой ноге, повторить (6 раз);</p> <p>и. п.: стоя на коленях, кегли у плеч; 1 - поворот вправо, поставить кеглю у пятки правой ноги; 2 - поворот влево, поставить кеглю у пятки левой ноги; 3 - поворот вправо, взять кеглю; 4 - поворот влево, взять кеглю, повторить (6 раз);</p> <p>и. п.: основная стойка, кегли внизу; 1-2 - присесть, кегли вынести вперед; 3-4 - вернуться в исходное положение, повторить (6-7 раз);</p> <p>и. п.: сидя ноги врозь, кегли у груди; 1-2 - наклониться, коснуться кеглями пола между носков ног; 3-4 - вернуться в исходное положение, повторить (5—6 раз)</p>					

		Подвижная игра (с бегом) «Гуси-лебеди»					
II	Учить бегать на скорость; упражнять в умении прыгать в длину с разбега, отбивать мяч о землю; совершенствовать умения и навыки в ходьбе по гимнастической скамейке с приседанием посередине	Построение в круг.	Ходьба с выполнением различных заданий. Бег на скорость: (30 м примерно 7,5-8,5 секунды).	Ходьба по гимнастической скамейке (с приседанием посередине).	Прыжки в длину с разбега (примерно 100 см).	Игра «Медведь и пчелы»	Отбивание мяча о землю (с продвижением вперед на расстояние 5-6 м).
		Общеразвивающие упражнения (с кубиками)					
<p>И. п.: основная стойка, кубики внизу в обеих руках; 1 - поднять руки с кубиками и развести в стороны; 2 - вверх, стукнуть кубики друг о друга; 3 - вновь руки в стороны; 4 - вернуться в исходное положение, повторить (6-8 раз); и. п.: ноги на ширине плеч, кубики внизу; 1 - поворот вправо (влево), руки в стороны; 2 - вернуться в исходное положение, повторить (6-8 раз);</p> <p>и. п.: стоя на коленях, кубики у плеч; 1-2 - наклониться вперед, положить кубики подальше; 3-4 - выпрямиться; 5-6 - наклониться, взять кубики; 7-8 - вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);</p> <p>и. п.: основная стойка, кубики у плеч; 1 - присесть, вынести кубики вперед; 2 - вернуться в исходное положение, повторить (6-8 раз);</p> <p>и. п.: лежа на спине, руки прямые за головой; 1-2 - поднять прямые ноги вверх, коснуться кубиками колен; 3^1 - вернуться в исходное положение, повторить (6-7 раз)</p>							
		Подвижная игра (с бегом) «Бездомный заяц»					
III	Учить поворотам кругом (прыжком); упражнять в умении ползать на четвереньках, толкая головой мяч; совершенствовать умения бегать по наклонной доске на носочках, прыгать в длину с места	Повороты кругом (прыжком).	Ходьба от одного края зала до другого. Бег по наклонной доске вверх и вниз на носочках.	Ходьба по узенькой рейке (диаметр 1,5-3 см).	Прыжки в длину с места (не менее 80 см).	Ползание на четвереньках (расстояние не менее 3^1 м) с толканием головой мяча.	Бросание мяча о землю и ловля двумя руками (не менее 10 раз подряд).
		Общеразвивающие упражнения (без предметов)					

		<p>И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе; 1 - руки в стороны; 2 - за голову; 3 - в стороны; 4 - вернуться в исходное положение, повторить (6-7 раз);</p> <p>и. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу; 1 - руки в стороны; 2 - наклониться вправо; 3 - выпрямиться; 4 - вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (6-7 раз);</p> <p>и. п.: сидя на полу, ноги врозь, руки на поясе; 1 - руки в стороны; 2 - наклониться вперед, коснуться пола между пятками ног; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - вернуться в исходное положение, повторить (6 раз); и. п.: стоя на коленях, руки на поясе; 1 - правую ногу в сторону, руки в стороны; 2 - вернуться в исходное положение, то же левой ногой, повторить (6-8 раз);</p> <p>и. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища; 1 - поднять правую прямую ногу; 2 - опустить, вернуться в исходное положение, то же левой ногой, повторить (6-7 раз);</p> <p>и. п.: лежа на животе, руки впереди, прямые; 1-2 - прогнуться (упражнение «Рыбка»); 3-4 - вернуться в исходное положение, повторить (4-5 раз)</p>					
		Подвижная игра (с бегом) «Мы веселые ребята»					
IV	Формировать умения и навыки правильного выполнения движений; упражнять в беге на скорость, метании предметов в центр мишени; совершенствовать умения и навыки прыгать на мягкое покрытие, ходить по наклонной доске	Повороты кругом с переступанием. С	Обычная ходьба. Бег на скорость (30 м примерно 7,5-8,5 секунды). П	Ходьба по наклонной доске. С	Прыжки на мягкое покрытие (высотой 20 см). С	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени. С	Метание предметов в цель (центр мишени). С
		Общеразвивающие упражнения (с обручем)					
		<p>И. п.: основная стойка, обруч внизу хватом сверху; 1 - обруч вперед; 2 - вернуться в исходное положение, повторить (6-7 раз);</p> <p>и. п.: ноги на ширине плеч, обруч внизу; 1 - поднять обруч вертикально; 2 - наклониться, коснуться ободом пола; 3 - обруч вверх; 4 - вернуться в исходное положение, повторить (6 раз);</p> <p>и. п.: ноги на ширине ступни, обруч хватом с боков у груди; 1 - присесть, обруч вынести вперед; 2 - вернуться в исходное положение, повторить (6-8 раз);</p> <p>и. п.: основная стойка, обруч на полу хватом рук сверху; 1-2 - опираясь на обруч, отвести назад-вверх правую ногу; 3-4 - вернуться в исходное положение, то же левой ногой, повторить (6-8 раз);</p> <p>и. п.: лежа на спине, обруч за головой, руки прямые; 1-2 - согнуть ноги в коленях, поставить обруч; Ъ-4 - вернуться в исходное положение, повторить (6-8 раз);</p> <p>и. п.: стоя в обруче; 1-2 - присесть, взять обруч, выпрямиться; Ъ-А - положить обруч, вернуться в исходное положение, повторить (6-8 раз)</p>					
		Подвижная игра (с бегом) «Пустое место»					

Неделя	Задачи	Строевые упражнения	Ходьба. Бег	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазанье	Катание. Бросание. Метание
I	Учить бегать с препятствиями, прыгать через длинную скакалку; упражнять в умении бросать и ловить с хлопком мяч; совершенствовать умение строиться в колонну по одному	Построение в колонну по одному.	Ходьба в колонне по двое. Бег с препятствиями.		Прыжки через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).	Ползание по гимнастической скамейке с подтягиванием руками.	Бросание мяча вверх и ловля его с хлопком.
Общеразвивающие упражнения (с мячом)							
<p>И. п.: основная стойка, мяч в правой руке; 1 - руки в стороны; 2 - вверх, переложить мяч в другую руку; 3 - руки в стороны; 4 - вернуться в исходное положение, повторить (6-7 раз);</p> <p>и. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке; 1 - наклониться, переложить мяч в левую руку за коленом левой ноги; 2 - выпрямиться; 3 - переложить мяч в правую руку за коленом правой ноги; 4 - вернуться в исходное положение, повторить (6 раз); и п • ноги слегка расстав-^{1,сны мяч в от)ewx} руках; 1 - присесть, ударить мячом о пол; 1 - встать, поймать мяч, повторить (6-7 раз);</p> <p>и п • стоя на ко юнях сн;^{1Я на пятках} - прокатить мяч по прямой вправо от себя; 5-8 - вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (3 раза) в каждую сторону;</p> <p>и п • сидя ноги вместе М^{яч} положить на стопы ног, руки в упоре сзади; 1-2 - подняв ноги вверх-вперед, скатить мяч на живот, поймать его «РУ»ками; 3-4 - вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз); и п • основная стойка м^{1ч} в правой руке; 1 - шаг правой ногой назад, мяч вперед, переложить в левую руку; 2 - вернуться в исходное по-) >жеНиег то же левой ногой, повторить</p>							
Подвижная игра (с бегом) «Сделай фигуру»							
II	Учить бегать мелким и широким шагом, бросать мяч левой и правой рукой, перебрасывать мяч различными способами; упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке	Перестроение в колонну по два.	Ходьба ° высоким подниманием бедра. СБег мелким и широким шагом.	Ходьба по гимнастической скамейке с раскладыванием и собиранием предметов.	Прыжки через скакалку с вращением ее вперед, назад.	Игра «Пожарные на учениях»	Перебрасывание мяча различными способами.
Общеразвивающие упражнения (без предметов)							

		<p>И п • основная стойка, рУ^{ки}ВНИЗУ; 1-2 - сжать кисти в кулаки, руки согнуть к плечам; 3-4 - вернуться в исходное положение, повторить (^v-7 раз), и п • основная стойка. РУ^{ки}ЦНИЗУ- ' - руки в стороны; 2 - подняться на носки, руки вверх, потянуться; 3 - опуститься на всю ступню рУ^{ки} в стороны; 4 - вернуться в исходное положение, повторить (6-8 раз); и п • сидя ноги врозь, руки на поясе; 1 - руки в стороны; 2 - поворот туловища вправо; 3 - прямо; 4 - вернуться в исходное положение', повторить (3-4 раза) в каждую сторону; и п • пятки и носки вместе, руки вверх; 1-2 - глубоко присесть, руки за голову, локти свести вперед, голову наклонить 3-4 - вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз); и п ■ стоя на коленях, РУ^{ки} опущены; 1 - правую ногу в сторону на носок, руки на пояс; 2-3 - наклон вправо; 4 - вернуться в исходное положение, то же левой ногой, наклон влево, повторить (6-8 раз); и п ' лежа на спине, руки вдоль туловища; 1-2 - поднять обе прямые ноги вверх-вперед; 3-4 - вернуться в исходное положение, повторить (6-7 раз)</p>					
Подвижная игра (с бегом) «Гори, гори ясно!»							
III	Упражнять в умении ползать на четвереньках через несколько предметов подряд, совершенствовать умения и навыки ходить по наклонной доске боком	Равнение в затылок.	Ходьба перекатом с пятки на носок. Челночный бег (3 раза по 10 м).	Ходьба по наклонной доске боком.		Перелазание через несколько предметов подряд.	Бросание мяча (левой и правой рукой) не менее 4-6 раз подряд.
Общеразвивающие упражнения (с обручем)							
<p>И. п.: основная стойка, руки внизу, обруч в правой руке; 1-2 - руки вперед, переложить обруч в левую руку; 3-4 - руки назад; 5-6 - руки вперед, переложить обруч в правую руку; 7-8 - вернуться в исходное положение, повторить (4-5 раз); и. п.: ноги на ширине плеч, обруч в обеих руках хватом с боков; 1 - поднять обруч вверх; 2 - наклониться, коснуться ободом пола; 3 - выпрямиться, обруч вверх; 4 - вернуться в исходное положение, повторить (6 раз); и. п.: основная стойка, обруч хватом сверху обеими руками; 1 - шаг правой ногой в обруч; 2 - шаг левой; 3 - шаг правой ногой назад; 4 - шаг левой ногой, вернуться в исходное положение, повторить (5 раз); и. п.: стоя на коленях, обруч у груди; 1 - поворот вправо, обруч в прямых руках; 2 - вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (6-7 раз); и. п.: основная стойка, обруч у груди; 1-2 - присесть, обруч вынести вперед; 3-4 - вернуться в исходное положение, повторить (6-8 раз)</p>							
Подвижная игра (с бегом) «Уголки»							
IV	Формировать умения и навыки правильного выполнения движений; упражнять в прыжках через скакалку, беге мелким и широким шагом, перебрасывании мяча	Перестроение в колонну по три. С	Ходьба на наружных сторонах стоп. С. Бег мелким и широким шагом. П	Кружение парами, держась за руки. С	Прыжки через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся). П	Игра «Кто скорее доберется до флажка?»	Перебрасывание мяча различными способами. П

различными способами

Общеразвивающие упражнения (с короткой скакалкой)

И. п.: основная стойка, скакалка сложена вдвое внизу; 1 - правую ногу на носок, скакалку вверх; 2 - вернуться в исходное положение, то же левой ногой, повторить (6 раз);
и. п.: ноги врозь, скакалка внизу; 1 - скакалку вверх; 2 - наклон вправо; 3 - выпрямиться; 4 - вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (6 раз);
и. п.: сидя ноги врозь, скакалка вверх; 1-2 - наклониться, положить скакалку на носки ног; 3-4 - вернуться в исходное положение, повторить (6-7 раз);
и. п.: стоя на коленях, скакалка внизу; 1-2 - сесть справа на бедро, скакалку внести вперед; 3-4 - вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (5-6 раз);
и. п.: лежа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой; 1-2 - прогнуться, выпрямить руки вперед-вверх; 3-4 - вернуться в исходное положение, повторить (6-7 раз) Подвижная игра (с бегом) «Встречные перебежки»

2.5. Комплексно-тематическое планирование подготовительная группа (6-7 лет)

СЕНТЯБРЬ

Задачи:

1. Учить ходить и бегать в колонне по одному, с выполнением различных заданий по сигналу; с изменением направления движения и темпа по сигналу; змейкой; враспынную; с преодолением препятствий. Повороты на месте, направо, налево, кругом, в движении.
2. Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по канату боком приставным шагом с выполнением заданий; по скамейке с выполнением различных заданий; ходьбе с набивным мешочком на спине; наклонной доске вверх и вниз на носочках
3. Учить прыгать с поворотом кругом; на пр. и лев. ногах между предметами, попеременно; в высоту через набивные мячи; боком через шнур продвигаясь вперед; в длину с места 80 см.; в длину с разбега.
4. Учить метать в движущуюся цель; Перебрасывать мяч из одной руки в другую; бросать мяч о стену одной рукой и ловить двумя; о пол одной рукой - ловить двумя и одной рукой; забрасывать мячи в корзину (баскетбольную от груди, из-за головы); перебрасывать мяч друг другу из разных положений: двумя руками снизу и с хлопком перед ловлей, от груди и ловить его после отскока, из –за головы; подбрасывать вверх и ловить с хлопком; подбрасывать мяч и ловить его пр. и лев. рукой
5. Учить подлезать под дугу, шнур не касаясь руками пола в группировке прямо, боком; подряд через три дуги; ползать по скамейке на животе, подтягиваться руками.
6. Подвижные игры: «Перенеси овощи» «Цветы и ветерки»

Недели	Лексическая тема	Мотивация	Перестроение	Ходьба	Бег	ОРУ
1 2	Диагностическое обследование					
3	Фрукты, овощи Труд садовода, овощевода.	«Урожай, урожай, что созрело - собирай»	Перестроение по два.	Ходьба обычная на носках, приставным шагом по гимнастическому бревну боком с приседанием, змейкой между цветных полосок	Бег змейкой.	«На огороде» (без предметов)
4	Растения сада, луга, леса.	Занятие построено на играх, эстафетах.	Перестроение в колонну по два.	Обычная, на носках врассыпную в сочетании с приседом, игровое упражнение: «Сорви цветок»	Лёгкий бег, врассыпную, игровое упражнение «Георгин – астра» (смена направления ведущего), с выбрасыванием вперёд прямых ног (газонокосилка).	Комплекс с палками

Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижная игра
Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы (набивные мячи), руки на поясе О	Прыжки с продвижением вперёд (ноги врозь – вместе). С	Метание малых резиновых мячей в горизонтальную цель (корзину). П	Подлезание под дорожку из обручей «змейкой» правым и левым боком. З	«Перенеси овощи» (патиссоны)
Эстафета: «Собери ромашку»	Подвижная игра «Прыжки с		Эстафета с пролезанием в	«Цветы и ветерки»

(из лепестков).	венком» - музыка играет – дети прыгают на двух ногах в разных направлениях; Остановка – одевают венок «на голову», полоска, сцепленная кольцом		обруч, не касаясь пола руками	Игра малой подвижности «Назови цветков»
-----------------	--	--	-------------------------------	---

ОКТАБРЬ

Задачи:

1. Учить ходить и бегать в колонне по одному, с выполнением различных заданий по сигналу; с изменением направления движения и темпа по сигналу; змейкой; врассыпную; Расчет на первый, второй, перестроение из одной шеренги в две.
2. Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по скамейке с выполнением различных заданий; ходьбе с набивным мешочком на спине; наклонной доске вверх и вниз на носочках; Кружиться с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур)
3. Учить прыгать с поворотом кругом; на пр. и лев. ногах между предметами, попеременно; в высоту через набивные мячи; боком через шнур продвигаясь вперёд; в длину с места 90 см.; в длину с разбега 170 см; с зажатым между ног мешочком с песком; на одной ноге через веревку вперед и назад;
4. Учить метать в движущуюся цель; Перебрасывать мяч из одной руки в другую; бросать мяч о стену одной рукой и ловить двумя; о пол одной рукой - ловить двумя и одной рукой; перебрасывать мяч друг другу из разных положений: двумя руками снизу и с хлопком перед ловлей, от груди и ловить его после отскока, из –за головы; подбрасывать вверх и ловить с хлопком; подбрасывать мяч и ловить его пр. и лев. рукой
5. Учить подлезать под дугу, шнур не касаясь руками пола в группировке прямо, боком; подряд через три дуги; ползать по скамейке на животе, подтягиваться руками; 6. Подвижные игры «Кто быстрее» «День ночь» «Кролики» «Пастух и стадо»

Неделя	Лексическая тема	Мотивация	Построение	Ходьба	Бег	ОРУ
1	Осень. Периоды осени. Осенние месяцы. Деревья осенью.	«В гостях у осени»	Перестроение в колонну по два	Обычная ходьба, игровое упражнение «Не ошибись», ходьба с выполнением движений, имитирующая сбор даров леса, ходьба на носках, ходьба «змейкой» между цветных полосок.	Бег «змейкой» (с изменением направления движения), врассыпную, лёгкий бег.	«Деревья в лесу»

2	Хвала рукам, что пахнут хлебом.	Занятие с элементами игрового стретчинга и аэробики		Обычная, гимнастическим шагом с притопами, гимнастическим шагом с хлопками, приставной шаг в сочетании с приседанием	На носках, с захлестыванием голени назад, боковым галопом.	Аэробика
3	Домашние животные и их детёныши. Содержание их осенью.	Традиционная структура занятия.	Перестроение в колонну по два.	Обычная, на пятках, на носках, с высоким подниманием колен, руки на поясе, игровое упражнение «Стоп».	Непрерывный – 90сек.	С большим мячом.
4	Человек и семья	Занятие, построенное на эстафетах и соревнованиях.	Перестроение в круг, в два круга.	На носках, на пятках, змейкой, подскоки, приставным шагом.	Лёгкий бег, боковой галоп правым и левым боком.	

Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	П/и
Ходьба по гимнастической скамейке с предметом в руках, на каждый шаг, фиксируя положение мяча вверх-вниз. 3	Прыжки на двух ногах через 6-8 набивных мячей с зажатым между колен листочком П		Ползание по гимнастической скамейке на животе (спине), подтягиваясь с помощью рук. О	«Кто быстрее» «День ночь»
	На двух ногах через 6-8 полосок из пробок нанизанных на шнур, держа перед собой большой мяч. 3	Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно, стоя на месте. О	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. П	«Хлебце» (укр. нар.игра)

Ходьба по гимнастической скамейке с мячом в руках, присесть (на ориентире) на правую (левую) ногу, вынести мяч вперёд, Другую прямую ногу пронести сбоку вперёд, продолжить ходьбу до конца скамейки, сойти с неё. О		Работа с мячом одной рукой в движении, «змейкой» - между цветных полосок. П	Ползание по гимнастической скамейке на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. З	«Кролики» «Пастух и стадо»
Лёгкий бег по скамейке, передавая предмет - «Кто самый быстрый».	Прыжки на двух ногах через цветные полоски	Отбивание мяча правой и левой рукой по кругу. «Игра в кувшинчик».		«Дружная семейка!» С кольцом на голове

НОЯБРЬ

Задачи:

1. Учить ходить и бегать в колонне по одному, с выполнением различных заданий по сигналу; с изменением направления движения и темпа по сигналу; змейкой; врассыпную; Перестроение в колонну по двое, по трое на ходу.
2. Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по канату боком приставным шагом с выполнением заданий; по скамейке с выполнением различных заданий; ходьбе с набивным мешочком на спине; наклонной доске вверх и вниз на носочках
3. Учить прыгать с поворотом кругом; на пр. и лев. ногах между предметами, попеременно; в высоту через набивные мячи; боком через шнур продвигаясь вперёд; в длину с места 100 см.; в длину с разбега.
4. Учить метать в движущуюся цель; Перебрасывать мяч из одной руки в другую; бросать мяч о стену одной рукой и ловить двумя; о пол одной рукой - ловить двумя и одной рукой; забрасывать мячи в корзину (баскетбольную от груди, из-за головы); перебрасывать мяч друг другу из разных положений: двумя руками снизу и с хлопком перед ловлей, от груди и ловить его после отскока, из –за головы; подбрасывать вверх и ловить с хлопком; подбрасывать мяч и ловить его пр. и лев. рукой
5. Учить перелезать с одного пролета на другой; подлезать под дугу, шнур не касаясь руками пола в группировке прямо, боком; ползать по скамейке на животе, подтягиваться руками ; лазать по гимн. стенке с переходом на другой пролёт
6. Подвижные игры: «Горелки» «Совушка» «Кто скорее перенесёт в ложке картошку». «Хитрая лиса»

Неделя	Лексическая тема	Мотивация	Перестроение	Ходьба	Бег	ОРУ
1	Наша Родина-Россия	Дорогами России	Построение в круг	Обычная, широким шагом, держа за спиной	Лёгкий бег, через пропедевтическую	Без предметов, стоя в кругу.

