МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 62 г. ЧЕЛЯБИНСКА»
4540100, Челябинская область, г. Челябинск, ул. 40 лет Победы, 15 «А», тел./(факс) 796-69-70; 796-69-71; doy62kurch@mail.ru

ПРИНЯТ
Педагогическим советом
МАДОУ «ДС № 62 г. Челябинска»
протокол № 1 от 31.08.2022г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ
«ДС № 62 г. Челябинска»
МАДОУ "ДС № 62 Г.ЧЕЛЯБИНСКА"
Ю.А. Агольцова
Приказ № 155-ОД от 31.08.2022г.

Рабочая программа
«Инструктора по физической культуре»
по физическому развитию в общеразвивающих группах

Срок реализации программы 1 год

Разработчик:
Фирсова Г.Н.
инструктор физической культуры
высшей категории

2022г.

Содержание

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

1.2. Цели и задачи реализации программы дошкольного образования; принципы и подходы к реализации программы

1.3. Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста

1.4. Планируемые результаты как ориентиры освоения воспитанниками основной образовательной программы
дошкольного образования

1.5. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по Программе

II. Содержательный раздел:

Основное содержание психолого-педагогической работы по освоению детьми программы «Физическая культура»

2.1. Образовательная деятельность с детьми младшего возраста (3-4 года)

2.2. Образовательная деятельность с детьми среднего возраста (4-5 года)

2.3. Образовательная деятельность с детьми старшего возраста (5-6года)

2.4. Образовательная деятельность с детьми старшего возраста- на пороге школы (6-7 года)

2.5. Образовательная деятельность с детьми группы компенсирующей направленности (5 -6 лет и 6-7 лет)

2.6. Формы физкультурно-оздоровительной работы

2.7. Взаимодействие педагогов с семьями воспитанников

2.8. Взаимодействие инструктора по физической культуре со специалистами

III. Организационный раздел:

3.1. Организация двигательного режима

3.2. Система физкультурно-оздоровительной работы

3.3. Условия реализации рабочей программы

3.4. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий

3.5. Культурно-досуговая деятельность

3.6. Перечень основных движений и подвижных игр и упражнений

3.7. Программно - методическое обеспечение образовательного процесса

3.8. Развернутое планирование организованной деятельности

IV ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

V. Презентация программы

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Задача сохранения и укрепления здоровья детей занимает ведущее место в образовательном пространстве, регламентируется в новых федеральных государственных требованиях, где огромное внимание уделяется вопросам здоровье сбережения. Решение этой задачи регламентируется Законом «Об образовании в РФ» от 27 декабря 2012 г. №273, а также указами Президента России "О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения РФ"; "Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в РФ" и другими нормативными документами.

Воспитанники проводят в детском саду значительную часть дня, и сохранение, укрепление их физического, психического здоровья - дело не только семьи, но и педагогов. Здоровье, являясь важнейшей ценностью человека и общества, относится к категории государственных приоритетов, поэтому процесс его сохранения и укрепления вызывает серьёзную озабоченность не только медицинских работников, но и педагогов, психологов и родителей.

В общей системе образовательной работы физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребёнка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности.

Нормативно-правовую основу для разработки рабочей программы образовательной области «Физическое развитие» составляют:

1. Образовательная программа дошкольного образовательного учреждения
2. Закон об образовании 2013 - федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
3. Приказ МОиН РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17 октября 2013 г. №1155
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. N 26"Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций".

1.2. Цели и задачи реализации программы дошкольного образования

Цель: Формирование основ здорового образа жизни, его направленность на укрепление здоровья, физическое и

психическое развитие, эмоциональное благополучие каждого ребенка.

Задачи:

Оздоровительные задачи:

Охрана жизни и укрепление здоровья (обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма);

Всестороннее физическое совершенствование функций организма;

Повышение работоспособности и закаливание.

Образовательные задачи:

Формирование двигательных умений и навыков;

Развитие физических качеств;

Овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений в его жизни, способов укрепления собственного здоровья.

:

Воспитательные задачи

Формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями и спортом;

Разностороннее, гармоничное развитие ребенка (умственное, нравственное, эстетическое, трудовое).

Принципы и подходы к формированию рабочей программы

Рабочая программа сформирована в соответствии с принципами и подходами, определенными Федеральными государственными образовательными стандартами:

Полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащения детского развития;

Индивидуализация дошкольного образования (в том числе одаренных детей и детей с ограниченными возможностями здоровья);

Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником образовательных отношений;

Поддержка инициативы детей в различных видах деятельности, партнерство с семьей;

Приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;

Формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;

Возрастная адекватность (соответствия условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);

Учет этнокультурной ситуации развития детей;

Обеспечение преемственности дошкольного общего и начального общего образования.

Принципы на основе особенностей основной общеобразовательной программы дошкольной организации:

Соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;

Сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости;

Соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности;

Обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольников;
Строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;
Основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;
Предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;
Предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с дошкольниками и ведущими видом их деятельности является игра;
Строится с учетом соблюдения преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой.