				мячи, парами	ширму змейкой, взявшись за руки (цепочкой), по кругу.	
2	Перелётные птицы.	Занятие с элементами игрового стретчинга и аэробики				С лентами, стоя врассыпную, с построением в круг.
3	Дикие животные, их детёныши, подготовка их к зиме.	Традиционная структура занятия	Перестроение в колонну по два.	Ходьба на месте, не отрывая носки ног от пола; дробным шагом, на пятках, в полу приседе, по массажной дорожке, дыхательные упражнения.	Непрерывный –4мин; врассыпную.	Без предметов
4	Библиотека	Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях.	Перестроение из одной шеренги в круг, в два круга.	По кругу, взявшись за руки, с заданием для рук, скрестным шагом, длинной змейкой между «колпачков»	По кругу с изменением темпа движения, боковым галопом вправо (влево).	

Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	П/и
Ходьба по скамейке (бревну), приседа на одной ноге, пронося другую сбоку, фиксируя движения руками П	Прыжки вверх из глубокого приседа, продвигаясь вперёд О	Работа с мячом правой рукой по сигналу; левой рукой в движении З		«Моя Россия» «Горелки» «Кто скорее перенесёт в ложке картошку».
Ходьба, по скамейке	Прыжки из глубокого		Подлезание под обручами	«Стая» - лёгкий бег

приседая на одной ноге, пронося другую сбоку, с хлопком над головой З	приседа через палочки, продвигаясь вперёд П		змейкой Соединённые между собой правым и левым боком О	между цветных полосок «Гуси-лебеди» «Совушка»
	Прыжки из глубокого приседа на мягкое покрытие Толщиной – 15см З	Перебрасывание мяча друг другу от груди. О	Подлезание под обручами змейкой, соединённых между собой в сочетании с ползанием с опорой на стопы и ладони. П	«Охота на лис». Игра малой подвижности «Топотушки». «Хитрая лиса»
«Кто быстрее через препятствия к флажку». Бег на носках по гимнастической скамейке		«Передал – садись» (малым тряпичным мячиком)	«Проползи и не задень» (воротца с колокольчиками).	«Волк и семеро козлят»

ДЕКАБРЬ

Задачи:

1. Учить ходить и бегать в колонне по одному, с выполнением различных заданий по сигналу; с изменением направления движения и темпа по сигналу; змейкой; враспынную; Перестроение в колонну по двое, по трое на ходу; повороты направо, налево, кругом.
2. Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке с поворотом кругом на середине, боком с выполнением заданий; ходьбе с набивным мешочком на спине; наклонной доске вверх и вниз на носочках
3. Учить прыгать с поворотом кругом; на пр. и лев. ногах между предметами, попеременно; в высоту через набивные мячи; боком через шнур продвигаясь вперёд; в длину с места 100 см.; в длину с разбега, на пр. и лев. ноге попеременно, через шнуры
4. Учить метать в движущуюся цель; Перебрасывать мяч из одной руки в другую; бросать мяч о стену одной рукой и ловить двумя; о пол одной рукой - ловить двумя и одной рукой; забрасывать мячи в корзину (баскетбольную от груди, из-за головы); перебрасывать мяч друг другу из разных положений (Сидя, ноги скрестно): двумя руками снизу и с хлопком перед ловлей, от груди и ловить его после отскока, из –за головы; подбрасывать вверх и ловить с хлопком; подбрасывать мяч и ловить его пр. и лев. рукой; отбивание мяча об пол с продвижением вперёд
5. Учить перелазать с одного пролета на другой; подлезать под дугу, шнур не касаясь руками пола в группировке прямо, боком; ползать по скамейке на животе, подтягиваться руками; лазать по гимна. стенке с переходом на другой пролёт
6. Подвижные игры: «Ловля обезьян» «Совушка» «Белые медведи». «Мороз красный нос»

Недели	Лексические темы	Мотивация	Перестроение.	Ходьба	Бег	ОРУ
1	Животные жарких стран	«Побываем на юге»	В три колонны	Обычная, короткой змейкой, ходьба «слоники», с массажёрами	Лёгкий бег, (1мин) Высоко поднимая	С малыми мячами

				«орешки», скрестным шагом.	колени (зебра).	(кокосовые орешки).
2	Зима, зимующие птицы	Занятие с элементами игрового стретчинга и аэробики	Из одной шеренги в круг, в два круга.	С ритмичными притопываниями; с хлопками в чередовании; двигаясь по кругу; скрестным шагом в чередовании с дробным шагом, приставным шагом вправо, влево.	Лёгкий бег, с изменением направления по сигналу (удар в бубен).	Аэробика
3	Животные Севера	Традиционная структура занятия	В колонну по три	Обычная, пятки вместе носки врозь (пингвины), с опорой на стопы и ладони, в полу приседе; игровое упражнение «Найди свою льдину» (обруч).	Бег с заданием: взять один кубик из корзины, пробежать один круг и положить обратно в корзину.	Со скамейками
4	Новый год	Занятие, построенное на эстафетах и соревнованиях	В колонну по два	Обычная, на носочках, руки на поясе; на пятках, руки согнуты в локтях; спиной вперёд; приставным шагом; дыхательное упражнение в движении	Боковой галоп правым и левым боком.	-

Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом кругом на середине. О		Перебрасывание мяча друг другу снизу через верёвку, расстояние 2,5м П	Подлезание под обручами, соединёнными между собой – «Змейка». З	«Король зверей». «Ловля обезьян»
Ходьба на гимнастической скамейке с поворотом кругом на середине (поворот кругом выполняется с закрытыми	Подпрыгивание вверх, стараясь коснуться предмета (шар, мяч) О	Перебрасывание мяча друг другу снизу через верёвку, расстояние – 3м З		«Совушка» «Летает - не летает»

глазами). П				
Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом кругом на носочках с закрытыми глазами, руки в стороны. З	Подпрыгивание вверх, стараясь коснуться предмета подвешенного		Лазание по шведской стенке, чередующимся способом. О	«Белые медведи». - эстафета.
	«Соревнование весёлых бельчат» - подпрыгивание вверх, стараясь коснуться предмета (шишка).	«Игра со снежками» - перебрасывание малого мяча друг другу, ловя его колпачками НО	«Кто быстрее зажжёт огонёк на ёлке» - лазание по шведской стенке, чередующимся способом (до ориентира).	«Снежная Королева». «Мороз красный нос»

ЯНВАРЬ

Задачи:

1. Учить ходить и бегать в чередовании в колонне по одному, с выполнением различных заданий по сигналу; с изменением направления движения и темпа по сигналу; змейкой; враспынную; Перестроение в колонну по трое на ходу; по кругу, взявшись за руки
2. Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по канату, по скамейке с выполнением различных заданий (боком приставным шагом); ходьбе с набивным мешочком на спине; наклонной доске вверх и вниз на носочках
3. Учить прыгать с поворотом кругом; на пр. и лев. ногах между предметами, попеременно; в высоту через набивные мячи; боком через резинку продвигаясь вперёд; в длину с места 100 см.; в длину с разбега.
4. Учить отбивать мяч об пол одной рукой в движении; перебрасывать мяч из одной руки в другую; бросать мяч о стену одной рукой и ловить двумя; перебрасывать мяч друг другу из разных положений: двумя руками снизу и с хлопком перед ловлей, от груди и ловить его после отскока, из –за головы; подбрасывать вверх и ловить с хлопком; подбрасывать мяч и ловить его пр. и лев. рукой; метание набивного мяча из-за головы двумя руками;
5. Учить перелазать с одного пролета на другой; подлезать под дугу, шнур не касаясь руками пола в группировке прямо, боком; ползать по скамейке на животе, подтягиваться руками ; лазать по гимн. стенке разноимённым и одноимённым способом. 6. Подвижные игры: «Снежное царство»«Замороженный»«У кого льдинка» «Перевозка грузов»

Неделя	Лексическая тема	Мотивация	Перестроение и строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ
2	Зимние забавы	Зима для сильных, ловких, смелых	В колонну по два	Обычная, по кругу, с заданиями для рук и плечевого пояса, на	По кругу, змейкой через ширму (снежные валы), бег с заданием:	Комплекс с малыми

		(построенная на играх, соревнованиях).		пятках, в полу приседе, руки вперёд; дыхательные упражнения	подпрыгнуть вверх, достать рукой до снежинки, которая висит на шнуре.	мячами
3	Строительные профессии	Традиционная структура занятия.	Расчёт на первый, второй; Поворот кругом; перестроение по расчёту.	Обычная с кубиками, с заданиями для рук и плечевого пояса, спиной вперёд по кругу; игровое упражнение «Ровным кругом».	Бег с выбрасыванием прямых ног в чередовании с бегом, захлёстывая голень.	С кубиками.
4	Транспорт.	Занятия, построенные на играх, соревнованиях.	Перестроение в две колонны через середину зала.	Чередование ходьбы враспынную по залу с ходьбой в парах; обычная в колонне по одному с заданием для рук и плечевого пояса. Бег до ориентира (колпачка), враспынную с остановкой по сигналу.		Комплекс с обручами
Равновесие		Прыжки		Метание	Лазание	Подвижная игра
		«Пингвины» - прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, малый мяч зажат между щиколоток.	«Сумей поймать» - перебрасывание малых пластмассовых мячей друг другу, ловля их сочком		«Достань звёздочку» - лазание по шведской стенке чередующимся способом, коснуться рукой.	«Снежное царство» «Замороженный» «У кого льдинка» (стоя в кругу).
Ходьба по канату приставным шагом О	Прыжки на двух ногах с зажатым мячом между колен с продвижением вперёд З			Лазание по гимнастической стенке, перелезая с одного пролёта на другой. П		«Умелые плотники»

Ходьба по гимн. скамейке с выполнением на каждый шаг хлопка перед собой и за спиной	Прыжки из обруча в обруч на двух ногах		«Пожарные на учениях» - лазание по гимнастической стенке, перелезая с одного пролёта на другой (до ориентира)	«Перевозка грузов» - произвольное ползание на задних низких четвереньках с переноской предмета, лежащего между бёдрами и животом.
---	--	--	---	---

ФЕВРАЛЬ

Задачи: 1. Учить ходить и бегать в чередовании в колонне по одному, с выполнением различных заданий по сигналу; с изменением направления движения, темпа, остановкой по сигналу; змейкой; в рассыпную; по кругу; Перестроение в колонну по трое на ходу;

2. Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по канату, по скамейке с выполнением различных заданий (боком приставным шагом); ходьбе с набивным мешочком на спине; наклонной доске вверх и вниз на носочках

3. Учить прыгать с мешочком(мячом зажатым между ногами; на пр. и лев. ногах между предметами, попеременно; в высоту через набивные мячи; боком через резинку продвигаясь вперёд; в длину с разбега; через короткую скакалку с продвижением вперёд

4. Учить отбивать мяч об пол одной рукой в движении; перебрасывать мяч из одной руки в другую; перебрасывать мяч друг другу из разных положений: двумя руками снизу и с хлопком перед ловлей, от груди и ловить его после отскока, из –за головы; подбрасывать вверх и ловить с хлопком;

5. Учить перелезать с одного пролета на другой; подлезать под дугу, шнур не касаясь руками пола в группировке прямо, боком; ползать по скамейке на животе, подтягиваться руками; лазание по гимн. Стенке 6.

Подвижные игры: «Светофор» «Бег в валенках» «Боевая тревога» «Пожарные на учениях».

Недели	Лексические темы	Мотивация	Перестроение и строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ
1	Правила дорожного движения	Красный, жёлтый, зелёный.	Повороты на месте, направо, налево, кругом, в движении. Перестроение в три колонны.	Обычная с рулями, с заданием для рук и плечевого пояса, парами; игровое упражнение «стоп» - с изменением темпа и направления движения.	Бег в рассыпную с остановкой по свистку; непрерывный бег – 90сек.	С флажками
2	Зима. Зимняя одежда, обувь, головные уборы.	Занятие с элементами игрового стретчинга и аэробики	Построение в шеренгу, размыкание и смыкание приставным шагом.	Обычная, на носках, на пятках - руки сзади, ходьба с перекатом с пятки на носок; ходьба топающим шагом руки	Подскоки; боковой галоп вправо в чередовании с притопами, то же влево. Бег с	«Разноцветная игра» (ритмопластика)

				полочкой спереди.	захлёстыванием голени.	
3	Защитники Отечества.	Занятие тематическое.	Перестроение в две колонны с расхождение в стороны через центр зала	Обычная, парами, в колонне по одному; приставляя «бинокли» к глазам. Игровое упражнение «Тропинка», «Сугробы»	Обычный, с препятствием через набивные мячи; «змейкой», через пропедевтическую ширму.	С гантелями (пластмассовые бутылки), вес 250 г.
4	Профессии.	Занятие, построенное на играх – эстафетах.	Перестроение, стоя врассыпную	Обычная, приставным шагом, в полу приседе по сигналу присесть и сгруппироваться.	Боковой галоп по кругу, перестроение в два круга, лёгкий бег противоходом, взявшись за руки	
Равновесие		Прыжки		Метание	Лазание	Подвижная игра
Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, перешагивая через пробки от пластмассовых бутылок (камешки). П				Бросание набивного мяча на дальность О	Лазание по гимнастической стенке, перелезая с одного пролёта на другой по диагонали (по ориентиру). З	«Светофор» «Стоп»
Ходьба по рейке гимнастической скамейки приставным шагом, чередуя с полуприседом, перешагивая через «снежки». З		Прыжки через канат правым и левым боком с продвижением вперёд, руки на поясе. О		Бросание набивного мяча на дальность двумя руками из-за головы. П		Командная игра «Бег в валенках» - на высоких четвереньках, на руках – валенки.
		Прыжки через канат правым и левым боком с зажатым мешочком между колен		Бросание мешочка на дальность из исходного положения, лёжа (по «мишени»).	Ползание по-пластунски (до ориентира) О	«Боевая тревога»

	П	З		
«Столяр» (игровое упражнение) – Лёгкий бег по доске (массажной дорожке) НО	«Каменщики» (игровое упражнение) – прыжки через канат правым и левым боком, со средним мячом, зажатым между колен.		«Монтажники» (игровое упражнение)- ползание по-пластунски под шнуром.	«Пожарные на учениях».

МАРТ

Задачи:

1. Учить ходить и бегать в чередовании в колонне по одному, с выполнением различных заданий по сигналу; с изменением направления движения, темпа и остановкой по сигналу; змейкой; врассыпную; Перестроение в два круга; ходьба во встречном направлении.
2. Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по канату боком приставным шагом с выполнением заданий; по скамейке с выполнением различных заданий; ходить парами по двум параллельно поставленным скамейкам, держась за руки.
3. Учить прыгать через короткую скалку; на пр. и лев. ногах между предметами, попеременно; в высоту через набивные мячи; боком через шнур продвигаясь вперёд; в длину с места 100 см.; в длину с разбега. 170 см
4. Учить метать в вертикальную и гориз. цель; Перебрасывать мяч из одной руки в другую; бросать мяч о стену одной рукой и ловить двумя; о пол одной рукой - ловить двумя и одной рукой; ведение мяча правой и левой рукой по переменно; перебрасывать мяч друг другу из разных положений: двумя руками снизу и с хлопком перед ловлей, от груди и ловить его после отскока, из –за головы; подбрасывать вверх и ловить с хлопком; подбрасывать мяч и ловить его пр. и лев. рукой
5. Учить лазать по гимн. стенке разными способами; подлезать под дугу, шнур не касаясь руками пола в группировке прямо, боком; ползать по скамейке на животе, подтягиваться руками.
6. Подвижные игры: «Иголка и ниточка» «Море волнуется» «Удочка» «Цветок»

Неделя	Лексически е темы	Мотивация	Перестроение и строевые упражнения.	Ходьба	Бег	ОРУ
1	Ателье, ткани	Сошьём для кукол красивую одежду к празднику	Построение в колонну по три	Обычная с платочком в руках; на носках руки разведены в сторону; на пятках; спиной вперёд	Подскоки с зажатым между пальцами ног платочком, руки на поясе; лёгкий бег.	С платочками
2	Электроприборы	Занятие с элементами игрового стретчинга и аэробики	Построение из колонны по одному врассыпную.	Обычная, с ритмичными хлопками вверх – под правой ногой; гимнастическим шагом с носка, ритмичными хлопками вверх – под левой	Бег на носках, По сигналу прыжок вверх с поворотом кругом.	С султанчиком

				ногой.		
3	Посуда	Традиционная структура занятия	Перестроение в колонну по три.	Обычная, по диагонали (по ориентирам); ходьба пятки вместе, носки врозь.	Чередование обычного бега с бегом высоко, поднимая колено.	Без предметов
4	Рыбы	Занятие, построенное на эстафетах и соревнованиях	Перестроение в две колонны через середину зала.	Скрестным шагом, с перекатом с пятки на носок, на носках; на ладонях и стопах (собираем ракушки).	Бег с выбрасыванием прямых ног вперёд; с захлёстыванием голени.	
5	Комнатные растения.	Традиционная структура занятия.	Перестроение из шеренги в колонну по диагонали.	Обычная, чередование ходьбы змейкой с ходьбой врассыпную, с остановкой по сигналу.	Бег с преодолением препятствий через «кирпичики».	С обручем.

Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижная игра.
Кружение на месте, держа руки в стороны с закрытыми глазами, по сигналу – остановка. О	Через канат на правой, левой ногах, справа и слева от него. З		Ползание по-пластунски в чередовании с подлезанием через дорожку из обручей. П	«Иголка и ниточка» «Ножницы»
Кружение вправо влево на носках. П		Метание малого мяча в вертикальную цель правой, левой рукой с расстояния 2,5м, в висящий обруч. НО, О	Ползание по-пластунски в чередовании. З	Эстафета «Пылесос» («Тачка»)
З	Прыжки через короткую скакалку (канатики из пробок). О	Метание мяча в вертикальную цель, стоя на коленях (ширма)		«Продаём горшки» - татарская игра.

		НО, П		
Лёгкий бег змейкой между цветных полосок «водорослей» - детки – «рыбки».	«Рыбки играют» - прыжки через длинную скакалку парами, тройками.	Игровое упражнение «Ловись рыбка» - ловля детей обручем (дети рыбки)	Игровое упражнение «Сомики» - ползание по-пластунски в разных направлениях.	«Море волнуется» «Удочка»
	Прыжки через скакалку, между П	Метание малого мяча в движущуюся цель (клоун) 3	На гимнастической стенке принять и.п. «вис»; разведение ног в стороны	«Цветок» (прогибание в спине) «Круг и кружочки»

АПРЕЛЬ

- Задачи:** 1. Учить ходить и бегать в чередовании в колонне по одному, с выполнением различных заданий по сигналу; с изменением направления движения и темпа по сигналу; змейкой; врассыпную; Перестроение из одной колонны в две по расчёту.
2. Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по канату боком приставным шагом, руки за голову; по скамейке с выполнением различных заданий; между набивными мячами на носочках, руки на поясе; наклонной доске вверх и вниз на носочках
3. Учить прыгать На двух ногах с мешочком зажатом между колен, между предметами; на пр. и лев. ногах между предметами, попеременно; в высоту через набивные мячи; боком через резинку продвигаясь вперёд; в длину с места 100 см.
4. Учить отбивать мяч об пол одной рукой в движении; перебрасывать мяч друг другу из разных положений: двумя руками снизу и с хлопком перед ловлей, от груди и ловить его после отскока, из –за головы; подбрасывать вверх и ловить с хлопком; подбрасывать мяч и ловить его пр. и лев. рукой; метание набивного мяча из-за головы двумя руками; Метание малого мяча в движущуюся цель (Обруч)
5. Учить подлезать под дугу, шнур не касаясь руками пола в группировке прямо, боком; ползать по скамейке на животе, подтягиваться руками ; лазать по гимн. стенке разноимённым и одноимённым способом.
6. Подвижные игры: «Перелёт птиц»«Охотники и утки» «Космонавты» «Горелки»

Неделя	Лексическая тема	Мотивация	Перестроение и строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ
1	Перелётные птицы	«Пришла весна, прилетели птицы»	Перестроение Из одной колонны в три.	ПО диагонали с остановкой; игровое упражнение «Птицы» - стойка на правой (левой) ноге, руки в стороны, носок тянуть.	По кругу «змейкой»; по диагонали, с переходом на бег врассыпную.	Комплекс «Птицы»

2	Космос	Занятие с элементами игрового стретчинга и аэробики	Расчёт на первый, второй. Перестроение из одной колонны в две по расчёту.	По кругу гимнастическим шагом, взявшись за руки; выставление ноги вперёд на пятку, слегка приседая на опорную (со сменой ног); полу приседы в сочетании с наклонами в стороны и приседами.	Лёгкий бег по кругу, с перестроением в два круга.	Аэробика (комплекс).
3	Весна. Труд весной.	Традиционная структура занятия.	Расчёт на первый, второй, третий; перестроение из одной колонны в три по расчёту.	Обычная, ходьба с упражнениями для рук: руки вперёд, вверх, в стороны, сжимая пальцы в кулак на каждый шаг ходьбы.	С изменением направления по сигналу свистка. Дыхательные упражнения в движении, руки вверх – вниз.	С гимнастическими палками
4	Насекомые.	Занятие, построенное на эстафетах и соревнованиях (загадать загадки о насекомых).	Построение в колонну по два.	Обычная, широким скользящим шагом, ходьба с взмахом рук вверх – вниз, в стороны, ходьба врассыпную; ходьба «гусеница».	Врассыпную, подскоки на правой и левой ноге с продвижением вперёд.	

Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижная игра
Ходьба парами по двум параллельно поставленным скамейкам, держась за руки О	На двух ногах с мешочком зажатым между колен, между предметами З		Лазание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни П	«Перелёт птиц» «Охотники и утки»
Ходьба между набивными мячами на носках, руки на поясе П		Метание мешочков горизонтальную цель правой и левой рукой О	Перелезание по прямой с мешочком на спине З	«Космонавты»
Ходьба по канату боком	На двух ногах через шнур	Ведение мяча правой и		«Трактористы»

приставным шагом, руки за голову З	с продвижением вперёд О	левой рукой попеременно П		«Горелки» «Кто скорее перенесёт картошку»
	Прыжки через скакалку, с продвижением вперёд П	Метание малого мяча в движущуюся цель (Обруч) З	Лазание по гимнастической стенке одноименным способом О	«Поймай комара»

МАЙ

Задачи: 1. Учить ходить и бегать в чередовании в колонне по одному, с выполнением различных заданий по сигналу; с изменением направления движения, темпа и остановкой по сигналу; с преодолением препятствий; Перестроение в колонну по четыре в движении; Повороты направо, налево, кругом

2. Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по канату боком приставным шагом с выполнением заданий; по скамейке с выполнением различных заданий; ходить парами по двум параллельно поставленным скамейкам, держась за руки.

3. Учить прыгать вверх из глубокого приседа; на двух ногах по скамейке с продвижением; на пр. и лев. ногах между предметами, попеременно; в высоту через предметы; боком через шнур продвигаясь вперёд; в длину с места 100 см.; в длину с разбега.180 см; на одной ноге через веревку (скакалку) и назад.

4. Учить метать набивной мяч двумя руками из-за головы; малый мяч в вертикальную и гориз. цель; ведение мяча правой и левой рукой по переменно; перебрасывать мяч друг другу из разных положений (сидя, ноги скрестно): двумя руками снизу и с хлопком перед ловлей, от груди и ловить его после отскока, из –за головы; подбрасывать вверх и ловить с хлопком и поворотом; подбрасывать мяч и ловить его пр. и лев. рукой

5. Учить лазать по гимн. стенке разными способами; подлезать под дугу, шнур не касаясь руками пола в группировке прямо, боком; ползать по скамейке на животе, подтягиваться руками

6. Подвижные игры: Эстафета «Дружная семейка» «Затейники» «Заря-заряница» «Мышеловка»

Недели	Лексические темы	Мотивация	Перестроение и строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ
1	Я и мой город	«Репортаж со стадиона»	Повороты направо, налево, прыжком на месте.	Обычная, на носках – руки вверх; на пятках – за голову; ходьба: одна	В среднем темпе, «змейкой» между цветных полосок.	Со скакалкой

				нога на пятке, другая на носке; ходьба в полу приседе.		
2	Школа	Традиционная структура занятия.	Перестроение из шеренги в колонну по диагонали.	Ходьба с мячами в колонне; в движении с заданиями: отбивать мяч правой, левой рукой, по сигналу обводить вокруг себя из одной руки в другую.	Лёгкий бег: мяч за спину, по сигналу сесть, ноги врозь, пятки оторвать от пола, мяч вперёд.	«Мы уже готовы к школе»
3	Диагностическое обследование					
4						

Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижная игра
	Прыжки в длину с разбега, обращая внимание на толчок. П	Метание набивного мяча двумя руками из – за головы З	Из вися на гимнастической стенке; развести ноги в стороны, соединить, поднять вверх. О	Эстафета «Дружная семейка» «Затейники»
Ходьба гимнастическим шагом по скамейке, с мячом в руках-на каждый шаг передача мяча перед собой за спиной О	Прыжки в длину с разбега З		Лазание по гимнастической стенке изученным и способами	Эстафета «Классики» (с обручами)

Неделя	Задачи	Строевые упражнения	Ходьба. Бег	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазанье	Катание. Бросание. Метание
--------	--------	---------------------	-------------	------------	--------	-------------------	----------------------------

ИЮНЬ

I.	Учить перебрасывать мячи друг другу на расстоянии; закреплять навыки и умение ползать на спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами	Перестроение в колонну по три.	Ходьба с высоким подниманием колена. С. Непрерывный бег в течение 2-3 минут.	Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).	Прыжки на одной ноге через линию (ленту) вправо, влево.	Ползание на спине по гимнастической скамейке с подтягиванием руками и отталкиванием ногами.	Перебрасывание мяча друг другу из-за головы (расстояние 3-4 м).
		Общеразвивающие упражнения (с лентами)					
		<p>И. п.: основная стойка, ленты внизу; 1 - правую руку вверх, левую в сторону; 2 - вернуться в исходное положение, то же другой рукой, повторить (5-6 раз);</p> <p>и. п.: основная стойка, ленты внизу; 1 - ленты в стороны, шаг правой ногой вперед; 2 - вернуться в исходное положение, то же левой ногой, повторить (5-6 раз);</p> <p>и. п.: ноги на ширине ступни, ленты у плеч; 1-2 - присесть, ленты вынести вперед; 3-^1 - вернуться в исходное положение, повторить (6 раз);</p> <p>и. п.: стоя на коленях, ленты у плеч; 1 - поворот вправо, рука прямая с лентой вправо; 2 - вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (6 раз);</p> <p>и. п.: сидя ноги врозь, ленты у плеч; 1 - наклониться, коснуться лентами носков ног; 2 - вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);</p> <p>и. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища; 1 - поднять правую (левую) прямую ногу, ленты назад, руки прямые; 2 - вернуться в исходное положение, повторить (6-7 раз)</p>					
Подвижная игра (с бегом) «Краски»							

Неделя	Задачи	Строевые упражнения	Ходьба. Бег	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазанье	Катание. Бросание. Метание
--------	--------	---------------------	-------------	------------	--------	-------------------	----------------------------

II.	Учить ходить по гимнастической скамейке, поднимая прямую ногу, и делать под ней хлопок, бегать со скакалкой, метать в цель из разных положений; развивать ловкость и глазомер	Повороты направо, налево, кругом. 3	Ходьба с разным положением рук. 77. Бег со скакалкой. О	Ходьба по гимнастической скамейке с подниманием прямой ноги и выполнением под ней хлопка. О	Прыжки (через 68 набивных мячей, последовательно через каждый). 3	Подлезание в обруч разными способами. С	Метание в цель из разных положений (сидя, стоя, стоя на коленях). 77
Общеразвивающие упражнения (с обручем)							
И. п.: ноги на ширине ступни, обруч в правой руке; 1 - обруч вперед; 2 - обруч назад; 3 - обруч вперед; 4 - переложить обруч в левую руку, то же левой рукой, повторить (4-5 раз);							
и. п.: основная стойка, обруч перед грудью в согнутых руках; 1-2 - присесть, обруч вынести вперед; 3-4 - вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);							
и. п.: ноги врозь, обруч внизу; 1 - поднять обруч вверх; 2 - наклониться вправо, руки прямые; 3 - прямо, обруч вверх; 4 - вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (6-7 раз);							
и. п.: сидя ноги врозь, обруч в согнутых руках перед собой; 1-2 - наклониться, коснуться ободом носка правой ноги; 3—4 - вернуться в исходное положение, то же к левой ноге, повторить (6 раз) в каждую сторону; и. п.: обруч на полу, основная стойка, руки на поясе, прыжки вокруг обруча на счет 1-8, на счет 9 - прыгнуть в обруч, повторить (3—4 раза);							
и. п.: основная стойка, обруч хватом сверху обеими руками; 1 - сделать шаг в вертикальный обруч правой ногой; 2 - левой ногой; 3 - шаг назад правой ногой; 4 - шаг назад левой ногой, повторить (4-5 раз)							
Подвижная игра (с бегом) «Ловишка, бери ленту»							
III	Учить ходить в полуприседе, бросать мяч вверх, с хлопком и поворотом; упражнять в ходьбе с набивным мешочком на спине, прыжках в длину с разбега со средней скоростью	Расчет на первый-второй и перестроение из одной шеренги в две.	Ходьба в полуприседе. О. Бег со средней скоростью (на 80120 м 2-3 раза) в чередовании с ходьбой.	Ходьба с набивным мешочком на спине.	Прыжки в длину с разбега (180190 см).		Бросание мяча вверх с хлопком и поворотом.

		Общеразвивающие упражнения (с мешочком)					
		<p>И. п.: основная стойка, мешочек в правой руке; 1 - руки в стороны; 2 - вверх, переложить мешочек в левую руку; 3 - в стороны; 4 - вернуться в исходное положение, повторить (6-7 раз);</p> <p>и. п.: ноги на ширине плеч, мешочек в правой руке; 1 - руки в стороны; 2 - наклон вперед, коснуться мешочком носка правой ноги; 3 - выпрямиться, переложить мешочек в другую руку, то же к левой ноге, повторить (6 раз); и. п.: стоя на коленях, мешочек в правой руке; 1 - поворот вправо, коснуться мешочком пятки правой ноги; 2 - вернуться в исходное положение, переложить мешочек в левую руку, то же влево, повторить (6-8 раз); и. п.: основная стойка, мешочек в правой руке; 1-2 - присесть, мешочек вперед; 3-4 - выпрямиться, повторить (6-7 раз); и. п.: лежа на спине, мешочек в обеих руках за головой; 1-2 - поднять прямые ноги вверх-вперед, коснуться мешочком носков ног; 3 - вернуться в исходное положение, повторить (6-8 раз)</p>					
		Подвижная игра (с бегом) «Бездомный заяц»					
IV	Формировать умения и навыки правильного выполнения движений; упражнять в умении прыгать на двух ногах с продвижением вперед, ходить по гимнастической скамейке; развивать равновесие	Размыкание и смыкание приставным шагом.	Обычная ходьба. Бег с выбрасыванием прямых ног вперед.	Ходьба по гимнастической скамейке с подниманием прямой ноги и выполнением под ней хлопка.	Прыжки на двух ногах на скамейке с продвижением вперед.	Перелезание с одного пролета на пролет по диагонали.	Метание на дальность (6-12 м) правой и левой рукой .
		Общеразвивающие упражнения (без предметов)					
		<p>И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены вниз; круговые движения руками вперед-вверх, назад-вниз, повторить (6-8 раз);</p> <p>и. п.: стоя пятки вместе, носки врозь, руки вдоль туловища; присесть, поднимая руки вперед и разводя колени, сохраняя прямую спину, вернуться в исходное положение, повторить (6-8 раз);</p> <p>и. п.: лежа на спине, руки подняты вверх, кисти соединены в «замок»; повернуться со спины на живот и обратно, повторить (6-8 раз);</p> <p>и. п.: стоя ноги на ширине плеч, руки на поясе; наклониться вперед с прямой спиной, отводя локти назад, вернуться в исходное положение, повторить (6-8 раз);</p> <p>и. п.: лежа на спине; подтянуть согнутые в коленях ноги, хлопнуть под коленями, вернуться в исходное положение, повторить (6-8 раз)</p>					
		Подвижная игра (с бегом) «Быстро возьми, быстро положи»					

ИЮЛЬ

Неделя	Задачи	Строевые упражнения	Ходьба. Бег	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазанье	Катание. Бросание. Метание
--------	--------	---------------------	-------------	------------	--------	-------------------	----------------------------

I	Учить ходить по гимнастической скамейке с перешагиванием через ленточку, перебрасывать мяч друг другу, бегать на расстояние; развивать чувство устойчивого равновесия	Перестроение в колонну по одному. П	Ходьба приставным шагом вперед и назад. П. Челночный бег (3-5 раз по 10м). О	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через ленточку. О	Прыжки вверх из глубокого приседа. 3		Перебрасывание мяча друг другу из положения сидя, ноги скрестно. О
		Общеразвивающие упражнения (без предметов)					
		<p>И. п.: основная стойка, руки внизу; 1 - поднять руки через стороны вверх, за голову; 2 - вернуться в исходное положение, повторить (6-8 раз);</p> <p>и. п.: сидя ноги врозь, руки на поясе; 1 - руки в стороны; 2 - наклониться к правой ноге, коснуться носка пальцами рук; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - вернуться в исходное положение, то же к левой ноге, повторить (6 раз) в каждую сторону;</p> <p>и. п.: стоя на коленях, руки на поясе; 1 - поворот вправо, правую руку в сторону; 2 - вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (6-8 раз);</p> <p>и. п.: стоя на коленях, руки на поясе; 1-2 - сесть справа на бедро; 3-4 - вернуться в исходное положение, то же влево (6 раз) в каждую сторону;</p> <p>и. п.: основная стойка, руки за головой; 1-2 - присесть, руки вынести вперед; 3^4 - вернуться в исходное положение, повторить (6-8 раз)</p>					
Подвижная игра (с бегом) «Догони свою пару»							

II	Учить прыгать с разбега, бегать с прыжком, закреплять навыки и умения в ходьбе на наружных сторонах стопы	Построение в шеренгу. С	Ходьба на наружных сторонах стоп. 3. Бег с прыжками. О	Ходьба по узенькой рейке прямо и боком (диаметр 1,5-3 см). С	Прыжки с разбега (не менее 50 см). О	Подлезание под скакалкой несколькими способами подряд (высота 30-50 см). 3	Бросание и ловля мяча одной рукой (не меньше 10 раз). П
----	---	-------------------------	--	--	--------------------------------------	--	---

Общеразвивающие упражнения (с лентами)	
<p>И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены вниз, ленты в руках; круговые движения руками вперед-вверх-назад-вниз (движения производятся слитно, на один счет);</p> <p>и. п.: стоя ноги на ширине плеч, руки с лентами вдоль туловища; наклоняясь влево, взмахнуть правой рукой через сторону, вернуться в исходное положение, то же вправо, повторить (по 4-5 раз) в каждую сторону; и. п.: сидя ноги врозь, руки вверх; наклониться, стараясь вынести руки как можно дальше вперед, подуть на ленты, вернуться в исходное положение, повторить (6-8 раз);</p> <p>и. п.: лежа, на спине, руки подняты вверх (лежат на полу за головой); поднять одновременно левую ногу и правую руку, пытаться лентой достать носок ног, вернуться в исходное положение, то же выполнить правой ногой и левой рукой, повторить (8 раз)</p>	
Подвижная игра (с бегом) «Горелки»	

III	Учить ведению мяча в разных направлениях; совершенствовать умения и навыки в ходьбе с мешочком на голове, лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа	Построение в круг. С	Ходьба с изменением направления. З. Бег со сменой ведущего. С	Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. С	Прыжки на одной ноге через веревку (скакалку) и назад. З	Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа. С	Ведение мяча в разных направлениях. О
		Общеразвивающие упражнения (со скалкой)					
		И. п.: основная стойка, скакалка сложена вдвое внизу; 1-2 - выпад правой ногой в сторону, скакалка вверх; 3-4 - вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (6 раз); и. п.: основная стойка, скакалка внизу; 1 - скакалку вперед; 2 - вверх; 3 - скакалку вперед; 4 - вернуться в исходное положение, повторить (6-7 раз); и. п.: ноги на ширине плеч, скакалка внизу; 1 - скакалку вперед; 2 - поворот вправо, руки прямые; 3 - прямо, скакалку вперед; 4 - вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (6 раз)					
Подвижная игра «Огородники»							
IV	Формировать умения и навыки правильного выполнения движений; упражнять в умении бросать мяч вверх с хлопком	Перестроение в колонну по три. З	Ходьба на носочках. С. Челночный бег (3-5 раз по 10 м). Я	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через ленточку. Я	Прыжки с разбега (не менее 50 см). Я	Ползание на четвереньках по бревну. С	Бросание мяча вверх с хлопком и поворотом. Я

	и поворотом, прыгать с разбега, развивать координацию движения	Общеразвивающие упражнения (с палкой)
		<p>И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены вниз, держать палку двумя руками ближе к концам; поднять палку вверх, опустить на пол, вновь поднять вверх и опустить вниз, повторить (6-8 раз);</p> <p>и. п.: стоя, пятки вместе, носки врозь, палка поставлена вертикально одним концом на пол, руками держать верхний конец палки; присесть, скользя руками по палке, затем так же встать, повторить (6-8 раз);</p> <p>и. п.: сидя скрестив ноги, палка в руках; повернуться вправо, положить руки вперед, вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (6-8 раз);</p> <p>и. п.: стоя ноги на ширине плеч, палка на локтях; наклониться вперед с прямой спиной, смотреть вперед, вернуться в исходное положение, повторить (6-8 раз);</p> <p>и. п.: стоя серединой стопы на палке, руки на поясе; перекаты с пятки на носки и обратно</p>
Подвижная игра (с бегом) «Жмурки»		

АВГУСТ

Неделя	Задачи	Строевые упражнения	Ходьба. Бег	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазанье	Катание. Бросание. Метание
	Учить прыгать через скакалку парами, метать в движущуюся цель; упражнять в умении ходить по гимнастической скамейке с переступанием и поворотом кругом, развивать равновесие,	Повороты направо, налево, кругом. З	Ходьба широким и мелким шагом. С. Бег на скорость: 30 м (примерно за 6,5-7,5 с). О	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом. П	Прыжки через длинную скакалку парами. О	Ползание на спине по гимнастической скамейке с подтягиванием руками и отталкиванием ногами. С	Метание в движущуюся цель. О

Общеразвивающие упражнения (без предметов)

И. п.: ноги на ширине ступени, параллельно, руки на поясе; 1 - руки в стороны; 2 - руки вверх, подняться на носки; 3 - руки в стороны; 4 - вернуться в исходное положение, повторить (7-8 раз);
 и. п.: ноги на ширине плеч, руки за головой; 1 - поворот туловища вправо, руки в стороны; 2 - вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (8 раз);
 и. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу; 1 - руки в стороны; 2 - наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3 - выпрямиться руки в стороны; 4 - вернуться в исходное положение, повторить (6-8 раз); и. п.: основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки на поясе; 1-2 - присесть, руки вынести вперед; 3-4 - вернуться в исходное положение, повторить (6-8 раз);
 и. п.: основная стойка, руки внизу; 1 - правую ногу в сторону, руки в стороны; 2 - правую руку вниз, левую вверх; 3 - руки в стороны; 4 - приставить правую ногу, вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (8 раз) и.п. ная стойка, руки на поясе; 1 - правую ногу вперед на носок; 2 - нуться в исходное положение, то же левой ногой, повторить (6-8 раз)

Подвижная игра (с бегом) «Коршун и наседка»