1.3. Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста

Первая младшая группа (от 2 до 3лет)

В этом возрасте продолжается интенсивный темп физического развития. К трем годам масса тела ребенка составляет от 13,1 до 16,9 кг, рост - 91 - 99 см. Ребенок становится более самостоятельным, движения его более координированными. Характерной особенностью этого возраста является потребность в разнообразных движениях, интерес и желание детей их выполнять

Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)

На четвертом году жизни ребенок владеет большим объемом двигательных навыков; способен совершать более сложные действия, соблюдая определенную последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнений. Формирование двигательных навыков и умений продолжается на основе подражания. Однако у них отмечается еще недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп. У ребенка возрастает стремление действовать самостоятельно, в то же время его внимание неустойчиво, он отвлекается и часто переходит от одного вида деятельности к другому.
К концу 4-го года у ребенка уже имеется довольно большой и прочный запас разнообразных движений и их сочетаний, который обусловливает свободу самостоятельных действий и уверенность в себе.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

На пятом году жизни движения ребенка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает все более устойчивый характер; совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие; развивается целенаправленное запоминание. Дети владеют в общих чертах всеми видами основных движений, уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы. Развивается способность воспринимать, представлять, анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий. У них появляется интерес к результатам

движения, потребность выполнять его в соответствии с образцом. У детей возникает потребность в двигательных импровизациях. Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей разнообразными способами действий. Создаются условия для формирования дружеских отношений между детьми, проявления взаимопомощи и т.п.
Дальнейшее совершенствование двигательных умений и навыков обусловлено уровнем развития тех физических качеств, без которых они не могут проявляться достаточно правильно и эффективно. Развитие физических качеств происходит под влиянием постоянных упражнений. В результате расширяются и обогащаются двигательные возможности детей,

возрастают их физические силы. Возникает психологическая готовность к выполнению сложных двигательных действий и проявлению определенных волевых усилий. Игровые мотивы детской деятельности сохраняют свое значение. Наряду с игрой побудительным мотивом двигательной деятельности выступает мотив усвоения новых умений и навыков, закрепление их. В результате закладываются прочные основы школы движений, повышения работоспособности и физической подготовленности.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Двигательная деятельность ребенка становится все более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными движениями, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры; начинается освоение разнообразных способов выполнения спортивных упражнений многих видов. Возрастают проявления самостоятельности, возникают творческие поиски новых способов действий, их комбинаций и вариантов.

На шестом году жизни ребенок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную педагогом, самостоятельно выполнять указания. Дети обращают внимание на особенности разучиваемых упражнений. Во время объяснения у ребенка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей. Дети постепенно овладевают умением планировать свои практические и игровые действия, стремятся к их результативности. Оценка ребенком движений, как своих, так и товарищей, приобретает более развернутый и обоснованный характер. Дети начинают понимать связь между способом движения и полученным результатом.

Дети начинают упражняться в движениях по соей инициативе, многократно повторять их без напоминания педагога, пытаясь освоить то, что не получается. Растет уровень физической подготовленности дошкольников, создаются прочные психологические и физиологические основания для повышения их работоспособности путем целенаправленного развития двигательных качеств.

В двигательной деятельности складываются более сложные формы общения со взрослыми и между собой. У ребенка развивается чувство уважения к старшим, стремление подражать им, появляется желание помочь другому, чему-то научить. При этом существенное значение имеет направленность на достижение коллективного результата движения, игры. Возникают мотивы соперничества, соревнования.

Достигаемый в старшей группе уровень развития детей в большой мере определяет готовность к учению в школе и перспективы дальнейшего совершенствования.

Подготовительная группа (от 6 до 7 лет)

На седьмом году жизни движения ребенка становятся более координированными и точными, умело пользуется своим двигательным аппаратом. Ребенок умеет их сочетать в зависимости от окружающих условий. У ребенка возрастает способность к различению пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Ребенок прослеживает

движение последовательно, выделяет (с помощью взрослого) разные его фазы. Все это способствует образованию ясных представлений о движениях, ведет к овладению детьми техникой сложных по координации движений. Дети все чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движений. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Начинается интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела. У ребенка постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Он начинает воспринимать красоту и гармонию. Дети понимают значение упражнений для совершенствования движений. Они целенаправленно повторяют упражнения, проявляя большую выдержку и настойчивость. Регулярные занятия способствуют увеличению показателей физической подготовленности детей. В этих

показателях отражаются степень развития физических качеств, функции равновесия и работоспособности. Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движений.
В коллективной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля.

1.4. Планируемые результаты как ориентиры освоения воспитанниками основной образовательной программы дошкольного образования

Результаты освоения рабочей программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования.