II	Учить прыгать через большой обруч; упражнять в ходьбе с другими видами движений; закреплять умение бегать в течение определенного времени	Размыкание и смыкание приставным шагом. С	Ходьба с другими видами движений. Я. Непрерывный бег в течение(2-3 минуты). З		Прыжки через большой обруч (как через скакалку). О	Подлезание в обруч разными способами. З	Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. З
<p style="text-align: center;">Общеразвивающие упражнения (с обручем)</p> <p>И. п.: ноги на ширине ступни, обруч в правой руке; 1 - обруч вперед; 2 - обруч назад; 3 - обруч вперед; 4 - переложить обруч в левую руку, то же левой рукой, повторить (4-5 раз); и. п.: основная стойка, обруч перед грудью в согнутых руках; 1-2 - присесть, обруч вынести вперед; 3^1 - вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз); и. п.: ноги врозь, обруч внизу; 1 - поднять обруч вверх; 2 - наклониться вправо, руки прямые; 3 - прямо, обруч вверх; 4 - вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (6-7 раз); и. п.: сидя ноги врозь, обруч в согнутых руках перед собой; 1-2 - наклониться, коснуться ободом носка правой ноги; 3—4 - вернуться в исходное положение, то же к левой ноге, повторить (6 раз) в каждую сторону; и. п.: обруч на полу, основная стойка, руки на поясе; прыжки вокруг обруча на счет 1-8, на счет 9 - прыгнуть в обруч, повторить (3^4 раза); и. п.: основная стойка, обруч хватом сверху обеими руками; 1 - сделать шаг в вертикальный обруч правой ногой; 2 - левой ногой; 3 - шаг назад правой ногой; 4 - шаг назад левой ногой, повторить (4-5 раз)</p>							
<p>Подвижная игра (с бегом) «Чье звено скорее соберется?»</p>							

III	Упражнять в перебрасывании мяча друг другу, сидя ноги скрестно; закреплять навыки и умения в ходьбе по наклонной доске, лазанье по гимнастической стенке; развивать ловкость	Расчет на первый и второй, перестроение из одной шеренги в две. 3	Ходьба с выбрасыванием прямых ног вперед. Челночный бег (3-5 раз по 10 м). 3	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носочках. С	Прыжки через длинную скакалку парами. Я	Лазанье по гимнастической стенке с использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног. 3	Перебрасывание мяча друг другу из положения сидя ноги скрестно. Я
		<p style="text-align: center;">Общеразвивающие упражнения (с большим мячом)</p> <p>И. п.: основная стойка, мяч в обеих руках внизу; 1-2 - поднять мяч вверх, поднимаясь на носки; 3-4 — вернуться в исходное положение, повторить (6-7 раз);</p> <p>и. п.: стоя на коленях, мяч в обеих руках перед собой; 1-4 - прокатить мяч вокруг себя вправо; 5-8 - влево, повторить (6 раз);</p> <p>и. п.: сидя ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой; 1-2 - наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой; 3-4 - вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);</p> <p>и. п.: лежа на спине, ноги прямые, мяч в обеих руках за головой; 1-2 - поднять согнутую в колене правую ногу, коснуться мячом; 3-4 - вернуться в исходное положение, то же левой ногой, повторить (6 раз); и. п.: основная стойка, мяч в согнутых руках перед собой; подбрасывать мяч произвольно вверх и ловить двумя руками (5 раз), затем пауза и снова повторить;</p> <p>и. п.: основная стойка, мяч в согнутых руках; 1 - присесть, вынести мяч вперед, руки прямые; 2 - вернуться в исходное положение, повторить (6 раз)</p> <p style="text-align: center;">Подвижная игра «Охотники и звери»</p>					
IV	Формировать умения и навыки правильного выполнения движений; упражнять в умении прыгать через большой обруч, метать в движущуюся цель; развивать координацию движения	Перестроение в колонну по четыре. С	Ходьба в полуприседе. 3. Бег на скорость: 30 м (примерно за 6,5-7,5 с). Я	Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур). 3	Прыжки через большой обруч (как через скакалку). Я	Игра «Ловля обезьян»	Метание в движущуюся цель.
		<p style="text-align: center;">Общеразвивающие упражнения (без предметов)</p> <p>И. п.: ноги на ширине плеч руки к плечам; 1—4 - вращение рук вперед; 5-8 - вращение рук назад, повторить (6-8 раз); и. п.: основная стойка, руки за голову; 1-2 - присесть, руки вынести вперед; 3-4 - вернуться в исходное положение, повторить (6 раз);</p> <p>и. п.: ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища; 1 - выполнить мах правой ногой вперед-вверх, хлопнуть в ладоши под коленом; 2 - вернуться в исходное положение, то же левой ногой, повторить (5-6 раз); и. п.: основная стойка, руки вдоль туловища; 1 - шаг правой ногой в сторону, руки в стороны; 2 - наклон вправо, руки за голову; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (6 раз); и. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе; 1-2 - наклон вперед, руками скользить до носков ног; 3-4 - вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз) Подвижная игра (с бегом) «Быстро возьми, быстро положи»</p>					

3. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы.

Выбор форм, способов, методов и средств реализации рабочей программы учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей, специфику их образовательных потребностей и интересов, инициативность и желание ребёнка заниматься двигательной деятельностью, самостоятельность в выборе и осуществлении формы двигательной активности. Соотношение и интеграция педагогически обоснованных форм, методов и средств при решении задач воспитания и обучения обеспечивает их вариативность.

При реализации Программы могут использоваться различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии, электронное обучение, исключая образовательные технологии, которые могут нанести вред здоровью детей. Применение электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, а также работа с электронными средствами обучения при реализации Программы должны осуществляться в соответствии с требованиями СП 2.4.3648-20 и СанПиН 1.2.3685-21.

Педагог самостоятельно определяет средства воспитания и обучения, в том числе технические, соответствующие материалы (в том числе расходные), игровое, спортивное, оздоровительное оборудование, инвентарь, необходимые для реализации Программы.

3.1. Формы организации двигательной деятельности

- физкультурные занятия;
- дополнительные занятия физическими упражнениями (занятия в физкультурных кружках и секциях, совместные занятия физическими упражнениями детей с родителями).
- физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня (утренняя гимнастика, физкультминутки, двигательная разминка во время перерыва между занятиями, подвижные игры и физические упражнения на прогулке, упражнения после дневного сна, дыхательная гимнастика, закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями);
 - активный отдых (физкультурные досуги и праздники, дни здоровья, каникулы, детский туризм):
- индивидуальные занятия;
- коррекционные занятия с часто болеющими детьми и детьми, имеющими отклонения в физическом развитии
- самостоятельные занятия детей (самостоятельные занятия в группе и на прогулке, домашние задания).

3.2. Методы и приёмы реализации программы

<i>Методы обучения</i>	<i>Приёмы как часть метода, дополняющие и конкретизирующие его</i>	<i>Цель</i>
Наглядный метод	<ol style="list-style-type: none">1. Наглядно-зрительные приёмы:<ul style="list-style-type: none">- показ физических упражнений;- использование наглядных пособий (картины, рисунки, фотографии);- имитация (подражание);- зрительные ориентиры (предметы, разметка поля).2. Наглядно-слуховые приёмы:<ul style="list-style-type: none">- музыка;	Создает зрительное, слуховое, мышечное представление о движении. Важно обеспечить яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений ребенка

	- песни. 3. Тактильно-мышечные приемы: непосредственная помощь педагога.	
Словесный метод	Объяснения; Пояснения; Указания; Подача команд, распоряжений, сигналов; Вопросы к детям; Образный сюжетный рассказ; Беседа; Словесная инструкция; Слушание музыкальных произведений	Обращение к сознанию детей, помогает осмысленно поставить двигательную задачу, раскрыть содержание и структуру движения
Практический метод	Повторение упражнений без изменения и с изменениями; Проведение упражнений в игровой форме; Проведение упражнений в соревновательной форме; Самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.	Закрепление на практике знания, умения и навыки в основных движениях, способствует созданию мышечных представлений о движении
Информационно-рецептивный метод		Предъявляется информация, организуются действия ребенка с объектом изучения (демонстрация кино- и диафильмов, просмотр компьютерных презентаций, рассказы педагога или детей)
Репродуктивный метод		Создание условий для воспроизведения представлений и способов деятельности, руководство их выполнением (упражнения на основе образца педагога, беседа, составление рассказов с опорой на предметную или предметно-схематическую модель)
Метод проблемного изложения		Представляет собой постановку проблемы и раскрытие пути ее решения в процессе организации опытов, наблюдений
Эвристический метод (частично-поисковый)		Проблемная задача делится на части - проблемы, в решении которых принимают участие дети
Исследовательский метод		Включает составление и предъявление проблемных ситуаций, творческие задания

Метод проектов		Способствует развитию у детей исследовательской активности, познавательных интересов, коммуникативных и творческих способностей, навыков сотрудничества
Игровой метод		Этот метод применяется для закрепления двигательных навыков и развития физических качеств в изменяющихся условиях. Предоставляется возможность творческого решения возникающих задач, проявления самостоятельности, находчивости в выборе способа действия.

3.3. Средства реализации программы

- демонстрационные: познавательные и ознакомительные плакаты, буклеты; схемы выполнения основных движений, ОРУ;
- раздаточные: атрибуты, игрушки для выполнения ОРУ и основных движений; спортивный инвентарь; нестандартное оборудование
- визуальные, аудиальные, аудиовизуальные: информационно-коммуникационные технологии (ИКТ), тематические презентации, видеофильмы, фонограммы
- естественные: эколого-природные силы природы (солнце, воздух, вода); закаливание; массаж
- искусственные: использование технических средств (тренажеров, тренировочных приспособлений и устройств)
 - реальные: основная гимнастика, построения и перестроения; физические и интеллектуальные упражнения; танцевальные и ритмические упражнения; подвижные игры; игры с элементами спорта; спортивные упражнения (летние и зимние)
 - виртуальные: видеоклипы, анимация и графика
- гигиенические факторы: общий режим занятий, отдыха, питания, сна, гигиена одежды, обуви, физкультурного оборудования, помещения, площадки.

3.4. Способы организации детей на занятии

<i>Способ организации</i>	<i>Характеристика способа</i>	<i>Положительные стороны способа</i>
Фронтальный способ	Все дети одновременно выполняют одно и тоже упражнение или одновременно – разные движения под руководством педагога	Обеспечивает высокую моторную плотность занятия Обеспечивает постоянное взаимодействие педагога и детей в процессе обучения, облегчает руководство процессом обучения; педагог держит в поле зрения всю группу и непосредственно

		руководит ее деятельностью Повышает физическую нагрузку Способствует закреплению двигательных навыков, развитию физических качеств Дети приучаются коллективно выполнять упражнения
Групповой способ	Педагог распределяет детей на несколько подгрупп (по 2-4), и каждая подгруппа выполняет отдельное задание. После того как дети выполняют упражнение несколько раз, подгруппы меняются местами. Применяется на этапе совершенствования уже приобретенных двигательных навыков	Сохраняется высокая моторная плотность занятия Повышается двигательная активность детей Воспитываются умение самостоятельно выполнять задания; ответственность, сдержанность Дается возможность упражняться в нескольких видах движений Повышается физическая нагрузка Есть возможность осуществлять индивидуальную работу с детьми
Индивидуальный способ	Каждый ребенок выполняет упражнение индивидуально, педагог проверяет качество выполнения и дает соответствующие указания; остальные дети наблюдают за исполнителем и оценивают движение	Достигается воспитание качеств, точности двигательного действия
Посменный способ	Дети выполняют упражнение сменами по несколько человек одновременно, остальные в это время наблюдают и оценивают	Обеспечивается отработка качеств движений Индивидуальный подход к детям
Поточный способ	Все дети делают одно и то же упражнение по очереди, друг за другом, непрерывно-поточно. Для осуществления большой повторности упражнения могут быть организованы 2-3 потока. Разновидность поточного способа – круговое выполнение упражнений: ребенок, передвигаясь как бы по кругу и переходя от одной «станции» к другой, выполняет без перерыва серию упражнений	Обеспечивается высокая моторная плотность занятия Достигается воспитание у детей физических качеств – быстроты, ловкости, силы, выносливости и ориентировки в пространстве

Выбор способа организации детей на занятии зависит от:

- новизны, сложности и характера упражнений;
- задач занятия;
- материальной оснащенности и места проведения занятия;
- размеров помещения (площадка, зал);

- наличия оборудования;
- возраста детей и их подготовленности;
- собственных умений педагога.

3.5. Типы физкультурных занятий

№	Типы	Задачи	Особенности построения
1	Традиционные	Ознакомление с новым программным материалом	Обучение спортивным играм и упражнениям, знакомство с правилами, содержанием, техникой различных видов движений.
2	Смешанного характера	Разучивание новых и совершенствование освоенных ранее.	Организация дифференцированного обучения с учетом здоровья детей, двигательной активности, уровня освоения двигательных навыков.
3	Вариативного характера	Формирование двигательного воображения	На знакомом материала, но с включением усложненных вариантов двигательных заданий.
4	Тренировочного типа	Направленно на развитие двигательных и функциональных возможностей детей.	Включает большое количество циклических, музыкально-ритмических движений, элементы акробатики, дифференцированные двигательные задания на развитие быстроты реакции, ловкости и выносливости.
5	Игровое	Направленно на формирование двигательного воображения.	Построено на основе разнообразных подвижных игр, игр-эстафет, игр-аттракционов.
6	Сюжетно-игровое	Направленно на формирование двигательного опыта ребенка, приобретение ЗУНов из окружающего мира (включать задачи по развитию речи, ориентировки в окружающем, обучению счету и др.)	Содержит целостную сюжетно-игровую ситуацию, отражающую в условной форме окружающий мир ребенка. Состоит из разнообразных имитационных движений и упражнений общеразвивающего воздействия («Цирк», «Спортсмены», «Зоопарк», «Рыбаки»).
7	С использованием тренажеров и спортивных комплексов	Направленно на приобретение определенных двигательных умений и навыков, на обучение самостоятельного пользования тренажерами, овладение приемами страховки.	Включает разнообразные упражнения: висы, лазание по гимнастической стенке, канату, шесту, веревочной лестнице, упражнения с эспандерами, гантелями, на дисках здоровья, на велотренажерах, бегущих дорожках и т.д.
8	Ритмическая	Направленно на развитие и совершенствование	Проводится под музыкальное сопровождение с включением

	гимнастика	музыкально-эстетических чувств, развитие эмоциональной сферы ребенка.	разных видов ходьбы, бега, прыжков, танцевальных движений. Разучивание движений на этих занятиях не проводится. Материал должен быть знаком детям.
9	По интересам	Направленно на развитие двигательных способностей, формирование индивидуальности, развитие творчества, инициативности и самостоятельности в выборе рода занятий в физкультурно-предметной среде.	Детям предоставляется возможность самостоятельного выбора движений с предлагаемыми пособиями. Зал разбит на зоны, где расположены разные физкультурные пособия. Воспитатель предлагает по желанию выбрать любую зону и выполнить произвольные движения с пособиями. Через определенное время дети меняются зонами.
10	Тематическое	Направленно на освоение хорошего качества выполнения одного вида физкультурного упражнения.	Посвящено одному виду физкультурного упражнения: лыжам, элементам игры в теннис, в баскетбол и др. Отрабатывается физическое упражнение, умение пользоваться оборудованием.
11	Комплексного характера	Синтезирование разных видов деятельности	Проводится в форме игровых упражнений, с включением задач из разных разделов программы.
12	Контрольно-проверочное	Направленно на выявление количественных и качественных результатов в основных видах движений и в развитии физических качеств	Участвуют воспитатели и старший воспитатель. Составляются «Протоколы оценки физических качеств и двигательной подготовленности детей» с учетом коэффициента двигательного развития каждого ребенка. Проводится 3-4 раза в год. Можно проводить в виде соревнований или спартакиад.
13	«Туризм»	Направленно на закрепление двигательных навыков и умений, полученных ранее с использованием пособий в природном окружении	Проводится в ближайшем парке, лесу. Маршрут 4-5 километров (туда и обратно). Маршрут делится на несколько этапов. Первый самый короткий: для средней группы 200-300 метров, для старшей 500-600 метров.
14	«Забочусь о своем здоровье»	Направленно на приобщение к ценностям здорового образа жизни, получение представления о своем теле и своих физических возможностях.	Обучение приемам расслабления, аутотренингу, самомассажу, проведению закаливающих и гигиенических процедур, оказанию медицинской помощи.
15	Соревнования	Направленно на развитие инициативности, самовыражения, уверенности в своих силах, опирающиеся на разнообразный моторный опыт.	Две команды в ходе различных эстафет выявляют победителей.

3.6. Структура физкультурного занятия

<i>Структура занятия</i>	<i>Задачи</i>	<i>Содержание частей занятия</i>	<i>Методика проведения</i>	<i>Длительность частей занятия, мин</i>
Вводная часть	Повышение эмоционального тонуса ребенка, активизация его внимания, подготовка организма к большой физической нагрузке в основной части занятия	Строевые упражнения, ходьба и бег, упражнения на внимание, упражнения на формирование стопы и осанки, танцевальные упражнения, подскоки; могут быть упражнения в равновесии. Завершается перестроением на выполнение комплекса общеразвивающих упражнений	Педагог должен не допускать длительных бесцельных движений; давать четкие, краткие организационно-методические указания, распоряжения, команды; продумать ритмическое сопровождение	Вторая младшая группа – 1,5-2 Средняя группа – 2-3 Старшая группа – 4-5 Подготовительная группа – 4-5
Основная часть	Тренировка разных мышечных групп для формирования правильной осанки, обучение новым движениям, повторение и закрепление ранее пройденного материала, воспитание физических и нравственно-волевых качеств, совершенствование всех физиологических функций организма ребенка	1.Комплекс общеразвивающих упражнений (для комплекса важно, чтобы в одном занятии были охвачены все группы крупных мышц) 2.Основные виды движений (они должны быть новыми и знакомыми; сначала надо давать упражнения, требующие большой четкости, сосредоточенности внимания, а затем – упражнения большой физической нагрузки) 3.Подвижная игра (она должна требовать большой подвижности и активности; в игре не должен повторяться	Надо предусмотреть названия упражнений, смену исходных положений для каждого, их разнообразную подачу (показ, название, проговаривание и т.д.), различное ритмическое сопровождение. Надо поставить перед детьми задачу, создать условия для многократного творческого повторения движений, продумать методы обучения, оценку; каждое обращение к детям должно быть четким, кратким, образным, вызывать желание к выполнению движения. Педагог должен объяснить игру (с учетом возраста детей, новизны игры, для старших – выделить правила); распределить роли (на каждом	Вторая младшая группа: ОРУ – 3-5 ОВД – 2-3 (6-7) Игра – 1-2 Средняя группа: ОРУ – 5-6 ОВД – 3-4 (12-13) Игра – 2-3 Старшая группа: ОРУ – 6-7 ОВД – 4 (12-13) Игра – 3 Подготовительная группа: ОРУ – 7-8 ОВД – 3-5 (13-14) Игра – 4

		тот вид движения, в котором только что упражнялись дети)	занятия по-разному); использовать всю возможную площадь; добиваться выполнения правил, качественного творческого выполнения движений; регулировать нагрузку.	
Заключительная часть	Снижение эмоциональной и физической нагрузки, т.е. постепенный переход от возбужденного состояния к более спокойному	Ходьба в спокойном темпе с дыхательным упражнением. Ходьба может быть заменена игрой малой подвижности. Подведение итогов занятия. Упражнения на расслабление.	Нельзя допускать резкой остановки после бега и других нагрузочных упражнений; восстанавливать дыхание	Вторая младшая группа – 2 Средняя группа – 3 Старшая группа – 3-4 Подготовительная группа – 3-4

4. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик.

Использование культурных практик при организации образовательной деятельности по физическому развитию дошкольников подразумевает: формирование у детей культурных умений при взаимодействии со взрослым и самостоятельной деятельности, развитие социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности, а также формирование предпосылок к учебной деятельности. Реализация содержания рабочей программы предполагает распределение разных видов деятельности и культурных практик по компонентам образовательных областей в соответствии с возрастными категориями детей и учитывает социальную ситуацию развития ребенка.

Тематику культурных практик педагогу помогают определить детские вопросы, проявленный интерес к явлениям окружающей действительности или предметам, значимые события, неожиданные явления, художественная литература и другое.

Организация культурных практик предполагает подгрупповой способ объединения детей.

Условия, необходимые для создания социальной ситуации развития детей, соответствующей специфике дошкольного возраста, предполагают:

1. обеспечение эмоционального благополучия через непосредственное общение с каждым ребенком;
2. уважительное отношение к каждому ребенку, к его чувствам и потребностям;
3. поддержку индивидуальности и инициативы детей через создание условий для свободного выбора детьми деятельности, участников совместной деятельности;
4. создание условий для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей;
5. поддержку детской инициативы и самостоятельности в двигательной деятельности
6. создание условий для позитивных, доброжелательных отношений между детьми;
7. развитие коммуникативных способностей детей, позволяющих разрешать конфликтные ситуации со сверстниками;
8. развитие умения детей работать в группе сверстников;
9. создание условий для овладения культурными средствами деятельности; поддержку спонтанной игры детей, ее обогащение, обеспечение игрового времени и пространства;

10. взаимодействие с родителями по вопросам физического развития и оздоровления ребенка, непосредственного вовлечения их в образовательную деятельность, в том числе посредством создания образовательных проектов совместно с семьей на основе выявления потребностей и поддержки образовательных инициатив семьи.

4.1. Модель осуществления образовательного процесса по реализации области «Физическое развитие» Группа раннего возраста

Разделы (задачи, блоки)	Совместная деятельность с педагогом	Самостоятельная деятельность детей	Совместная деятельность с семьей
<p>1.Основные движения: -ходьба; бег; катание, бросание, ловля; ползание, лазание; упражнения в равновесии.</p>	<p>- занятие по физическому развитию: -традиционные - сюжетно-игровые - тематические</p> <p>Индивидуальная работа воспитателя - игровые упражнения Утренняя гимнастика: -традиционная -сюжетно-игровая Подражательные движения</p> <p>Прогулка Подвижная игра большой и малой подвижности Игровые упражнения Проблемная ситуация Индивидуальная работа Занятия по физическому развитию на улице Подражательные движения</p> <p>Вечерний отрезок времени, включая прогулку Гимнастика после дневного сна Физкультурные упражнения Коррекционные упражнения Подражательные движения Индивидуальная работа</p>	<p>Игра Игровое упражнение Подражательные движения</p> <p>Игра Игровое упражнение Подражательные движения</p> <p>Игровое упражнение Игра Подражательные движения</p>	<p>Беседа, консультация Открытые занятия Встречи по заявкам Совместные занятия Консультативные встречи. Совместные занятия Интерактивное общение</p> <p>Беседа, консультация Открытые занятия Встречи по заявкам Совместные занятия</p>
<p>2.Общеразвивающие</p>	<p>Утренний отрезок времени</p>	<p>Игровые упражнения</p>	<p>Беседа, консультация Открытые занятия Встречи по заявкам Совместные занятия</p>

<p>упражнения</p> <p>III. Подвижные игры</p>	<p>Вечерний отрезок времени В занятии по физическому развитию: -сюжетный комплекс -подражательный комплекс - комплекс с предметами Игровые упражнения Игра Подражательные движения Утренняя гимнастика: -сюжетный комплекс -подражательный комплекс - комплекс с предметами</p> <p>Прогулка Подвижная игра малой подвижности Игровые упражнения Проблемная ситуация Индивидуальная работа Занятия по физическому воспитанию на улице Подражательные движения</p> <p>Вечерний отрезок времени, включая прогулку Гимнастика после дневного сна Физкультурные упражнения Коррекционные упражнения Индивидуальная работа</p> <p>Утренний отрезок времени Игровые упражнения движения Подвижная игра большой и малой подвижности</p> <p>Прогулка Подвижная игра большой и малой подвижности Вечерний отрезок времени, включая прогулку Игровые упражнения движения Подражательные движения</p>	<p>Игровые упражнения Подражательные движения</p> <p>Игровые упражнения Подражательные движения</p> <p>Игровые упражнения Подражательные движения индивидуальные игры</p> <p>Игровые упражнения Подражательные движения</p> <p>Игровые упражнения Подражательные</p>	<p>Консультативные встречи. Встречи по заявкам Совместные занятия Интерактивное общение</p> <p>Беседа, консультация Открытые просмотры Встречи по заявкам Совместные игры Консультативные встречи. Встречи по заявкам Совместные занятия Интерактивное общение Мастер-класс</p> <p>информационные проспекты, стенды,</p>
--	--	--	---

<p>2.Общеразвивающие упражнения, музыкально-ритмические упражнения,</p>	<p>Гимнастика после дневного сна -оздоровительная -сюжетно-игровая -полоса препятствий Физкультурные упражнения Коррекционные упражнения Индивидуальная работа Подражательные движения</p> <p>Утренний отрезок времени В занятии по физическому развитию: -сюжетный комплекс -подражательный комплекс - комплекс с предметами Физ.минутки Динамические паузы</p> <p>Игровые упражнения Подражательные движения Утренняя гимнастика: -классические комплексы -тематические комплексы -сюжетные комплексы -с предметами</p> <p>Прогулка Подвижная игра малой подвижности Игровые упражнения Проблемная ситуация Индивидуальная работа Занятия по физическому воспитанию на улице Подражательные движения</p> <p>Вечерний отрезок времени, включая прогулку Гимнастика после дневного сна: -оздоровительные упражнения -классические упражнения Физкультурные упражнения</p>	<p>Игровые упражнения Подражательные движения</p> <p>Игровые упражнения Подражательные движения</p> <p>Игровые упражнения Подражательные движения</p>	<p>Беседа, консультация Открытые просмотры Встречи по заявкам Совместные игры Консультативные встречи. Встречи по заявкам Совместные занятия Интерактивное общение Мастер-класс</p> <p>Беседа, консультация Открытые просмотры Встречи по заявкам</p>
--	---	--	---

<p>3.Подвижные игры</p>	<p>Коррекционные упражнения Индивидуальная работа Динамические паузы Утренний отрезок времени, включая прогулку</p> <p>В занятиях по физическому развитию игры большой и малой подвижности</p> <p>Игровые упражнения Движения</p> <p>Прогулка Подвижная игра большой и малой подвижности</p> <p>Вечерний отрезок времени, включая прогулку Гимнастика после дневного сна: -игры малой подвижности Игровые упражнения Проблемная ситуация Подражательные движения Подвижная игра большой и малой подвижности Индивидуальная работа Динамическая пауза</p>	<p>Игровые упражнения Подражательные движения</p> <p>Игровые упражнения Подражательные движения</p> <p>Игры небольшими подгруппами</p> <p>индивидуальные игры</p>	<p>Совместные игры Физкультурный досуг Консультативные встречи. Встречи по заявкам Совместные занятия Интерактивное общение Мастер-класс</p> <p>Беседа, консультация Открытые просмотры Встречи по заявкам Совместные игры Физкультурный досуг Консультативные встречи.</p>
<p>4.Спортивные упражнения</p>	<p>Утренний отрезок времени В занятии по физическому развитию игровые (подводящие) упражнения Игровые (подводящие) упражнения в индивидуальной работе</p> <p>Прогулка Подвижная игра большой и малой подвижности с элементами подводящих и подражательных упражнений</p> <p>Вечерний отрезок времени, включая прогулку Игровые упражнения Физкультурные упражнения Подражательные движения Индивидуальная работа</p>	<p>Игровые упражнения Подражательные движения</p> <p>Игровые упражнения Подражательные движения</p> <p>Игровые упражнения Подражательные</p>	<p>Встречи по заявкам Совместные занятия Интерактивное общение Мастер-класс</p>

<p>5. Формирование основ здорового образа жизни</p>	<p>Утренний отрезок времени Вечерний отрезок времени, Занятия и дидактические игры Индивидуальная работа игровые ситуации</p>	<p>движения</p>	<p>информационные проспекты</p>
<p>6 . Активный отдых</p>	<p>Утренний отрезок времени Вечерний отрезок времени, включая прогулку физкультурный досуг Дни здоровья подвижные игры на свежем воздухе</p>		<p>Дни открытых дверей семейные спортивные и тематические мероприятия, тематические досуги</p>

Средняя группа

<p align="center">Разделы (задачи, блоки)</p>	<p align="center">Совместная деятельность с педагогом</p>	<p align="center">Самостоятельная деятельность детей</p>	<p align="center">Совместная деятельность с семьей</p>
<p>1.Основные движения: -ходьба; бег; катание, бросание, метание, ловля; ползание, лазание; упражнения в равновесии; строевые упражнения;</p>	<p>Утренний отрезок времени занятие по физическому развитию: - сюжетно-игровые - тематические -классические -тренирующее Индивидуальная работа воспитателя Игровые упражнения Утренняя гимнастика: -классическая -сюжетно-игровая -тематическая -полоса препятствий Подражательные движения</p>	<p>Игра Игровое упражнение Подражательные движения проблемно-игровые ситуации</p>	<p>Беседа, консультация Открытые просмотры Встречи по заявкам Совместные игры Консультативные встречи. Встречи по заявкам Совместные занятия Интерактивное общение Мастер-класс</p>

<p>2. Общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика</p>	<p>Прогулка Подвижная игра большой и малой подвижности Игровые упражнения Проблемная ситуация Индивидуальная работа Занятия по физическому воспитанию на улице Подражательные движения</p> <p>Вечерний отрезок времени, включая прогулку Гимнастика после дневного сна: - коррекционная -оздоровительная -сюжетно-игровая -полоса препятствий Физкультурные упражнения Коррекционные упражнения Индивидуальная работа Подражательные движения</p> <p>Утренний отрезок времени Занятие по физическому развитию: -тематические комплексы -сюжетные -классические -с предметами -подражательный комплекс Физ.минутки Динамические паузы</p> <p>Игровые упражнения Подражательные движения Утренняя гимнастика: -тематические комплексы -сюжетные -классические -с предметами</p>	<p>Игровые упражнения Подражательные движения</p>	<p>Беседа, консультация Открытые просмотры Встречи по заявкам Совместные игры Консультативные встречи. Встречи по заявкам Совместные занятия Интерактивное общение Мастер-класс</p>
---	---	--	---

<p>3.Подвижные игры</p>	<p>Прогулка Подвижная игра малой подвижности Игровые упражнения Проблемная ситуация Индивидуальная работа Занятия по физическому воспитанию на улице Подражательные движения</p> <p>Вечерний отрезок времени, включая прогулку Гимнастика после дневного сна: -оздоровительные упражнения -корректирующие упражнения -классические Физкультурные упражнения Коррекционные упражнения Индивидуальная работа Динамические паузы</p> <p>Утренний отрезок времени Занятие по физическому развитию: игры большой, малой подвижности Игровые упражнения движения</p> <p>Прогулка Подвижная игра большой, малой подвижности и с использованием спортивных упражнений</p> <p>Вечерний отрезок времени, включая прогулку Гимнастика после дневного сна с использованием игры малой подвижности Игровые упражнения Проблемная ситуация Подражательные движения Подвижная игра большой и малой подвижности Индивидуальная работа Динамическая пауза</p>	<p>Игровые упражнения Подражательные движения</p> <p>Игровые упражнения Подражательные движения</p> <p>Игры небольшими подгруппами</p> <p>индивидуальные игры</p> <p>Игры небольшими подгруппами</p>	<p>Беседа, консультация Открытые просмотры Встречи по заявкам Совместные игры Консультативные встречи. Встречи по заявкам Совместные занятия Интерактивное общение Мастер-класс Информационные проспекты, стенды</p> <p>Беседа, консультация</p>
--------------------------------	---	--	---

<p>4. Спортивные упражнения</p>	<p>Утренний отрезок времени В занятии по физическому развитию: игровые (подводящие) упражнения Игровые (подводящие) упражнения</p> <p>Прогулка элементами подводящих и подражательных упражнений Спортивные упражнения на улице</p> <p>Вечерний отрезок времени, включая прогулку Игровые упражнения Проблемная ситуация Физкультурные упражнения Подражательные движения Подвижная игра большой и малой подвижности Индивидуальная работа</p>	<p>Игровые упражнения Подражательные движения</p> <p>индивидуальные игры</p> <p>проблемно-игровые ситуации</p>	<p>Открытые просмотры Встречи по заявкам Совместные игры Физкультурный досуг Физкультурные праздники Консультативные встречи. Встречи по заявкам Совместные занятия Интерактивное общение Мастер-класс</p>
<p>5. Формирование основ здорового образа жизни</p>	<p>Утренний отрезок времени, включая прогулку Вечерний отрезок времени, включая прогулку Занятия и дидактические игры Индивидуальная работа игровые ситуации</p>	<p>Самостоятельные настольные игры</p>	<p>информационные проспекты, стенды,</p>
<p>6. Активный отдых</p>	<p>Утренний отрезок времени, включая прогулку Вечерний отрезок времени, включая прогулку Физкультурный досуг Физкультурные праздники День здоровья</p>	<p>Совместные подвижные игры на свежем воздухе</p>	<p>Дни открытых дверей семейные спортивные и тематические мероприятия, тематические досуги</p>

Старшая группа

Разделы (задачи, блоки)	Совместная деятельность с педагогом	Самостоятельная деятельность детей	Совместная деятельность с семьей
<p>1. Основные движения:</p>			

<p>-ходьба; бег; катание, бросание, метание, ловля; ползание, лазание; упражнения в равновесии; строевые упражнения</p>	<p>Утренний отрезок времени В занятии по физическому развитию: - сюжетно-игровые - тематические -классические -тренирующее Индивидуальная работа воспитателя Игровые упражнения Утренняя гимнастика: -классическая -игровая -полоса препятствий -музыкально-ритмическая Подражательные движения</p> <p>Прогулка Подвижная игра большой и малой подвижности Игровые упражнения Проблемная ситуация Индивидуальная работа Занятия по физическому воспитанию на улице Подражательные движения</p> <p>Вечерний отрезок времени, включая прогулку Гимнастика после дневного сна -оздоровительная -коррекционная -полоса препятствий Физкультурные упражнения Коррекционные упражнения Индивидуальная работа Подражательные движения</p>	<p>Игра Игровое упражнение Подражательные движения</p>	<p>Беседа, консультация Открытые просмотры Встречи по заявкам Совместные игры Консультативные встречи. Встречи по заявкам Совместные занятия Интерактивное общение Мастер-класс</p>
<p>2.Общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика</p>	<p>Утренний отрезок времени В занятии по физическому развитию: -сюжетный комплекс -подражательный комплекс - комплекс с предметами</p>	<p>Игровые упражнения Подражательные движения Самостоятельное выполнение упражнений</p>	<p>Беседа, консультация Открытые просмотры Встречи по заявкам Совместные игры Консультативные встречи. Встречи по заявкам</p>

<p>3. Подвижные игры</p>	<p>-классический -ритмические движения Физ.минутки Динамические паузы Игровые упражнения Подражательные движения Утренняя гимнастика: -классические - игровые -подражательные -ритмические</p> <p>Прогулка</p> <p>Игровые упражнения Проблемная ситуация Индивидуальная работа Занятия по физическому воспитанию на улице Подражательные движения</p> <p>Вечерний отрезок времени, включая прогулку Гимнастика после дневного сна: -оздоровительные упражнения -корректирующие упражнения -классические Физкультурные упражнения Коррекционные упражнения Индивидуальная работа Динамические паузы</p> <p>Утренний отрезок времени В занятии по физическому развитию: игры большой, малой подвижности и с элементами спортивных игр Игровые упражнения</p> <p>Прогулка Подвижная игра большой, малой подвижности и с элементами спортивных игр</p>	<p>под музыку</p> <p>Игровые упражнения</p> <p>Организация и руководство подвижными играми</p>	<p>Совместные занятия Интерактивное общение Мастер-класс</p> <p>Информационные проспекты, стенды,</p> <p>Беседа, консультация Открытые просмотры Встречи по заявкам Совместные игры Физкультурный досуг Физкультурные праздники</p>
---------------------------------	--	--	--

<p>4.Формирование основ здорового образа жизни</p>	<p>Вечерний отрезок времени, включая прогулку Игровые упражнения Проблемная ситуация Подражательные движения Подвижная игра большой и малой подвижности Индивидуальная работа Динамическая пауза</p> <p>Утренний отрезок времени, включая прогулку Вечерний отрезок времени, включая прогулку Занятия и дидактические игры Индивидуальная работа игровые ситуации</p>	<p>Самостоятельные настольные игры</p>	<p>Консультативные встречи. Встречи по заявкам Совместные занятия Интерактивное общение Мастер-класс</p> <p>информационные проспекты, стенды,</p>
<p>5.Спортивные упражнения</p> <p>6. Спортивные игры</p>	<p>Утренний отрезок времени В занятии по физическому развитию: игровые (подводящие) упражнения Индивидуальная работа</p> <p>Прогулка Игровые упражнения Индивидуальная работа Игры с элементами спортивных упражнений Спортивные игры</p> <p>Вечерний отрезок времени, включая прогулку Игровые упражнения Подражательные движения Индивидуальная работа</p>	<p>Самостоятельное использование атрибутов для выполнения спортивных упражнений Соревнования Эстафеты</p>	<p>Беседа, консультация Открытые просмотры Встречи по заявкам Совместные игры Физкультурный досуг Физкультурные праздники Консультативные встречи. Встречи по заявкам Совместные занятия Интерактивное общение Мастер-класс</p>
<p>7. Активный отдых</p>	<p>Утренний отрезок времени Вечерний отрезок времени, включая прогулку Физкультурный досуг Физкультурные праздники День здоровья Туристские прогулки и экскурсии</p>	<p>Игровые упражнения Подвижные игры Танцевальные композиции</p>	<p>Дни открытых дверей семейные спортивные и тематические мероприятия Физкультурный досуг Физкультурные праздники</p>

Подготовительная группа

Разделы (задачи, блоки)	Совместная деятельность с педагогом	Самостоятельная деятельность детей	Совместная деятельность с семьей
<p>1.Основные движения: -ходьба; бег; катание, бросание, метание, ловля; ползание, лазание; упражнения в равновесии; строевые упражнения</p>	<p>Утренний отрезок времени Занятия по физическому развитию: - сюжетно-игровые - тематические -классические -тренирующее -по развитию элементов двигательной креативности (творчества) Индивидуальная работа воспитателя Игровые упражнения Утренняя гимнастика: -классическая -игровая -полоса препятствий -музыкально-ритмическая -аэробика Подражательные движения</p> <p>Прогулка Подвижная игра большой и малой подвижности Игровые упражнения Проблемная ситуация Индивидуальная работа Занятия по физическому воспитанию на улице Подражательные движения Занятие-поход</p> <p>Вечерний отрезок времени, включая прогулку Гимнастика после дневного сна</p>	<p>Самостоятельные упражнения с атрибутами Игровые упражнения</p>	<p>Беседа, консультация Открытые просмотры Встречи по заявкам Совместные игры Физкультурный досуг Физкультурные праздники Консультативные встречи. Встречи по заявкам Совместные занятия Интерактивное общение Мастер-класс</p>

<p>2.Общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика</p>	<p>-оздоровительная -коррекционная -полоса препятствий Физкультурные упражнения Коррекционные упражнения Индивидуальная работа Подражательные движения Утренний отрезок времени Занятие по физическому развитию: -сюжетный комплекс -подражательный комплекс - комплекс с предметами Физ.минутки Динамические паузы Игровые упражнения Подражательные движения Утренняя гимнастика: -классические - игровые -подражательные -ритмические Прогулка Игровые упражнения Проблемная ситуация Индивидуальная работа Занятия по физическому воспитанию на улице Подражательные движения Вечерний отрезок времени, включая прогулку Гимнастика после дневного сна: -оздоровительные упражнения -корректирующие упражнения -классические Физкультурные упражнения Коррекционные упражнения Индивидуальная работа Динамические паузы</p>	<p>Творческие задания составления комплексов ОРУ упражнений под музыку; с предметами</p> <p>Игровые упражнения</p>	<p>Беседа, консультация Открытые просмотры Встречи по заявкам Совместные игры Консультативные встречи. Встречи по заявкам Совместные занятия Интерактивное общение Мастер-класс</p>
--	--	--	---

<p>3.Подвижные игры</p>	<p>Утренний отрезок времени Занятия по физическому развитию: Подвижная игра большой, малой подвижности и с элементами спортивных игр Игровые упражнения</p> <p>Прогулка Подвижная игра большой, малой подвижности и с элементами спортивных игр</p> <p>Вечерний отрезок времени, включая прогулку Гимнастика после дневного сна игры малой подвижности Игровые упражнения Проблемная ситуация Подражательные движения Подвижная игра большой и малой подвижности Индивидуальная работа Динамическая пауза</p>	<p>Игровые упражнения Подражательные движения</p>	<p>Беседа, консультация Открытые просмотры Встречи по заявкам Совместные игры Физкультурный досуг Физкультурные праздники Консультативные встречи. Встречи по заявкам Совместные занятия Интерактивное общение Мастер-класс</p>
<p>4.Формирование основ здорового образа жизни</p>	<p>Утренний отрезок времени, включая прогулку Вечерний отрезок времени, включая прогулку Занятия и дидактические игры Индивидуальная работа игровые ситуации</p>	<p>Самостоятельные настольные игры</p>	
<p>5. Спортивные упражнения</p>	<p>Утренний отрезок времени Игровые (подводящие) упражнения</p>	<p>Самостоятельное использование атрибутов для выполнения спортивных упражнений</p>	<p>Беседа, консультация Открытые просмотры Встречи по заявкам Совместные игры Консультативные встречи.</p>
<p>6.Спортивные игры</p>	<p>Прогулка Игровые упражнения Индивидуальная работа Игры с элементами спортивных упражнений Спортивные игры</p>	<p>Соревнования Эстафеты</p>	<p>Встречи по заявкам Совместные занятия</p>

<p>7. Активный отдых</p>	<p>Вечерний отрезок времени, включая прогулку Игровые упражнения Проблемная ситуация Физкультурные упражнения Подражательные движения Подвижная игра большой и малой подвижности Индивидуальная работа</p> <p>Утренний отрезок времени Вечерний отрезок времени, включая прогулку Игровые упражнения Игры с элементами спортивных упражнений Игры с элементами спортивных упражнений Спортивные игры Физкультурный досуг Физкультурные праздники День здоровья Туристские прогулки и экскурсии</p>	<p>Игровые упражнения Подвижные игры Танцевальные композиции</p>	<p>Интерактивное общение Мастер-класс Информационные проспекты, стенды</p> <p>Открытые просмотры Встречи по заявкам Совместные физкультурные досуги и физкультурные праздники Консультативные встречи. Встречи по заявкам День здоровья Туристские прогулки и экскурсии</p>
--------------------------	--	--	---

5. Способы поддержки детской инициативы.