Целевые ориентиры образования в раннем возрасте:

Ребенок интересуется окружающими предметами и активно действует с ними; эмоционально вовлечен в действия с игрушками и другими предметами, стремится проявлять настойчивость в достижении результата своих действий;
Использует специфические, культурно фиксированные предметные действия, знает назначение бытовых предметов (ложки, расчески, карандаша и пр.) и умеет пользоваться ими. Владеет простейшими навыками самообслуживания; стремится проявлять самостоятельность в бытовом и игровом поведении.
Владеет активной речью, включенной в общение; может обращаться с вопросами и просьбами, понимает речь взрослых; знает названия окружающих предметов и игрушек.
Стремится к общению со взрослыми и активно подражает им в движениях и действиях; появляются игры, в которых ребенок воспроизводит действия взрослого.
Проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им;
Проявляет интерес к стихам, песням и сказкам, рассматриванию картинки, стремится двигаться под музыку; эмоционально откликается на различные произведения культуры и искусства.
У ребенка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание и пр.).

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

Ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности – игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;

Ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;

Ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуацию, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
Ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, может выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности;

У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
Ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;
Ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениями природы и поступками людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики и т.п.; ребенок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

Возрастная группа

Планируемые результаты

Группа раннего возраста (2 – 3 года):
Укрепление физического и психического здоровья детей: Воспитание культурно-гигиенических навыков; Сформированность начальных представлений о здоровом образе Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации); Накопление и двигательного опыта детей; Овладение и обогащение основными видами движения; Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

3 - 4 года

- Свободно ходить и бегать, не шаркая ногами, не опуская головы;
- строится в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях;
- энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте с продвижением вперед;
- принимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места; в метании мешочков с песком;
- энергично отталкивать мячи при катании, бросании;
- ловить мяч двумя руками одновременно;
- сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии;
- реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.;
- выполнять правила в подвижных играх;
- соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

4 – 5 лет

- Правильно держать осанку;
- развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки, в самостоятельной двигательной деятельности;
- ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы;
- перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
- энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве;
- в прыжках в длину и высоту с места сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие;
- прыгать через короткую скакалку;
- принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (на прижимая к груди);

- строиться в колонну, шеренгу, соблюдать дистанцию во время передвижения;
- выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры;
- самостоятельно организовать знакомые игры;
- действовать по сигналу.

5 – 6 лет

- Правильно держать осанку;
- осознанно выполнять движения;
- бегать наперегонки, с преодолением препятствий;
- лазать по гимнастической стенке, меняя темп;
- прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка,
  прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении;
- сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе;
- ориентироваться в пространстве;
- помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место;
- проявлять интерес к различным видам спорта;
- уметь самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество;
- проявлять стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

6 – 7 лет

- прыгать на мягкое покрытие;
- мягко приземляться;
- прыгать в длину с места;
- с разбега;
- в высоту с разбега – прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами;
- перебрасывать набивные мячи;

- бросать предметы в цель из разных исходных положений;
- попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния;
- метать предметы правой и левой рукой на расстояние;
- метать предметы в движущуюся цель;
- держать статическое и динамическое равновесие, координацию движений при выполнении сложных упражнений;
- выполнять правильно технику всех видов основных движений: ходьбы, бега, прыжков, метания, лазанья;
- уметь перестраиваться: в 3–4 колонны, в 2–3 круга на ходу,
  шеренги после расчета на первый-второй;
- соблюдать интервалы во время передвижения;
- выполнять физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции;
- следит за правильной осанкой.
- участвовать в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис);
- уметь самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.

1.5. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по Программе

В соответствии с ФГОС ДО, целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Они не являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей. Освоение Программы не сопровождается проведением промежуточной аттестации и итоговой аттестации воспитанников.

Педагогическая диагностика в группах общеразвивающей направленности

Реализация программы «От рождения до школы» предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках оценки индивидуального развития дошкольников, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования.
Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности.

Результаты педагогической диагностики могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:
1. индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
2. оптимизации работы с группой детей.
Периодичность и сроки проведения мониторинга:
Проводится 2 раза в год (начало и конец учебного года). Длительность проведения: 2-3 недели.

Таблица оценок физической подготовленности детей

Младший возраст.(2-3 года)

Прямое ненапряженное положение туловища и головы.

Свободные движения рук (еще неритмичны и неэнергичны).

Согласованные движения рук и ног.

Примерное соблюдение направления с опорой на ориентиры

Младший возраст 3 - 4 года

Девочки

Баллы	Скоростно-силовые качества				Равновесие
	Бег 10м, с хода (сек)	Прыжок в длину с места (см)	Метание пр.р. (м)	Метание лев .р. (м)	Статич. равновесие (сек)
Высокий (3б)	3,6	45,0	3,6	2,0	11,0
Средний (2б)	3,8	41,0	2,5	1,2	6,0
Низкий (1б)	4,5	36,0	1,9	0,6	4,0

Мальчики

Баллы	Скоростно-силовые качества				Равновесие
	Бег 10м, с хода (сек)	Прыжок в длину с места (см)	Метание пр.р. (м)	Метание лев.р. (м)	Статич. равновесие (сек)
Высокий (3б)	3,5	50,0	3,7	2,5	4,0
Средний (2б)	3,7	45,0	2,6	1,4	3,0
Низкий (1б)	4,3	40,0	2,0	0,80	1,0