Для поддержки детской инициативы педагог поощряет свободную самостоятельную деятельность детей, основанную на детских интересах и предпочтениях. Появление возможности у ребенка участвовать в подвижных играх, выполнять ритмические и танцевальные движения, ориентируясь на собственные интересы, позволяет обеспечить такие важные составляющие эмоционального благополучия ребенка ДОО как уверенность в себе, чувство защищенности, комфорта, положительного самоощущения.

Для поддержки детской инициативы педагог учитывает следующие условия:

- 1) уделять внимание развитию детского интереса к выполнению физических упражнений, поощрять желание ребенка получать новые знания

по формированию основ здорового образа жизни, развивать двигательные умения и навыки, осуществлять деятельностные пробы в соответствии со своими интересами, задавать познавательные вопросы;

2) организовывать ситуации, способствующие активизации личного опыта ребенка в двигательной деятельности, побуждающие детей к применению знаний, умений при выборе способов деятельности;

3) расширять и усложнять в соответствии с возможностями и особенностями развития детей область задач, которые ребенок способен и желает решить самостоятельно, уделять внимание таким задачам, которые способствуют активизации у ребенка творчества, сообразительности, поиска новых подходов;

4) поощрять проявление детской инициативы, используя приемы поддержки, одобрения, похвалы;

5) создавать условия для развития произвольности в двигательной деятельности, использовать игры и упражнения, направленные на тренировку волевых усилий, поддержку готовности и желания ребенка преодолевать трудности, достигать качественный результат;

6) внимательно наблюдать за процессом самостоятельной деятельности детей, в случае необходимости оказывать детям помощь, но стремиться к ее дозированию. Если ребенок испытывает сложности при решении задачи, то целесообразно и достаточно использовать приемы наводящих вопросов, активизировать собственную активность и смекалку ребенка, намекнуть, посоветовать вспомнить, как он действовал в аналогичном случае;

7) поддерживать у детей чувство гордости и радости от успешных самостоятельных действий, подчеркивать рост возможностей и достижений каждого ребенка, побуждать к проявлению инициативы и творчества через использование приемов похвалы, одобрения, восхищения.

6. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников.

6.1. Направления взаимодействия с родителями:

1) диагностико-аналитическое направление включает получение и анализ данных о семье каждого обучающегося, ее запросах в отношении охраны здоровья и развития ребенка; об уровне психолого-педагогической компетентности родителей (законных представителей); а также планирование работы с семьей с учетом результатов проведенного анализа; согласование воспитательных задач;

2) просветительское направление предполагает просвещение родителей (законных представителей) по вопросам особенностей психофизиологического и психического развития детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов; выбора эффективных методов обучения и воспитания детей определенного возраста; ознакомление с актуальной информацией о государственной политике в области ДО, включая информирование о мерах господдержки семьям с детьми дошкольного возраста; информирование об особенностях реализуемой в ДОО образовательной программы; условиях пребывания ребенка в группе ДОО; содержания и методах образовательной работы с детьми;

3) консультационное направление объединяет в себе консультирование родителей (законных представителей) по вопросам их взаимодействия с ребенком, преодоления возникающих проблем воспитания и обучения детей, в том числе с ООП в условиях семьи; особенностей поведения и

взаимодействия ребенка со сверстниками и педагогом; возникающих проблемных ситуациях; способам воспитания и построения продуктивного взаимодействия с детьми младенческого, раннего и дошкольного возрастов; способам организации и участия в детских деятельности, образовательном процессе и другому.

6.2. Формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников:

групповые родительские собрания, конференции, круглые столы, семинары-практикумы, тренинги и ролевые игры, консультации, педагогические гостиные, родительские клубы и другое; информационные проспекты, стенды, ширмы, папки-передвижки для родителей (законных представителей); журналы и газеты, издаваемые ДОО для родителей (законных представителей), педагогические библиотеки для родителей (законных представителей); сайты ДОО и социальные группы в сети Интернет; медиарепортажи и интервью; фотографии, выставки детских работ, совместных работ родителей (законных представителей) и детей. Включают также и досуговую форму - совместные праздники и вечера, семейные спортивные и тематические мероприятия, тематические досуги, знакомство с семейными традициями и другое.

6.3. Организация взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников

месяц	Темы	Формы работы	Дополнительная информация
сентябрь	«Задачи физического развития, оздоровления, возрастные особенности детей на новый учебный год, (все группы) Подготовка одежды и обуви к занятиям физической культурой в зале и на воздухе» (все группы) «Как заинтересовать ребенка занятиями физической культурой»	Родительские собрания Индивидуальные беседы Наглядно - информационный стенд. (Рекомендации)	Познакомить родителей с физкультурно-оздоровительной работой и мероприятиями на групповом собрании Рассмотреть связь сложности упражнений и видов одежды с температурой окружающей среды Помочь родителям приобщать детей к здоровому образу жизни, к заботе о собственном здоровье
Октябрь	«Физическая культура и оздоровление» Книга о здоровом образе жизни «Будь здоров, как Макс Орлов!» «Спортивная осень» (ср., старшие гр.)	Анкетирование Консультация спортивные досуги. Дни открытых дверей	Выявить уровень знаний родителей по физкультурно-оздоровительному направлению. Способствовать формированию у детей основ культуры здорового образа жизни; Установление эмоционально-положительного контакта родителей и детей в процессе совместной деятельности
Ноябрь	«Ваш ребенок на занятиях по физической культуре»	Индивидуальные беседы	Рекомендации по индивидуальной работе с ребёнком Познакомить родителей с правилами игры и

	<p>«Учимся играть в шашки»</p> <p>«Мы играем дружно в мяч»</p> <p>«Мамин день и я встречаю — вместе с мамой поиграю» (мл. ср. гр.)</p> <p>«Фитнес мамы» (ср., старшие гр.)</p>	<p>Консультация</p> <p>Творческая выставка (рисунки, атрибуты, фото)</p> <p>Совместные спортивные досуги</p>	<p>методикой обучения</p> <p>Установление эмоционально-положительного контакта родителей и детей в процессе совместной деятельности</p>
Декабрь	<p>Кекусинкай: занятия карате для детей дошкольного возраста</p> <p>«Учимся играть в шахматы»</p> <p>«Закаливание детского организма в зимний период»</p> <p>Неделя зимних игр и развлечений</p>	<p>Круглый стол</p> <p>Консультация</p> <p>Индивидуальные беседы</p> <p>Привлечение к организации и проведению, совместной деятельности на прогулке</p>	<p>Обмен опытом, плюсы и минусы занятий для дошкольников</p> <p>Познакомить родителей с правилами игры и методикой обучения</p> <p>Включить родителей в решение задач закаливания организма ребенка.</p> <p>Установление эмоционально-положительного контакта родителей и детей в процессе совместной деятельности</p>
Январь	<p>Что надо знать о лазертаге родителям</p> <p>«Зимние спортивные праздники и досуги»</p>	<p>Консультация (информационный материал на сайте учреждения)</p> <p>Дни открытых дверей</p>	<p>Предложить картотеку игр и упражнений</p> <p>Анализ достижения развития навыков детей за полугодие</p>
Февраль	<p>«Слава Армии Российской» (мл., ср. гр)</p> <p>«Богатыри земли русской» (ст.гр.)</p> <p>«Игры и упражнения для развития силовых качеств дошкольников»</p> <p>«Физическое подготовка детей в нашем</p>	<p>Совместные спортивные досуги</p> <p>Фотовыставка</p> <p>Информационный материал на сайте учреждения (консультация)</p> <p>Анкетирование</p>	<p>Содействовать возникновению у родителей и детей чувства радости и удовольствия от совместной деятельности</p> <p>Картотека упражнений, игр и заданий</p> <p>Выявить пожелания родителей, для эффективной организации физ.- оздоровительной работы в ДОУ</p>

	ДОУ»		
Март	<p>Суставная гимнастика для дошкольников</p> <p>«Вместе с папой, вместе с мамой»</p> <p>«Зарядка – это весело»</p>	<p>Наглядно - информационный стенд</p> <p>Выставка нетрадиционного спортивного оборудования</p> <p>Круглый стол</p>	<p>Картотека упражнений, игр и заданий</p> <p>Приобщение детей, родителей и педагогов к совместному творчеству.</p> <p>Поговорить о пользе утренней гимнастики для здоровья, предложить комплексы, муз. сопровождение</p>
Апрель	<p>«Развивающая игра «Судок»</p> <p>Упражнения для профилактики заболеваний желудочно-кишечного тракта</p> <p>Открытое занятие: «Полет в Космос» (Ср, ст, под.)</p>	<p>Информационный материал на сайте учреждения</p> <p>Консультация</p> <p>Дни открытых дверей</p>	<p>Предложить дидактическую настольную игру для закрепления знаний о видах спорта</p> <p>Как сделать физические упражнения более интересными и доступными для детей</p> <p>Анализ развития двигательных навыков детей</p>
Май	<p>«Развитие гибкости у детей дошкольного возраста»</p> <p>«Светит Солнышко для всех, будет праздник веселей» (мл.)</p> <p>«Туристический поход»(ср. ст. под. гр.)</p> <p>Итоги работы с детьми по развитию двигательной сферы. Выполнение задач программы.</p>	<p>Наглядно - информационный стенд</p> <p>Дни открытых дверей</p> <p>Совместные спортивные квест - игры на улице</p> <p>Групповые родительские собрания</p>	<p>упражнения, игры и задания</p> <p>Содействовать возникновению у родителей и детей чувства радости и удовольствия от совместной деятельности</p> <p>Анализ овладения детьми двигательными навыками</p> <p>Анализ поделанной работы, итоги усвоения программного материала. Оценка уровня овладения детьми основными видами движений. Результаты мониторинга. Рекомендации по физич. развитию на летний период.</p>

<p>Июнь</p>	<p>«Оздоровительный эффект прогулок с детьми на природе в летний период».</p> <p>«Подвижные игры с детьми на природе в летний период»</p> <p>«Изготовление балансборда, упражнения»</p>	<p>наглядно - информационный стенд</p> <p>Информационный материал на сайте учреждения (консультация)</p> <p>Дистанционное обучение, мастер класс</p>	<p>Установление эмоционально-положительного контакта родителей и детей в процессе совместной деятельности</p> <p>Картотека игр и упражнений в летний период</p> <p>https://vk.com/video87196_456240095</p>
<p>Июль</p>	<p>Комплексы занимательных зарядок для детей и родителей в летний период</p> <p>Двигательные игры на пляже</p>	<p>Дистанционное обучение,</p> <p>Информационный материал на сайте учреждения (консультация)</p>	<p>https://vk.com/public205444092</p> <p>Познакомить с изготовлением и использованием тренажёра для развития равновесия и координации, картотека игр и упражнений</p>

7. Организация и формы взаимодействия с педагогами.

Месяц	Темы	Формы работы	Дополнительная информация
сентябрь	<p>«Игры и упражнения на развитие ловкости у младших и средних дошкольников»</p> <p>«Здоровьесберегающие технологии в детском саду»</p> <p>Развивающие, настольные игры, лепбуки по теме: «ОБЖ, валеология, спорт»</p>	<p>Методическое пособие</p> <p>Информационный материал на сайте учреждения (консультация)</p> <p>Круглый стол</p>	<p>Подвижно-дидактические игры</p> <p>Цели, задачи, <u>виды, методы и формы внедрения здоровьесберегающих технологий в детском саду.</u></p> <p>Внесение изменений, дополнений, предложений для повышения эффективности предложенного материала в работе с детьми</p>
октябрь	<p>«Игры и упражнения на развитие ловкости у старших дошкольников»</p> <p>«Формирование мотивации к здоровому образу жизни у дошкольников»</p> <p>Обсуждение сценариев осенних спортивных досугов (ср. гр. ст. под.)</p>	<p>Методическое пособие</p> <p>Информационный материал на сайте учреждения (консультация)</p> <p>Круглый стол</p>	<p>Подвижно-дидактические игры</p> <p>Цели, задачи, методика проведения, <u>картотека упражнений</u></p> <p>Внесение изменений, дополнений, предложений для повышения эффективности предложенного материала в работе с детьми</p>
ноябрь	<p>"Дагестанские народные подвижные игры »</p> <p>«Психогимнастика в работе с дошкольниками»</p> <p>Изготовление нестандартного физ. оборудования и атрибутов для спортивных уголков групп (Все группы)</p>	<p>Методическое пособие</p> <p>Информационный материал на сайте учреждения (консультация)</p> <p>Индивидуальные беседы с педагогами по группам</p>	<p>Подвижно-дидактические игры</p> <p>Цели, задачи, методика проведения, <u>картотека упражнений</u></p> <p>Рекомендации по оснащению физкультурных уголков</p>

<p>декабрь</p>	<p>«Удмурские, чувашские народные подвижные игры »</p> <p>«Гимнастика после сна в младшей группе: теория и практика проведения»</p> <p>Взаимопроверка: «Нетрадиционное физкультурное оборудование и атрибуты для спортивных уголков групп»</p>	<p>Методическое пособие</p> <p>Информационный материал на сайте учреждения (консультация)</p> <p>Смотр, презентация</p>	<p>Подвижные игры</p> <p>Картотека игровых тематических физминуток</p> <p>Цели, задачи, методика проведения, картотека упражнений</p> <p>Обмен опытом среди педагогов, демонстрация пособий и атрибутов</p>
<p>январь</p>	<p>«Игровые упражнения для развития основных движений на прогулке» Младшая группа</p> <p>«Гимнастика после сна в средней группе: теория и практика проведения»</p> <p>Обсуждение сценариев зимних спортивных досугов</p>	<p>Методическое пособие</p> <p>Информационный материал на сайте учреждения (консультация)</p> <p>Круглый стол</p>	<p>Картотека упражнений и заданий для развития основных движений</p> <p>Цели, задачи, методика проведения, <u>картотека упражнений</u></p> <p>Внесение изменений, дополнений, предложений для повышения эффективности предложенного материала в работе с детьми</p>
<p>февраль</p>	<p>«Игровые упражнения для развития основных движений на прогулке» Средняя группа</p> <p>«Гимнастика после сна в старших группах: теория и практика проведения»</p> <p>Обсуждение сценариев спортивных досугов посвященных празднику 23 февраля</p>	<p>Методическое пособие</p> <p>Информационный материал на сайте учреждения (консультация)</p> <p>Круглый стол</p>	<p>Картотека упражнений и заданий для развития основных движений</p> <p>Цели, задачи, методика проведения, <u>картотека упражнений</u></p> <p>Внесение изменений, дополнений, предложений для повышения эффективности предложенного материала в работе с детьми</p>

<p>март</p>	<p>«Игровые упражнения для развития основных движений на прогулке» Старшая группа</p> <p>«Организация гимнастики с дошкольниками под музыкально-ритмическое сопровождение»</p> <p>Обсуждение сценариев досугов «Фестиваль народных подвижных игр»</p>	<p>Методическое пособие</p> <p>Информационный материал на сайте учреждения (консультация)</p> <p>Круглый стол</p>	<p>Картотека упражнений и заданий для развития основных движений</p> <p>Цели, задачи, методика проведения, <u>картотека упражнений</u></p> <p>Внесение изменений, дополнений, предложений для повышения эффективности предложенного материала в работе с детьми</p>
<p>апрель</p>	<p>«Игровые упражнения для развития основных движений на прогулке» Подготовительная группа</p> <p>«Обучение дошкольников элементам игры волейбол»</p> <p>Весенние подвижные игры и упражнения на прогулке</p>	<p>Методическое пособие</p> <p>Информационный материал на сайте учреждения (консультация)</p> <p>Индивидуальные беседы по группам</p>	<p>Картотека упражнений и заданий для развития основных движений</p> <p>Цель, значение, игры и упражнения</p> <p>Рекомендации по организации двигательной деятельности на прогулке</p>
<p>май</p>	<p>«Развивающие игры для спортивных уголков»</p> <p>«Обучение дошкольников игре пионербол»</p> <p>Обсуждение сценариев летних спортивных досугов и квест игр.</p>	<p>Методическое пособие</p> <p>Информационный материал на сайте учреждения (консультация)</p> <p>Круглый стол</p>	<p>Практический материал по изготовлению игр</p> <p>Цели, задачи, методика проведения, перечень муз произведений.</p> <p>Внесение изменений, дополнений, предложений для повышения эффективности предложенного материала в работе с детьми</p>

Июнь	<p>«Привет, Ушки»</p> <p>«Утренняя гимнастика в летний оздоровительный период на свежем воздухе»</p> <p>Изготовление напольного поля-лабиринта: «Играем в хоккей в группе и на улице» "Хоккей на полу"</p>	<p>Методическое пособие</p> <p>Информационный материал на сайте учреждения (консультация)</p> <p>Дистанционное обучение, мастер класс</p>	<p>Картотека подвижных игр</p> <p>Комплексы ОРУ для всех групп</p> <p>https://sun9-30.userapi.com/c857120/v857120291/1955b6/tcG6-TeDxXI.jpg</p>
Июль	<p>Подвижные игры по теме: «Лето»</p> <p>Водные виды спорта</p> <p>Летние пальчиковые игры, физминутки, игры</p>	<p>Методическое пособие</p> <p>Информационный материал на сайте учреждения</p> <p>Индивидуальные беседы по группам</p>	<p>Картотека подвижных игр</p> <p>Презентация для дошкольников</p> <p>Рекомендации, обмен опытом среди педагогов</p>

8. Направления и задачи коррекционно-развивающей работы

Задачи КРР на уровне ДО:

- определение ООП обучающихся, в том числе с трудностями освоения Федеральной программы и социализации в ДОО;
- своевременное выявление обучающихся с трудностями социальной адаптации, обусловленными различными причинами;
- осуществление индивидуально ориентированной психолого-педагогической помощи обучающимся с учётом особенностей их психического и (или) физического развития, индивидуальных возможностей и потребностей (в соответствии с рекомендациями психолого-медико-педагогической комиссии или психолого-педагогического консилиума образовательной организации (далее - ППК));
- оказание родителям (законным представителям) обучающихся консультативной психолого-педагогической помощи по вопросам развития и воспитания детей дошкольного возраста;
- содействие поиску и отбору одаренных обучающихся, их творческому развитию;
- выявление детей с проблемами развития эмоциональной и интеллектуальной сферы;
- реализация комплекса индивидуально ориентированных мер по ослаблению, снижению или устранению отклонений в развитии и проблем поведения.

Задачи КРР Целевые группы обучающихся	Выявление целевых групп обучающихся	Направление обучающихся на ПМПК	Направление обучающихся на ППК	Разработка и реализация индивидуального образовательного маршрута	Разработка адаптированной программы	оказание родителям обучающихся КПП по вопросам развития и воспитания детей дошкольного возраста;	Помощь специалистов («Центр семьи Приморского района»), медицинских, социальных служб.	Дополнит. образование
нормотипичные дети с нормативным кризисом развития;	+	+	(или) +	+		+	+	+
обучающиеся с ООП, с ОВЗ и (или) инвалидностью	+	+		+	(или) +	+	+	
часто болеющие дети	+			+		+		
Дети с трудностями в освоении Федеральной программы	+	+	(или) +	+		+		
Дети с трудностями в социальной адаптации	+	+	(или) +	+		+	+	+
одаренные обучающиеся	+			+		+		+
дети и (или) семьи, находящиеся в социально опасном положении (безнадзорные, беспризорные, склонные к бродяжничеству)	+	+	(или) +				+	
обучающиеся "группы риска" (дети к комплексом негативных	+	+	(или) +	+		+	+	+
	(обоснованный запрос педагога,							

проявлений: импульсивность, агрессивность, неустойчивая или крайне низкая (завышенная) самооценка, завышенный уровень притязаний)	родителей, результаты психологической диагностики)							
Дети и (или) семьи, находящиеся в трудной жизненной ситуации (жертвы катастроф, стихийных бедствий. Вооруженных конфликтов, беженцы и др.)	+ (обоснованный запрос педагога, родителей, результаты психологической диагностики)	+ (или) +	+			+	+	

9. Рабочая программа воспитания

9.1. Целевой раздел Программы воспитания

Цель физического и оздоровительного воспитания - формирование ценностного отношения детей к здоровому образу жизни, овладение элементарными гигиеническими навыками и правилами безопасности.