Средний возраст 4-5 лет

Девочки

Баллы	Скоростно-силовые качества				Гибкость	Ловкость	Равновесие
	Бег 10м, с хода (сек.)	Бег 30м, со старта (сек.)	Прыжок в длину с места (см.)	Метание в даль (м)	Наклон туловища вперёд	Челночный бег (сек.)	Статич. равновесие (сек.)
Высокий (3б)	2.6	8.3	80	4.1	9	12.7	9.0
Средний (2б)	2.9	8.9 - 9.4	56 - 67	3.7	5 - 6	13.0	5.0
Низкий (1б)	3.5	10.2	41	3.1	1	13.6	4.0

Мальчики

Баллы	Скоростно-силовые качества				Гибкость	Ловкость	Равновесие
	Бег 10м, с хода (сек.)	Бег 30м, со старта (сек.)	Прыжок в длину с места (см.)	Метание в даль (м)	Наклон туловища вперёд	Челночный бег (сек.)	Статич. равновесие (сек.)
Высокий (3б)	2.5	8.1	85	5.3	6	12.4	6.0
Средний (2б)	2.8	8.7 - 9.2	63 - 73	4.9	3 - 4	12.7	4.0
Низкий (1б)	3.6	10.0	48	4.3	0	13.3	3.0

Старший возраст 5 -6 лет

Девочки

Баллы	Скоростно-силовые качества				Гибкость	Ловкость	Равновесие
	Бег 30м, со старта (сек)	Прыжок в длину с места (см.)	Метание в даль (м)	Бросок набивного мяча из-за головы (см.)	Наклон туловища вперёд	Челночный бег (сек.)	Статич. равновесие (сек.)
Высокий (3б)	7.2	95	6.0	150.0	10	11.6	14.0
Средний (2б)	7.9 - 8.4	73 - 83	5.0	130.0	6 - 8	11.9	9.0
Низкий (1б)	9.3	55	2.5	80.0	2	12.5	7.0

Мальчики

Баллы	Скоростно-силовые качества				Гибкость	Ловкость	Равновесие
	Бег 30м, со старта (сек)	Прыжок в длину с места (см.)	Метание в даль (м)	Бросок набивного мяча из-за головы (см.)	Наклон туловища вперёд	Челночный бег (сек.)	Статич. равновесие (сек.)
Высокий (3б)	6.9	105	6.1	168	8	11.3	11.0
Средний (2б)	7.6 - 8.1	83 - 93	5.1	148	5 - 6	11.6	7.0

Низкий (1б)	9.0	68	2.6	98	1	12.2	6.0

<u>Подготовительная к школе группа, возраст 6 – 7 лет</u>

Девочки

Баллы	**Скоростно-силовые качества**				**Гибкость**	**Ловкость**	**Равновесие**
	Бег 30м, со старта (сек)	**Прыжок в длину с места (см.)**	**Метание в даль (м)**	**Бросок набивного мяча из-за головы (см.)**	**Наклон туловища вперёд**	**Челночный бег (сек.)**	**Статич. равновесие (сек.)**
Высокий (3б)	6.5	120	7.5 - 8.5	170 - 209	12	10.1	46
Средний (2б)	7.1 - 7.5	98 - 108	6.5 - 7.8	140 - 180	7 - 9	10.4	38
Низкий (1б)	8.4	83	3.5-4.5	90 - 130	3	12.2	28

Мальчики

Баллы	**Скоростно-силовые качества**				**Гибкость**	**Ловкость**	**Равновесие**
	Бег 30м, со старта (сек)	**Прыжок в длину с места (см.)**	**Метание в даль (м)**	**Бросок набивного мяча из-за головы (см.)**	**Наклон туловища вперёд**	**Челночный бег (сек.)**	**Статич. равновесие (сек.)**
Высокий (3б)	6.1	128	11.3 - 14.3	210 - 240	10	9.7	28
Средний (2б)	6.8 - 7.3	102 - 114	10.3 - 13.3	180 - 210	6 - 7	10.0	14
Низкий (1б)	8.1	85	5.3 - 8.3	130 - 160	2	11.1	7

II. Содержательный раздел

Содержание работы ориентированно на разностороннее развитие дошкольников с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей. Задачи психолого-педагогической работы по формированию физических, интеллектуальных и личностных качеств детей решаются интегративно в ходе освоения всех образовательных областей наряду с задачами, отражающими специфику образовательной области «Физическое развитие», с обязательным психологическим сопровождением.

При этом решение программных образовательных задач предусматривается не только в рамках непосредственной образовательной деятельности, но и в ходе режимных моментов – как в совместной деятельности взрослого и детей, так и в самостоятельной деятельности дошкольников.

2.1. Образовательная деятельность с детьми младшего возраста (2-3 года)

Образовательная деятельность осуществляется в процессе организации различных видов детской деятельности: игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной, чтение. При этом решение программных образовательных задач предусматривается не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и в ходе режимных моментов — как в совместной деятельности взрослого и детей, так и в самостоятельной деятельности дошкольников

2.1. Образовательная деятельность с детьми младшего возраста (3-4 года)

Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку. Развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную

координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построении.

Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.

Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Учить ловить мяч двумя руками одновременно.

Обучение хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.

Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.

Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Подвижные игры. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами.

Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

2.2. Образовательная деятельность с детьми среднего возраста (4-5 года)

Формировать правильную осанку.

Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.

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

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.

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

Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Подвижные игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т.д.

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

2.3. Образовательная деятельность с детьми старшего возраста 5-6 лет

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.

Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

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

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

Учить ориентировать в пространстве.

Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнований, играм-эстафетам.

Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.

Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

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

Учить спортивным играм и упражнениям.

2.4. Образовательная деятельность с детьми подготовительной к школе группы 6-7 лет

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

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

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

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

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

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

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

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

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

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

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

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

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

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

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

Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям.

2.5. Образовательная деятельность

группы компенсирующей направленности с детьми 5 -6 лет и 6-7 лет

На занятиях по физической культуре, наряду с образовательными и оздоровительными, решаются специальные коррекционные задачи:

- формирование в процессе физического воспитания пространственных и временных представлений;
- изучение в процессе предметной деятельности различных свойств материалов, а также назначения предметов;
- развитие речи посредством движения;
- формирование в процессе двигательной деятельности различных видов познавательной деятельности;
- управление эмоциональной сферой ребенка, развитие морально-волевых качеств личности, формирующихся в процессе специальных двигательных занятий, игр, эстафет.
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни;

В работу включаются физические упражнения: построение в шеренгу (вдоль линии), в колонну друг за другом, в круг; ходьба; бег, прыжки; лазанье; ползание; метание; общеразвивающие упражнения на укрепление мышц спины, плечевого пояса и ног, на координацию движений, на формирование правильной осанки, на развитие равновесия. Проводятся подвижные игры, направленные на совершенствование двигательных умений, формирование положительных форм взаимодействия между детьми.

Комплексно-тематическое планирование в группе компенсирующей направленности

Месяц	Занятие	Тема	Образовательная деятельность	Подвижные игры
Сентябрь	**1 - 2**	Диагностика.	Проведение тестовых заданий по физической культуре для определения уровня физического развития	
	3 - 4	Диагностика	Проведение тестовых заданий по физической культуре для определения уровня физического развития	
	5 - 6	Фрукты	Дать представление об основных понятиях темы занятия. Научить детей ползать на высоких четвереньках по гимнастической скамейке. Упражнять в перебрасывании мяча через сетку от груди. Закрепить умение ходить по гимнастическому буму с дополнительным заданием. Способствовать развитию ловкости, прыгучести. Воспитывать смелость, решительность.	П.И. «Что купили в магазине?» М. П. И. «Что б не мёрзнуть в холода»
	7 - 8	Овощи	Дать представление об основных понятиях темы занятия. Развивать ловкость, прыгучесть, точность движений, глазомер. Способствовать воспитанию выносливости. Воспитывать интерес к совместным	П.И «Репка» М. П. И. «Съедобное не съедобное

			коллективным действиям.	
Октябрь	**9 - 10**	Осень	Дать представление об основных понятиях темы занятия. Научить детей выполнять прыжки вверх из глубокого приседа с продвижением вперед. Упражнять в ползании на низких четвереньках по наклонной доске. Закрепить умение перебрасывать мяч в парах из разных исходных положений. Способствовать тренировке скоростной реакции, ловкости.	П.И «Улетают журавли» М. П. И. «Осенний букет»
	11 - 12	Деревья	Дать представление об основных понятиях темы занятия. Научить детей выполнять гимнастические упражнения на лестнице. Способствовать развитию чувства ритма, пластики движений. Развивать скоростные качества.	П.И. «Найди своё дерево» «Клён» М. П. И. «Ветер дует нам в лицо…»
	13 - 14	Город. Улица	Дать представление об основных понятиях темы занятия. Научить детей выполнять гимнастические упражнения на лестнице. Совершенствовать технику выполнения прыжка в высоту с разбега. Познакомить детей с элементами тенниса. Способствовать укреплению мышц рук. Воспитать самостоятельность при выполнении упражнений.	П.И. «Разгрузи корабли» И.М.П. «Найди свой дом»
	15 - 16	Лес. Грибы	Дать представление об основных понятиях темы занятия. Развить ловкость и координацию движений в упражнении с футбольным мячом. Способствовать развитию прыгучести и равновесия. Воспитывать умение действовать в коллективе.	П.И. «По грибы» «Ёжик в лесу» М.П.И. «Мухомор»
Ноябрь	**17 - 18**	Обувь	Дать представление об основных понятиях темы занятия. Совершенствовать расчет на 1-й и 2-й. Развивать скоростно-силовые качества по средствам спортивных игр. Воспитывать уважительное отношение к товарищам	П.И. «Найди своё место» М.П.И. «Сколько обуви у нас?»
	19 - 20	Одежда. Головные уборы	Дать представление об основных понятиях темы занятия. Научить детей отбивать мяч о пол поочередно одной и другой рукой. Упражнять в ходьбе по скамейке с дополнительным заданием. Развивать скоростно-силовые качества в прыжках вверх из глубокого приседа. Воспитывать стремление выполнять упражнения выразительно.	Упражнение «Помощники»
	21 - 22	Перелетные птицы	Дать представление об основных понятиях темы занятия. Научить детей выполнять гимнастические упражнения на кольцах. Совершенствовать владение мячом при ведении его в движении. Развивать скоростно-силовые качества в прыжках вверх с целью достать предмет. Воспитывать умение выполнят движения ритмично, согласованно с музыкой.	П.И. «Сокол и голуби» Пальчиковая игра «Десять птичек стая»
	23 - 24	Поздняя осень	Дать представление об основных понятиях темы занятия. Научить детей ползать по скамейке, подтягиваясь руками. Совершенствовать умение вести мяч в ходьбе и в беге. Развивать равновесие в ходьбе по	Игровое упражнение «Снежки» П.И. «Прощаемся с осенью» М.П.И. «Зима на пороге»