2) Ценности - жизнь и здоровье лежит в основе физического и оздоровительного направления воспитания.

3) Физическое и оздоровительное направление воспитания основано на идее охраны и укрепления здоровья детей, становления осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека.

9.1.2. Целевые ориентиры воспитания детей. Ранний возраст (к трем годам).

Направление воспитания	Ценности	Целевые ориентиры
Физическое и оздоровительное	Здоровье, жизнь	Понимающий ценность жизни и здоровья, владеющий основными способами укрепления здоровья - физическая культура, закаливание, утренняя гимнастика, личная гигиена, безопасное поведение и

		другое; стремящийся к сбережению и укреплению собственного здоровья и здоровья окружающих. Проявляющий интерес к физическим упражнениям и подвижным играм, стремление к личной и командной победе, нравственные и волевые качества.
--	--	---

Целевые ориентиры воспитания детей на этапе завершения освоения программы.

Направления воспитания	Ценности	Целевые ориентиры
Физическое и оздоровительное	Здоровье, жизнь	Понимающий ценность жизни, владеющий основными способами укрепления здоровья - занятия физической культурой, закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены и безопасного поведения и другое; стремящийся к сбережению и укреплению собственного здоровья и здоровья окружающих. Проявляющий интерес к физическим упражнениям и подвижным играм, стремление к личной и командной победе, нравственные и волевые качества. Демонстрирующий потребность в двигательной деятельности. Имеющий представление о некоторых видах спорта и активного отдыха.

9.2. Содержательный раздел Программы воспитания

9.2.1. Задачи воспитания в рамках образовательной области "Физическое развитие" направлено на приобщение детей к ценностям "Жизнь", "Здоровье", что предполагает:

- воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека;
- формирование у ребёнка возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;
- становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам;
- воспитание активности, самостоятельности, самоуважения, коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств;
- приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития;
- формирование у ребёнка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни

9.2.2. Формы совместной деятельности в образовательной организации.

9.2.2.1. Работа с родителями (законными представителями):

родительские конференции; круглые столы; родительские клубы, клубы выходного дня; мастер-классы

9.2.2.2. События образовательной организации в области физического развития:

- Педагогические проекты физкультурно-оздоровительной направленности
- Физкультурные досуги, праздники, дни здоровья, соревнования
- Туристические походы
- Двигательная деятельность на прогулке и в режимных моментах
- Квест игры, образовательные ситуации
- Совместные физкультурно-оздоровительные мероприятия с родителями
- Самостоятельная двигательная деятельность детей

9.2.2.3. Основные виды организации совместной деятельности в образовательных ситуациях

- воспитывающие (проблемные) ситуации
- беседы о пользе зарядки и физической культуры, о знаменитых российских спортсменах их достижениях
- выставки творческих поделок и рисунков на спортивную тематику
- заучивание и чтение стихов наизусть, разучивание и исполнение песен на тему физического развития и здоровья
- ознакомление с пословицами и поговорками о здоровье и спорте
- рассматривание и обсуждение иллюстраций, просмотр видеороликов, презентаций, мультфильмов по здоровью сбережению
- экскурсии на стадион, детскую спортивную школу, каток
- демонстрация собственной нравственной позиции педагогом своего отношения к физической культуре и укреплению здоровья

9.2.2.4. Организация предметно-пространственной среды.

Критериями и показателями эффективности формирования здоровьесберегающей среды в ДОО выступают:

- учет особенностей возраста (реализация возрастного подхода);
- целенаправленность и систематичность использования методов; - формирование жизненных навыков (в том числе при помощи интерактивных методов: моделирование ситуаций, ролевые игры, квесты, челленджи);
- представленность технологий обучения навыкам противостояния негативному давлению (коммуникабельность, самоуважение) в соответствии с индивидуальным уровнем развития детей;
- направленность на взаимное положительное влияние детей друг на друга;
- представленность приемов формирования социально одобряемых норм поведения;
- проведение оценки результативности деятельности по сохранению и укреплению здоровья дошкольников.

9.2.2.5. Социальное партнерство.

- Реализация воспитательного потенциала социального партнерства предусматривает (указываются конкретные позиции, имеющиеся в ДОО или запланированные):
- участие представителей организаций-партнеров в проведении отдельных мероприятий (дни открытых дверей, государственные и

региональные, праздники, торжественные мероприятия и тому подобное);

- участие представителей организаций-партнеров в проведении занятий в рамках дополнительного образования;
- проведение на базе организаций-партнеров различных мероприятий, событий и акций воспитательной направленности;
- реализация различных проектов воспитательной направленности, совместно разрабатываемых детьми, родителями (законными представителями) и педагогами с организациями-партнерами.

9.3. Организационный раздел Программы воспитания

Условия, обеспечивающие достижение целевых ориентиров в работе с особыми категориями детей:

1) направленное на формирование личности взаимодействие взрослых с детьми, предполагающее создание таких ситуаций, в которых каждому ребенку с особыми образовательными потребностями предоставляется возможность выбора деятельности, партнера и средств; учитываются особенности деятельности, средств ее реализации, ограниченный объем личного опыта детей особых категорий;

2) формирование игры как важнейшего фактора воспитания и развития ребенка с особыми образовательными потребностями, с учетом необходимости развития личности ребенка, создание условий для самоопределения и социализации детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения;

3) создание воспитывающей среды, способствующей личностному развитию особой категории дошкольников, их позитивной социализации, сохранению их индивидуальности, охране и укреплению их здоровья и эмоционального благополучия;

4) доступность воспитательных мероприятий, совместных и самостоятельных, подвижных и статичных форм активности с учетом особенностей развития и образовательных потребностей ребенка; речь идет не только о физической доступности, но и об интеллектуальной, когда созданные условия воспитания и применяемые правила должны быть понятны ребенку с особыми образовательными потребностями;

5) участие семьи как необходимое условие для полноценного воспитания ребенка дошкольного возраста с особыми образовательными потребностями.

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

1. Психолого-педагогические условия реализации рабочей программы.

Успешная реализация Федеральной программы обеспечивается следующими психолого-педагогическими условиями:

- 1) признание детства как уникального периода в становлении человека, понимание неповторимости личности каждого ребенка, принятие воспитанника таким, какой он есть, со всеми его индивидуальными проявлениями; проявление уважения к развивающейся личности, как высшей ценности, поддержка уверенности в собственных возможностях и способностях у каждого воспитанника;
- 2) решение образовательных задач с использованием как новых форм организации процесса образования (проектная деятельность, образовательная ситуация, образовательное событие, обогащенные игры детей в центрах активности, проблемно-обучающие ситуации в рамках интеграции образовательных областей и другое), так и традиционных (фронтальные, подгрупповые, индивидуальные занятия. При этом занятие рассматривается как дело, занимательное и интересное детям, развивающее их; деятельность, направленная на освоение детьми одной или нескольких образовательных областей, или их интеграцию с использованием разнообразных педагогически обоснованных форм и методов работы, выбор которых осуществляется педагогом;
- 3) обеспечение преемственности содержания и форм организации образовательного процесса в ДОО;
- 4) учет специфики возрастного и индивидуального психофизического развития обучающихся (использование форм и методов, соответствующих возрастным особенностям детей; видов деятельности, специфических для каждого возрастного периода, социальной ситуации развития);
- 5) создание развивающей и эмоционально комфортной для ребенка образовательной среды, способствующей эмоционально-ценностному, социальноличностному, познавательному, эстетическому развитию ребенка и сохранению его индивидуальности, в которой ребенок реализует право на свободу выбора деятельности, партнера, средств и прочее;
- 6) построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития;
- 7) индивидуализация образования (в том числе поддержка ребенка, построение его образовательной траектории) и оптимизация работы с группой детей, основанные на результатах педагогической диагностики (мониторинга);
- 8) оказание ранней коррекционной помощи детям с ООП;
- 9) совершенствование образовательной работы на основе результатов выявления запросов родительского и профессионального сообщества;
- 10) психологическая, педагогическая и методическая помощь и поддержка, консультирование родителей (законных представителей) в вопросах обучения, воспитания и развития детей, охраны и укрепления их здоровья;

- 11) вовлечение родителей (законных представителей) в процесс реализации образовательной программы и построение отношений сотрудничества в соответствии с образовательными потребностями и возможностями семьи обучающихся;
- 12) формирование и развитие профессиональной компетентности педагогов, психолого-педагогического просвещения родителей (законных представителей) обучающихся;
- 13) непрерывное психолого-педагогическое сопровождение участников образовательных отношений в процессе реализации Федеральной программы в ДОО, обеспечение вариативности его содержания, направлений и форм, согласно запросам родительского и профессионального сообществ;
- 14) взаимодействие с различными социальными институтами;
- 15) использование широких возможностей социальной среды, социума как дополнительного средства развития личности, совершенствования процесса ее социализации;
- 16) предоставление информации о рабочей программе семье, заинтересованным лицам, вовлеченным в образовательную деятельность, а также широкой общественности;
- 17) обеспечение возможностей для обсуждения рабочей программы, поиска, использования материалов, обеспечивающих ее реализацию, в том числе в информационной среде.

2. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

2.1. ДОО самостоятельно проектирует РППС в соответствии со ФГОС ДО, целью и принципами программы, возрастной и гендерной спецификой, местными этнопсихологическими, социокультурными, культурно-историческими и природно-климатическими условиями, в которых находится ДОО, возраста, уровня развития детей и особенностей их деятельности, содержания образования, задач образовательной программы, возможностей и потребностей участников образовательной деятельности

2.2. РППС ДОО обеспечивает возможность реализации разных видов индивидуальной и коллективной деятельности: игровой, коммуникативной, познавательно-исследовательской, двигательной, продуктивной и прочее, в соответствии с потребностями каждого возрастного этапа детей, охраны и укрепления их здоровья, возможностями учета особенностей и коррекции недостатков их развития.

В соответствии с ФГОС ДО РППС в физкультурном зале содержательно насыщена. Образовательное пространство спортивного зала оснащено оборудованием и инвентарем для развития основных видов движений, двигательных умений и навыков, проведения занятий по физическому развитию, досугов и праздников.

Оборудованием для ходьбы, бега, равновесия

Деревянные доски с ребристой поверхностью 4 шт., скамейки 4 шт.; набор мягких модулей «Альма» 3 шт; тренажеры для стоп массажные (10 шт.), координационная дорожка «Зигзаг»; конусы 10 шт.; цветные островки 16 шт.; доски – мостики разной ширины и длины – 4 шт.; 4 доски

с зацепами и 2 куба к ним; 4 набора “островков” (четыре цвета); скейтборды 2 шт; массажная дорожка пластмассовая 2 шт. ; канаты большие 2 шт.; Ходунки деревянные 6 пар; лыжи - ходилки 4 пары; плоскостной набор следов для выкладывания дорожек; массажная дорожка из палочек, пуговиц, бусин; тонкие канаты и верёвочные лестницы 4 шт.; дорожки - мостики для прокатывания (оргалит, пластик) 4 шт.

Оборудованием для метания /катания, бросания, ловли.

4 набора кеглей, кольцобросы разных видов 6 шт; мячи резиновые разного диаметра: малые 50 шт., среднего – 30 шт. большие 30 шт., фитбол - 4 шт., массажные мячи – 10 шт., 2 баскетбольных кольца; щиты для метания-4 шт, набивные мячи (0.5кг 5 шт, 1 кг 5 шт.), цветные флажки на верёвке; мячи баскетбольные №3-30 шт.; мешочки с грузом 200 г; массажные мячи – 10 шт.; стойки баскетбольные 2 шт; футбольные мячи(2 шт.); Корзины для метания 2 шт.; кольцобросы напольные 2 шт.; мешочков для метания (150 г); мишени напольные – плоскостные из дерева 2 шт.; и вертикальные мишени (стойки).-2 шт.; снежки – 40 шт.; кокосовые орехи – 40 шт.; дорожки - мостики для прокатывания (оргалит, пластик) 4 шт.

Оборудованием для прыжков

маты гимнастические (4 шт.), скакалки 30 шт.; набор модулей мягких 6 шт.; мешки для прыжков (4 шт.) обручи разного диаметра (50 шт.); стойки для прыжков в высоту (2шт.); барьеры 4 шт.; обручи (D 60 см) – 15 шт; модули плоскостные разного диаметра 10 шт.; резинка и стойки для прыжков в высоту; снежинки, ручейки из кож. зама. 20 шт.; пеньки деревянные 8 шт.; подставки для спрыгивания 4 шт.; барьеры на подставках 6 шт.

Оборудованием для ползания и лазанья

Дуги железные 4 шт, дуги пластмассовые 4 шт, набор дуг деревянных разной высоты; канатные веревки 2 шт.; 2 лестницы с зацепами; гимнастическая стенка 5 пролётов; воротики из набора мягкие модули 4 шт.; тоннели для пролезания 2 шт.; набор «Кузнечик» (многофункциональный); лестницы переносные (2шт.); разноцветные шнуры (основных цветов); воротики деревянные 2 шт; лестницы верёвочные 2 шт.

Оборудованием для упражнений общеразвивающего воздействия

гимнастические палки 20 шт.; кольца плоские 30 шт.; ленты на деревянных палочках (султанчики) 40 шт.; массажные мячи 20 шт.; платочки 50 шт.; обручи маленькие 20 шт.; 2 набора эстафетных палочек; флажки 4-х цветов – 40 шт.; 30 больших мячей; 30 маленьких мячей; маленькие и средние кубики 40 шт., кегли 24 шт., ленты короткие на колечках 40 шт. (четыре цвета); помпы болельщиков 40 шт. (разноцветные); погремушки – 30 шт., ленты короткие на колечках 40 шт. (четыре цвета); разноцветные пластмассовые шарики основных цветов (2 набора); : короткие цветные верёвки на полукольцах (30 см) 20 шт.; ленточки на колечках (20 см) 30 шт.; снежинки на палочках 30 шт.; косички верёвочные 40 шт. (четыре цвета); гантели из бутылок разных размеров 40 шт.

Для успешной реализации поставленных задач пространство в спортивном зале трансформируется в зависимости от образовательной ситуации, темы образовательной деятельности, целей, задач и планируемых результатов. Так, например, совместно с детьми для проведения спортивной игры «Зов Тундры» с помощью поролоновых модулей, ребристых досок, деревянных кубов, веревочных лестниц, верёвки-ограничителя, мягких

пуфов (сугобы), напольных кеглей ориентиров, напольных снежинок, гирлянд, крупного конструктора мы преобразовали пространство зала и создали игровое поле по данной теме. В зависимости от интересов, возможностей и гендерности дети также самостоятельно трансформируют пространство. Так, например, для проведения различных эстафет по теме: «Зов Джунглей», дети использовали декорации пальм, изготовленные совместно с родителями и воспитателями, скамейки, горки, приставные доски, веревочные лестницы, тем самым, ограничивали, расширяли, определяли пространство для сюжета. Большая часть оборудования используется как мобильное (особенно для подлезания - перелезания, равновесия, метания), поэтому с его помощью предметно-пространственная среда физкультурного зала мгновенно преобразовывается в необходимый нам спортивно-оздоровительный комплекс (беговая дорожка, министадион, футбольное поле, баскетбольная площадка и т.д.).

Пособия, атрибуты и оборудование в физкультурном зале полифункциональны и пригодны для использования в разных видах детской активности. Так, например, с целью рационализации размещения страховочного спортивного оборудования - матов в нашем детском саду они используются как скамейки, как полянки, домики, ограничители пространства, мишени. Или сетка, защищающая окна в нашем спортивном зале - это многофункциональное приспособление и служит не только страховкой, но и основой для крюков, вешалок, кронштейнов, бумажных масок, скакалок и другого легкого инвентаря. Обычные гимнастические скамейки используются как корабли, автобусы для путешествий, мостики для ходьбы с выполнением различных заданий, для спрыгивания птичек с деревьев, для подлезания в норку или прелезания через крышу, перепрыгивания вдоль скамеек (снежный вал), выполнения комплекса ОРУ сидя. Обручи я использую не только в основных видах движения и общеразвивающих упражнениях, но и как, рули, в игре «Маленькие водители», домики в игре «Птички в гнездах». Гимнастическая палка, может стать: лошадкой, веслом, коромыслом и т.п. в зависимости от лексической темы и поставленных задач занятия. Это касается любого оборудования спортивного зала. Набивные мячи, канаты, любое устойчивое оборудование может быть зрительным ориентиром. Среда зала насыщена различными природным и бросовым материалами, которые дети используют в разных видах детской активности, а также, в качестве предметов - заместителей в играх, упражнениях, эстафетах.

В зале регулярно меняется состав атрибутов для спортивных игр и упражнений: в процессе организованной образовательной деятельности появляются предметы, стимулирующие двигательную, познавательную, игровую активность детей: различные полосы препятствий, игровые варианты. Так, например, игровой материал изменяется и дополняется в соответствии с лексическими темами, в соответствии с программой, сезонными изменениями, событиями, происходящими в спортивной жизни страны и города, интересов и потребностей детей.

Например, дети приходят в зал и видят расставленные гимнастические скамейки и различные препятствия, воспитанники сразу могут сказать, что у нас сегодня «Полоса препятствий». Если у шведской стенки лежат маты, значит, будем заниматься лазанием. На уличной площадке полоса препятствий, где выполняется и лазание, пролезание, подлезание, бег с изменением направления, ходьба по бревну, метание в цель, лазание по вертикальной лестнице, броски в баскетбольные кольца, свободная площадка для проведения подвижных игр, эстафет.

За счет смены переносного оборудования, внесения новых пособий создается эффект новизны. Таким образом, развивающая среда зала является вариативной.

Подбор пособий и оборудования учитывает возрастные особенности детей младшего и старшего дошкольного возраста. Развивающая среда построена таким образом, что дает возможность развивать каждого ребенка с учетом его интересов и активности.

Младший дошкольный	Спортивный зал	Комплект крупных мягких модулей. Дорожки со следочками. Обручи, кегли, мячи резиновые (разного размера), ленты цветные, кубики, рули, маленькие мячи основных цветов, погремушки,
--------------------	----------------	---

возраст		платочки. Разноцветные шнуры (основных цветов). Плоскостной набор следов для выкладывания дорожек. Формочки «Самолетики» для подвижной игры «Пилоты» (по цвету), формочки «автомобили» для подвижной игры «Светофор и автомобили» (по цвету)
	Спортивная площадка	кольца для метания, мишень. Выносное оборудование: мячи по количеству детей, ленточки коротких основных цветов, шнуры для подлезания, перешагивания, прыжков, равновесия и зрительных ориентиров
	Спортивные уголки в группах	Игрушки-двигатели (машины, тележки, коляски). мячи разного диаметра, обручи, толстая веревка/шнур, флажки, конструкции для подлезания и перешагивания, ленты цветные короткие, платочки, кегли.
Старший дошкольный возраст	Спортивный зал	Мешочки для метания и равновесия (150-200гр); разнообразные мячи (футбольные, баскетбольные, малые, мишени для метания, комплект мягких модулей, маты гимнастические, гантели, ленты, палки гимнастические, скакалки длинные, ростомер, пособия для развития дыхания. Ключики и шайбы, бадминтон. Иллюстрированный материал: по зимним видам спорта, по летним видам спорта; символика и материалы по истории Олимпийского движения. Картотека опытов: «я и мое тело», «Опыты с физкультурным оборудованием», Подборка по теме «Олимпийские виды спорта». баскетбольные мячи (15шт.) футбольные мячи(10шт.), набивные мячи 1кг. (10шт.),
	Спортивная площадка	Оснащена стационарным оборудованием. Дуговая лесенка (2шт.) низкая и высокая, лестница вертикальная, по типу шведской стенки, подвесное бревно для развития равновесия, гимнастическое бревно, мишень для метания – вертикальная 2 шт.; баскетбольные щиты 2 шт комплекс для лазания с разными лестницами; Выносное оборудование: мячи, городки, бадминтон, обручи, скакалки
	Спортивные уголки в группах	Мишени на ковровиновой основе с набором дротиков и мячиков на «липучках», кольцеброс, детская баскетбольная корзина, длинная и короткие скакалки, летающие тарелки, бадминтон, городки, разные виды мячей (футбольный, баскетбольный, волейбольный)

Все физкультурные атрибуты и пособия в зале доступны детям. Например, используемое оборудование расположено таким образом, что дети могут свободно подходить к нему и самостоятельно им пользоваться, а так же достать без помощи взрослого, убрать на место. Середина зала свободна для проведения физкультурных мероприятий. Оборудование в физкультурном зале размещено рационально. Так, например гимнастическая стенка установлена стационарно, прочно прикреплена к стене. Доски, лестницы с зацепами подвешены таким образом, что не мешают детям проявлять свою двигательную активность.