			буму с дополнительным заданием. Способствовать развитию прыгучести. Воспитывать внимательность и собранность при выполнении заданий.	
Декабрь	**25 - 26**	Наш двор	Дать представление об основных понятиях темы занятия. Развивать силу мышц при выполнении статического задания. Развивать скоростные качества в беге. Развивать мелкую моторику кистей. Воспитывать внимательность, умение четко реагировать на команды инструктора.	П.И. «Попрыгунчики» И.М.П. «Если весело живётся»
	27 - 28	Зима	Дать представление об основных понятиях темы занятия. Научить детей ведению мяча в разных направлениях с остановкой на сигнал. Упражнять в ползании по скамейке на спине. Совершенствовать равновесие в ходьбе по буму с дополнительным заданием. Развивать ловкость и скорость реакции при выполнении передачи мяча в парах.	П.И. «Два Мороза» М.П.И. «Вот она - идёт долгожданная зима!»
	29 - 30	Зимующие птицы	Дать представление об основных понятиях темы занятия. Научить детей запрыгивать на предметы с разбега. Совершенствовать ведение мяча одной и другой рукой в ходьбе и беге. Закрепить умение ползать на скамейке на животе. Развивать ловкость. Способствовать тренировке выносливости.	«Ловлю птиц на лету» «Воробей» М.П.И. «Найди и промолчи»
	31 - 32	Домашние птицы	Дать представление об основных понятиях темы занятия. Научить детей ползать по-пластунски. Упражнять в прыжках на 2-х ногах с дополнительным заданием. Закрепить умение вести мяч разными способами. Способствовать тренировке стартовой скорости. Воспитывать умение согласовывать свои движения с движениями своих товарищей.	«Куры» «Селезень и утка» М.П.И. «Угадай, где цыплёнок»
	33 - 34	Зима. Новогодняя елка	Дать представление об основных понятиях темы занятия. Развивать глазомер при выполнении бросков мяча в корзину. Развивать ловкость и координацию движений в упражнениях с хоккейной клюшкой, ракеткой. Упражнять в приеме мяча, отскочившего от стены (футбольный вариант). Привить интерес к занятиям физкультурой.	П.И. «В зимнем парке карусели» «К нам приходит новый год» И.М.П. «Что висит на ёлке»
Января	**35 - 36**	Мебель	Дать представление об основных понятиях темы занятия. Формировать умение владеть футбольным приемами. Научить ходить детей по гимнастическому буму с усложнением. Упражнять в ползании по-пластунски с дополнительным заданием. Закрепить умение впрыгивать на возвышение и спрыгивать с него. Воспитать смелость.	П.И. «Погрузи мебель в машину» «Очень скоро…» И.М.П. «Займи свободный стульчик»
	37 - 38	Дикие животные и их детеныши	Дать представление об основных понятиях темы занятия. Научить детей выполнять броски в цель из разных исходных положений. Совершенствовать умение сохранять равновесие, пробегая по буму с обручем в руках. Закрепить умение ползать по-пластунски. Развивать точность движений и глазомер.	П.И. «Хитрая лиса» М.П.И. «Грустный зайка»

	39 - 40	Домашние животные и их детеныши	Дать представление об основных понятиях темы занятия. Развить глазомер, выполняя бросок баскетбольного мяча в корзину. Развивать ловкость при ведении шайбы клюшкой между предметами. Развивать ловкость при отборе мяча у противника (ф/б). Развивать представление и воображение, а также творческие способности при описании спортивного снаряда.	П.И. «Коза и волк» «Коровушки»
Февраль	**41 - 42**	Животные жарких стран	Дать представление об основных понятиях темы занятия. Научить детей прыгать через короткую скакалку разными способами. Совершенствование умение метать в горизонтальную и вертикальную цель. Развивать и закреплять умения сохранять равновесие в ходьбе по скамейке с дополнительным заданием. Воспитывать собранность и дисциплину.	П.И. «Ловцы и обезьяны» «Через джунгли» М.П.И. «Попугай»
	43 - 44	Транспорт. Профессии людей на транспорте	Дать представление об основных понятиях темы занятия. Научить детей выполнят гимнастические упражнения на кольцах. Упражнять в прыжках через короткую скакалку между предметами. Способствовать развитию чувства ритма при выполнении упражнений в ходьбе. Воспитывать эстетическое выполнение упражнений.	П.И. «Займи свободную машину» «Самолёт» М.П.И. «Колёса».
	45 - 46	День защитника Отечества	Дать представление об основных понятиях темы занятия. Научить детей ходить по гимнастическому буму с выполнением сложно-координированных упражнений. Упражнять в прыжках вверх из глубокого приседа. Закрепить умение ползать на четвереньках с преодолением препятствий и в усложненных условиях. Воспитывать интерес и любовь к занятиям физкультурой.	Игра – эстафета «Ловкие солдаты» М.П.И «Слава армии родной»
	47 - 48	Строительные профессии. Инструменты	Дать представление об основных понятиях темы занятия. Научить детей подлезть под трубу в группировке. Упражнять в метании в движущуюся цель. Совершенствовать умение сохранять равновесие на ограниченной площади опоры с усложнением. Закрепить умение детей прыгать через короткую скакалку. Воспитывать внимательность.	П.И. «Скворечники» «Инструменты» М.П.И. «Найди молоточек»
Март	**49 - 50**	Профессии	Дать представление об основных понятиях темы занятия. Научить отбивать волан бадминтонной ракеткой правой и левой рукой. Способствовать развитию ловкости и координации в беге, в прыжках через скакалку и в лазании по лестнице. Развивать скоростные качества. Воспитывать смелость, творчество в двигательной деятельности.	Игровое упражнение «Поможем повару» «Маленькие прачки» М.П.И. «Что нам делать, покажи»
	51 - 52	Весна. Праздник 8 марта	Дать представление об основных понятиях темы занятия. Научить детей ходить по гимнастическому буму, выполняя упражнения с бадминтонной ракеткой. Упражнять в подбивании ракеткой воланчика стоя на месте. Упражнять в подлезании под дугу боком. Способствовать развитию ловкости, тренировке реакции. Воспитывать внимательность.	П.И. «Букет» «Праздник мам» М.П.И. «Было у мамы десять детей»

	53 - 54	Весна	Дать представление об основных понятиях темы занятия. Научить детей выполнять упражнения с длинной скакалкой. Упражнять в лазании по веревочной лестнице чередующимся шагом. Совершенствовать умение сохранять равновесие в ходьбе по шнуру с мешочком на голове. Способствовать развитию ловкости, координации движений. Воспитание выносливости.	П.И. «Зима и весна» «Приходи весна!» М.П.И. «Путаница»
	55 - 56	Продукты питания	Дать представление об основных понятиях темы занятия. Научить детей выполнят прыжок в высоту с разбега. Упражнять в ходьбе по гимнастическому буму с высоким подниманием ноги и хлопком под коленом. Закрепить умение работать с ракеткой и воланом. Развивать быстроту, ловкость, точность, глазомер. Укрепить мышцы рук и ног.	М.П.И. «Машина каша»
Апрель	**57 - 58**	Растения лугов, полей, лесов	Дать представление об основных понятиях темы занятия. Совершенствовать умение работать с ракеткой и воланом. Развивать ловкость, точность, координацию движений, глазомер. Способствовать укреплению мышц тела.	«Цветные горшочки» М.П.И. «Роза, фиалка, кактус»
	59 - 60	Насекомые	Дать представление об основных понятиях темы занятия. Научить детей выполнять равновесие – «Ласточку», стоя на гимнастическом буме. Упражнять в метании в горизонтальную цель. Укреплять мышцы рук и брюшного пресса в упражнениях на гимнастической лестнице. Воспитать собранность, внимательность на занятиях физкультурой.	П.И. «Медведи и пчёлы» «Добрый жук» М.П.И. «Кузнечики, пчёлы, жуки»
	61 - 62	Спорт	Дать представление об основных понятиях темы занятия. Научить детей подбивать шарик теннисной ракеткой, стоя на месте. Совершенствовать умение выполнять гимнастические упражнения на лестнице. Закрепить умение выполнять прыжок в высоту с разбега. Развивать ловкость, координацию движений. Воспитывать выносливость.	П.И. «Мячик кверху» М.П.И. «Заводила»
	63 - 64	Поздняя весна	Дать представление об основных понятиях темы занятия. Научить детей слитному выполнению метания в даль с полным выпрямлением руки и энергичным движением кисти. Упражнять в лазании по канату в три приема. Закрепить технику выполнения прыжка в длину с разбега, без заступа за линию отталкивания. Воспитать умение концентрировать внимание на деталях упражнения.	П.И. «Горелки»
Май	**65 - 66**	День победы	Дать представление об основных понятиях темы занятия. Упражнять детей в подбивании мяча теннисной ракеткой в движении. Развивать ловкость и скоростные качества в игре с бегом и увертывание. Способствовать развитию равновесия. Воспитывать смелость.	П.И. «Золотые ворота» М.П.И. «Весёлые солнышки»
	67 - 68	Диагностика	Проведение тестовых заданий по физической культуре для определения уровня физического развития	

	69 - 70	Диагностика	Проведение тестовых заданий по физической культуре для определения уровня физического развития	
	71 - 72	Диагностика	Проведение тестовых заданий по физической культуре для определения уровня физического развития	