Канаты, шесты, веревочные лестницы укреплены на потолке с помощью специальных приспособлений. Крупные предметы оборудования (мягкие модули, гимнастические скамейки, бумы, кубы и т. д.) размещены вдоль стен помещения. Мелкое физкультурное оборудование (мячи, кольца, мешочки с грузом, кубики, булавы и т. д.) хранятся на специальных полках, стеллажах, в выдвижных ящиках, расположенных также вдоль стен физкультурного зала. Обручи, шнуры, скакалки размещены на стенах в разных местах зала на специальных крюках. Для растягивания сеток (для игр с мячом), натягивания шнуров, резинок (для подвешивания мелких предметов, для подлезания, перепрыгивания) имеются крепления в виде скоб и зажимов. Они расположены попарно на разных уровнях противоположных стен. С целью развития интереса у детей к разным видам упражнений с использованием пособий, некоторые атрибуты хранятся в кладовой комнате, что позволяет обновлять материал в зале. Таким образом, дети имеют возможность свободного доступа к пособиям и атрибутам.

3. Материально-техническое обеспечение рабочей программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания.

В физкультурном зале и групповых помещениях созданы материально-технические условия, обеспечивающие:

3.1. Возможность достижения обучающимися планируемых результатов освоения рабочей программы;

3.2. РППС физкультурного зала безопасна и соответствует: требованиям санитарно-эпидемиологических правил и гигиенических нормативов, содержащихся в СП 2.4.3648-20, СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения", утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020 г. N 32 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 11 ноября 2020 г., регистрационный N 60833), действующим до 1 января 2027 года (далее - СанПиН 2.3/2.4.3590-20), СанПиН 1.2.3685-21; правилам пожарной безопасности.

- Оборудование закреплено (подтверждается Актом испытания), обеспечивается свободное перемещение воспитанников в пространстве;
- Зал и групповые помещения оснащены противопожарной сигнализацией. Рядом с дверью находится огнетушитель. Прокопенко И.В. была допущена к работе только после противопожарного инструктажа (1 раз в полгода);
- Все электроприборы включаются в сеть только взрослым. Электропровода проложены в кабель - каналах, розетки расположены в зоне, недосягаемой для детей.
- В зале поддерживается необходимый температурный и световой режим;
- Окна оснащены защитными сетками, радиаторы – решётками;
- Систематически проводится проветривание и влажная уборка (по утвержденному графику);
- Материалы, из которых изготовлено оборудование, имеют гигиенический сертификат, безвредны для здоровья детей. Пособия обрабатываются в зависимости от материала, из которого они изготовлены, - один раз в день, в неделю, или месяц;

3.3. РППС обеспечивает психологическую комфортность пребывания детей в физкультурном зале и функциональную надежность.

- Так, например, интерьер спортивного зала помогает дошкольникам легче адаптироваться к детскому саду: стены, мини шторы, палас подобраны в приятной для глаз светло-зелёной цветовой гамме, не нарушают общей гармонии.
- Светлые стены и белые потолки оптически расширяют пространство, создают ощущение простора и легкости.
- Существенное значение имеет цветовое решение физкультурного оборудования нашего зала. Так инвентарь окрашен в мягкие пастельные тона, сочетание белого и желтого основных цветов, оттенки синего и зеленого, цвета ахроматической гаммы используем для привлечения внимания к наглядной информации. Гармоничность сочетания разнообразных форм, цветовой гаммы разных пособий в оформлении физкультурно-игровой среды вызывает у дошкольников положительные эмоции, способствует воспитанию художественного вкуса.

- Помещение зала просторное, площадь достаточна для реализации образовательных задач. Оборудование и пособия располагаются таким образом, что дети могут свободно к ним подойти и самостоятельно пользоваться.
- Технические средства обучения (музыкальный центр, мультимедийный комплекс) используются в соответствии с принципом необходимости и достаточности для организации образовательной работы. Мультимедийные презентации: «Зимние виды спорта», «Летние виды спорта», «Олимпийские игры», «Футбол», «Баскетбол», «Волейбол», «Водные виды спорта», «Здоровые привычки», «Закаливание», «Учимся правильно дышать».

Обогащение (пополнение) предметно-пространственной среды физкультурного зала на 2023 -24 учебный год	
Содержание	Срок (месяц)
<ul style="list-style-type: none"> • изготовить дуги для подлезания разной высоты, обновить • изготовить игровые пособия «Стопы и ладошки» • создать методическое пособие для воспитателей: «Игры и упражнения на развитие ловкости» (младшая и средняя гр.) 	сентябрь
<ul style="list-style-type: none"> • сшить, дополнить мячи – мякиши для развития навыков метания • обновить и дополнить плоскостные ручейки из ледерина для прыжков в длину с продвижением вперед • создать методическое пособие для воспитателей: «Игры и упражнения на развитие ловкости» (старшие гр.) 	октябрь
<ul style="list-style-type: none"> • изготовить макеты деревьев для ограничения пространства создания игровой ситуации 6 шт. • дополнить резиновые мячи d 15 см для младших и средних групп 25 шт. • создать методическое пособие для воспитателей: "Подвижные игры народов России. Дагестанские» 	ноябрь
<ul style="list-style-type: none"> • дополнить мешочки с песком грузом 150 г для метания в напольную мишень • изготовить фанерные напольные мишени d 80 см • создать методическое пособие для воспитателей: "Подвижные игры народов России. Удмурские, чувашские» 	декабрь
<ul style="list-style-type: none"> • обновить белые дорожки, лесные тропинки для прокатывания мячей, снежков (оргалит, пластик) 2 шт. • изготовить напольные снежинки – ориентиры d 60 см • создать методическое пособие для воспитателей: «Игровые упражнения для развития основных движений на прогулке» Младшая группа 	январь
<ul style="list-style-type: none"> • дополнить мешочки с песком грузом 200 г для метания в горизонтальную цель • обновить снежки – мякиши для развития навыков метания 15 шт • создать методическое пособие для воспитателей: «Игровые упражнения для развития основных движений на прогулке» Средняя группа 	февраль
<ul style="list-style-type: none"> • изготовить атрибуты к проведению спортивных досугов «Фестиваль народных игр» • обновить разметку напольного покрытия с помощью липучек для ориентировки в пространстве • создать методическое пособие для воспитателей: «Игровые упражнения для развития основных движений на прогулке» 	март

Старшая группа	
<ul style="list-style-type: none"> изготовить цветы на палочках (красные, желтые, синие, оранжевые) для ОРУ и подвижных игр 50 шт. добавить сосновые и еловые шишки для проведения ОРУ, развития навыков метания на дальность и вертикальную цель создать методическое пособие для воспитателей: «Игровые упражнения для развития основных движений на прогулке» Подготовительная группа	апрель
<ul style="list-style-type: none"> изготовить дополнительно деревянные ходунки – ходилки 2 шт. сшить элементы костюма к спортивному летнему празднику создать методическое пособие для воспитателей: «Развивающие игры для спортивных уголков» 	май
<ul style="list-style-type: none"> обновить ленточки на колечках (20 см, 4 цвета) 30 шт. дополнить маски медведя 2шт, лиса 2 шт., шапочки маски зайцы 10 шт. для подвижных игр создать методическое пособие для воспитателей: «Привет, Ушки» 	июнь
<ul style="list-style-type: none"> создать методическое пособие для воспитателей: Подвижные игры по теме: «Птицы» обновить выносное оборудование для проведения физкультурно-оздоровительной работы на прогулке 	июль

4. Методическое обеспечение образовательного процесса

1. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа. — М.Мозаика-Синтез, 2010 год.
2. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе - М. Мозаика-Синтез, 2012 год.
3. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе. – М. Мозаика-Синтез 2012 год.
4. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в подготовительной группе.- М. Мозаика - Синтез, 2012 год.
5. Е.Н.Вавилова. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. Москва. «Просвещение» 1983 год.
6. В.Г.Фролов. Физкультурные занятия, игры, и упражнения на прогулке. Москва «Просвещение» 1986 год.
7. Р.В.Тонкова – Ямпольская. Ради здоровья детей. Москва. «Просвещение» 1985 год.
8. Н.Г.Метельская. 100 физкультурных минуток. Москва 2008 год.
9. Е.Н.Вавилова. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость. Москва. «Просвещение» 1981 год.
10. Ю.Ф.Лурри. Физическое воспитание детей дошкольного возраста. Москва. «Просвещение» 1991 год.
11. Т.А.Шарыгина. Беседы о здоровье. Творческий центр. Москва. 2008 год.
12. З.И.Береснева. Здоровый малыш. Творческий центр. 2004 год.
13. М.Ю.Картушина. Праздники здоровья для детей 6 – 7 лет. Москва. Творческий центр. 2009 год.
14. В.Г.Фролов. Физкультурные игры, занятия и упражнения. Москва. 1986 год.
15. Г.П.Лескова. Общеразвивающие упражнения в детском саду. Москва. 1981 год.
16. Т.И.Осокина. Физическая культура в детском саду. Москвва. 1983год.

17. Е. И. Подольская. Комплексы лечебной гимнастики для детей 5-7 лет. Волгоград «Учитель», 2011 год.
18. Л. В. Останко. 50 оздоровительных упражнений для красивой осанки малыша. Санкт-Петербург «Литера», 2010 год.
19. Н.Э. Власенко. 300 подвижных игр для дошкольников. Москва «АЙРИС-пресс», 2011 год.
20. Е. Ф. Желобкович. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Москва «Скрипторий 2003», 2010 год.
21. Е. Ф. Желобкович. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Москва «Скрипторий 2003», 2010 год.
22. Е. Ф. Желобкович. Физкультурные занятия в детском саду. 2-я младшая группа. Москва «Скрипторий 2003», 2009 год.
23. Е. Ф. Желобкович. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа. Москва «Скрипторий 2003», 2010 год.
24. Э. Я. Степаненкова. Сборник подвижных игр для детей 2-7 лет. Москва «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2013 год.
25. Л. А. Соколова. Играем на прогулке. Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2010 год.

5. Кадровые условия реализации рабочей программы.

Реализацию рабочей программы обеспечивает квалифицированный инструктор по физической культуре Прокопенко Ирина Владимировна. Педагог имеет высшее профессиональное образование. Окончила Российский государственный педагогический университет им. А.И.Герцена. Специальность: дошкольная педагогика и психология. Квалификация: преподаватель дошкольной педагогики и психологии. Педагогический стаж: 35 лет, высшая квалификационная категория. Дополнительное образование: СПб ГУПМ специальность руководитель физического воспитания в дошкольном учреждении; Врачебно физкультурный диспансер Красногвардейского района специальность инструктор лечебной физкультуры. Ирина Владимировна за время работы зарекомендовала себя как грамотный и творческий педагог. Отличительная черта инструктора по физической культуре – целеустремленность, трудолюбие, ответственность. Создает необходимые условия для реализации работы по направлению «Физическое развитие» в условиях ДОО. Образовательную работу выстраивает с учетом темпа продвижения воспитанников, аналитических материалов, состояния здоровья, внутренних потребностей, особенностей, интересов детей. В случае возникновения проблемных ситуаций быстро устраняет их, вносит необходимые коррективы. Высоко самоорганизована, к делу относится с энтузиазмом, используя в работе современные подходы и элементы ИКТ.

Для оптимизации двигательной активности детей системно использует образовательные технологии: здоровьесберегающие, личностно-ориентированные, игровые. Большое значение придает работе по формированию у воспитанников основ здорового образа жизни, сохранению и укреплению их здоровья. Активно поощряет самостоятельность, инициативу, стремление к преодолению трудностей у детей, воспитывает волевые качества, ловкость, быстроту, умение действовать в команде.

В работе с семьями воспитанников педагог применяет различные формы сотрудничества: выступление на родительских собраниях, информирование, консультирование, совместные мероприятия (праздники, конкурсы, досуги, мини-походы). Имеет благодарственные письма и отзывы от родителей по оценке своей деятельности. Активно и тесно взаимодействует с коллегами, достигая максимальных результатов по реализации совместных мероприятий.

6. Режим двигательной активности воспитанников устанавливается с учетом требований СанПиН 1.2.3685-21, условий реализации программы ДОО, потребностей участников образовательных отношений.

Режим двигательной активности детей в течение дня организуется с учетом возрастных особенностей и состояния здоровья.

Физкультурные, физкультурно-оздоровительные мероприятия, массовые спортивные мероприятия, туристские походы, спортивные соревнования организуются с учетом возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей. ДОО обеспечивает присутствие медицинских

работников на спортивных соревнованиях и на занятиях .

Возможность проведения занятий физической культурой и спортом на открытом воздухе, а также подвижных игр, определяется по совокупности показателей метеорологических условий (температуры, относительной влажности и скорости движения воздуха) по климатическим зонам. В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой должны проводиться в зале.

Режим двигательной активности воспитанников ДОУ

Вид занятий и форма двигательной активности	Продолжительность, мин					Особенности организации
	1-я младшая группа	2-я младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа	
1. Учебные занятия						
Физическая культура	10	15	20	25	30	2 раза в неделю. В теплое время года занятия проводятся на улице
Плавание	10	15	20	25	30	1 раз в неделю (кроме 1 мл гр.)
2. Физкультурно-оздоровительные занятия						
Утренняя гимнастика	5	5–7	6–8	8–10	10	Ежедневно в группах, в физкультурном и музыкальном залах. В теплое время года на улице
Двигательная разминка во время перерыва между занятиями	1,5–2		3–5	5–7	5–7	Ежедневно. В 1-й и 2-й младших группах проводится общая разминка утром и вечером
Физкультминутка	1,5–2	1,5–2	3	3	3	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий, состояния здоровья детей
Подвижные игры и физические упражнения на прогулках	5–7	7–10	10–15	10–15	10–15	Ежедневно, во время прогулок, организуются воспитателем
Подвижные игры и физические упражнения в группе	5–7	7–10	7–10	10–15	10–15	Ежедневно утром и вечером по 1–2 подвижной игре

Вид занятий и форма двигательной активности	Продолжительность, мин					Особенности организации
	1-я младшая группа	2-я младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа	
Индивидуальная работа с детьми по освоению основных видов движений (ОВД)	–	5–8	5–8	8–10	8–10	Ежедневно, во время вечерней прогулки
Бодрящая гимнастика после дневного сна, дыхательная гимнастика, закаливающие мероприятия	3–5	3–5	8–10	10–12	10–12	Дыхательная гимнастика – со средней группы
3. Активный отдых						
Физкультурно-спортивные праздники	–	–	20–30	30–40	30–40	2 раза в год на открытом воздухе или в зале
Дни здоровья, каникулы	–	–	–	–	–	Дни здоровья – 1 раз в квартал. Каникулы – 2 раза в год (январь, июнь – август). Отменяются все виды учебных занятий. Двигательный режим насыщается спортивными играми, соревнованиями, прогулками и т. д. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей, состояния их здоровья
Самостоятельная двигательная деятельность	–	–	–	–	–	Ежедневно (в группе и на прогулке), под руководством воспитателя. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей, состояния

Вид занятий и форма двигательной активности	Продолжительность, мин					Особенности организации
	1-я младшая группа	2-я младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа	
						их здоровья
4. Коррекционные занятия						
Коррекционные занятия с часто болеющими детьми и детьми, имеющими отклонения в физическом развитии	–	10–15	15–20	20–25	25–30	По плану специалиста
Кол-во час в неделю				6 час 25 мин	7 час. 10 мин	

7. Календарный план воспитательной работы

Мероприятия проводятся с учетом особенностей Программы, а также возрастных, физиологических и психоэмоциональных особенностей воспитанников.

Дата, событие	Тема	Формы работы	Категория участников
1 сентября: День знаний	«Путешествие в страну знаний»	Физкультурные досуги	Воспитанники средних и старших групп
8 сентября: Международный день распространения грамотности	« Незнайка грамотей»	Тематические занятия	Воспитанники старших групп
27 сентября: День воспитателя и всех дошкольных работников	«Воспитатели и дети очень дружные всегда» «Все девчата хороши - веселимся от души»	Совместный физкультурный досуг Физкультурный досуг на свежем воздухе	Воспитанники и сотрудники ДОУ сотрудники ДОУ
1 октября: Международный день пожилых людей	«Хорошо нам рядышком, с дедушкой и бабушкой»	Совместный физкультурный досуг	Воспитанники средних, старших групп и бабушки с дедушками
4 октября: День защиты животных	« В гостях у лесных зверей»	Тематические занятия	Воспитанники мл. групп

	«Братья наши меньшие»	Тематические занятия	воспитанники средних и старших групп
Октябрь	«Первые старты»	Спортивные соревнования Отборочный тур КМО СПЧ-1 Финал район	Воспитанники под. групп
Третье воскресенье октября: День отца в России.	«Сильный папа у меня — под защитой вся семья!»	Совместные физкультурные досуги	Воспитанники и папы
Октябрь	«Осенние старты»	Физкультурные досуги Дни открытых дверей	Воспитанники Родители
4 ноября: День народного единства	«В единстве наша сила!»	Физкультурные досуги	Воспитанники средних и старших групп
Последнее воскресенье ноября: День матери в России;	«Мамин день и я встречаю — вместе с мамой поиграю» «Фитнес мамы»	Совместные физкультурные досуги Совместные физкультурные досуги	Воспитанники мл. гр. и мамы Воспитанники средних и старших групп
30 ноября: День Государственного герба Российской Федерации.	«Русские народные игры - забавы» «Ярмарка народных подвижных игр»	Тематические занятия	Воспитанники мл. гр., ср.гр. Воспитанники старших групп
декабрь	«Папа, мама, я – спортивная семья»	Спортивные соревнования Отборочный тур КМО СПЧ-1 Финал район	Воспитанники под. гр. и родители
8 декабря: Международный день художника	«Художественная эстафета»	Тематические занятия	Воспитанники старших групп
9 декабря: День Героев Отечества	"Умелый боец везде молодец"	Тематические занятия	Воспитанники старших групп

12 декабря: День Конституции Российской Федерации	«День Конституции нашей страны»	Тематические занятия	Воспитанники старших групп
31 декабря: Новый год.	Неделя зимних игр и развлечений	Привлечение к организации и проведению совместной двигательной деятельности на прогулке	Воспитанники и родители
Третье воскресенье января День снега. День рождения Снеговика	«День рождения Снеговика» «Зимние приключения со спортивным снеговиком»	Зимние спортивные праздники	Воспитанники 2 гр. раннего воз., мл., ср.гр. Воспитанники старших групп
27 января: День снятия блокады Ленинграда	«Уроки мужества»	Военно-патриотическая игра	Воспитанники старших групп
11 февраля: День зимних видов спорта в России	«Зимние забавы» «Малые зимние Олимпийские игры»	Физкультурные досуги	Воспитанники мл. гр. Воспитанники старших групп
23 февраля: День защитника Отечества	«Слава Армии Российской» «Богатыри земли русской»	Совместные физкультурные досуги	Воспитанники и родители (папы)
8 марта: Международный женский день	«Приключения непослушной девочки» «Мамины помощники» «А ну-ка, мамочки!»	Совместные физкультурные досуги	Воспитанники и мамы
Март	Фестиваль ВФСК ГТО	Спортивные соревнования (район)	Воспитанники под. гр.
12 апреля: День космонавтики	«Полет в Космос» «Исследователи космоса» Веселые старты «День Космонавтики»	Физкультурные досуги Спортивные соревнования Отборочный тур КМО СПЧ-1 Финал район	Воспитанники средних и старших групп Воспитанники под. гр.

9 мая: День Победы	"Мы - наследники Победы!"	Физкультурные досуги	Воспитанники средних и старших групп
4 неделя мая	«Светит Солнышко для всех, будет праздник веселей» «Туристический поход»	Спортивные праздники Квест игра	Воспитанники мл. , ср. гр. Воспитанники старших групп
1 июня: День защиты детей	«Мир детства»	Физкультурные досуги	Воспитанники все гр.
12 июня: День России	«Мы живем в России» "Россия - родина моя!" «Чемпионат по футболу»	Физкультурные досуги Квест игра Совместная спортивная игра	Воспитанники ср.гр. Воспитанники старших групп Воспитанники и родители
8 июля: День семьи, любви и верности	«Пара, мама и я - дружная здоровая семья»	Совместные спортивные соревнования	Воспитанники старших групп и родители
Последнее воскресенье июля: День ВМФ	«Виват российскому флоту!»	Физкультурные досуги	Воспитанники средних и старших групп
12 августа: День физкультурника	«Мишка – физкультурник» «День физкультурника!»	Физкультурные досуги	Воспитанники все гр.
22 августа: День Государственного флага Российской Федерации	“День рождения Российского флага”	Физкультурные досуги	Воспитанники средних и старших групп

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 74 ПРИМОРСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**, Казакова Варвара Ивановна, ЗАВЕДУЮЩИЙ

14.10.24 12:53 (MSK)

Сертификат A14AAB444C999D7424367CC1C5CC6F2A