2.6. Формы физкультурно-оздоровительной работы

Совместная образовательная деятельность педагогов и детей		**Самостоятельная деятельность детей**	**Образовательная деятельность в семье**
Образовательная деятельность	**Образовательная деятельность в режимных моментах**		
Физкультурные занятия: - сюжетно-игровые, - тематические, -классические, -тренирующие, - на улице, Общеразвивающие упражнения: -с предметами, - без предметов, -сюжетные, -имитационные. Игры с элементами спорта. Спортивные упражнения	Индивидуальная работа с детьми. Игровые упражнения. Игровые ситуации. Утренняя гимнастика: -классическая, -игровая, -полоса препятствий, -музыкально-ритмическая, - имитационные движения. Физкультминутки. Динамические паузы. Подвижные игры. Игровые упражнения. Игровые ситуации. Проблемные ситуации. Спортивные праздники и развлечения. Гимнастика после дневного сна: -оздоровительная, -полоса препятствий.	Подвижные игры. Игровые упражнения.	Беседа Совместные игры.

Способы работы по образовательной области «Физическое развитие»

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

Поточный способ. Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

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

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

Методы и приемы обучения

Наглядные:

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

Словесные:

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

Практические:

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

2.7. Взаимодействие педагогов с семьями воспитанников

План работы с родителями II младшей группы.

№	Тема мероприятия	Форма организации	Сроки	Исполнители
1.	«Здоровье детей в наших руках».	Анкетирование родителей	Сентябрь	Родители, инструктор.
2.	«Утренняя гимнастика – чем полезна для ребёнка».	Родительское собрание	Сентябрь	Инструктор, родители, воспитатели.
3.	«Спортивная одежда и обувь детей».	Индивидуальные беседы и рекомендации	Сентябрь	Инструктор, родители, воспитатели.
4.	«Рецепты здоровой пищи»	Папка - передвижка	Октябрь	Инструктор
5.	«Библиотека игр»	Подборка подвижных игр	Октябрь	Инструктор
6	«Мы за здоровый образ жизни».	Выпуск информационного буклета	Ноябрь	Инструктор
7.	«Как организовать подвижные игры дома».	Мастер - класс	Декабрь	Инструктор, родители.
8.	«Дыхательная гимнастика»	Информационный стенд	Январь	Инструктор
9.	Секрет здоровья»	Инструктор	Январь	Инструктор
10	«Не боимся стужи – со здоровьем дружим»	Папка-передвижка	Февраль	Инструктор
11.	«Мы здоровью скажем – ДА».	Просмотр открытого занятия	Февраль	Инструктор, дети, родители, воспитатели.
12.	«Весёлая физкультура в квартире»	Папка - передвижка	Март	Инструктор
13	«10 советов родителям»	Консультация	Апрель	Инструктор
14.	«Как правильно организовать физические упражнения дома»	Консультация	Май	Инструктор

План работы с родителями средней группы

№	Тема мероприятия	Форма организации	Сроки	Исполнители
1	«Подготовка одежды к занятиям физической культурой в зале и на воздухе»	Родительское собрание	Сентябрь	Инструктор, воспитатели, родители.
2	«Формирование представления о здоровом образе жизни»	Консультация	Октябрь	Инструктор, воспитатели
3	«Значение режима дня для здоровья ребенка»	Консультация	Октябрь	Инструктор
4	«Закаливание - первый шаг на пути к здоровью»	Консультация	Ноябрь	Инструктор

5	«Виды спорта»	Конкурс рисунков	Ноябрь	Инструктор, воспитатели, родители
6	«Проведем выходной день с пользой»	Папка- передвижка	Декабрь	
7	«Профилактика нарушения осанки и плоскостопия»	Информационный стенд	Декабрь	Инструктор
8	«Двигательный режим ребёнка»	Папка-передвижка	Январь	Инструктор
9	«Зимние забавы»	Спортивный праздник на открытом воздухе.	Январь	Инструктор, воспитатель, родители
10	Спортивный праздник, посвящённый дню защитника отечества.	Открытое мероприятие.	Февраль	Инструктор, воспитатель, родители
11	«Дыхательная гимнастика.»	Консультация	Март	Инструктор
12	Русские народные традиции»	Папка-передвижка	Март	Инструктор
13	«Физические упражнения в детском саду и дома»	Папка-передвижка	Апрель	Инструктор
14	«Развитие у детей физических качеств в подвижных играх»	Информационный стенд	Май	Инструктор

План работы с родителями старшей группы

№	Тема мероприятия	Форма организации	Сроки	Исполнители
1.	«Задачи физического воспитания детей	Родительское собрание	Сентябрь	Инструктор, воспитатель, родители
2.	«Значение режима дня для здоровья ребенка».	Консультация	Сентябрь	Инструктор
3	«Подготовка одежды к занятиям физической культурой в зале и на воздухе».	Консультация	Октябрь	Инструктор
4	«Право на отдых».	Конкурс рисунков на спортивную тематику	Октябрь.	Инструктор, воспитатель, родители
5	«Физическое воспитание ребенка в семье».	Консультация	Ноябрь	Инструктор
6	«Каким бывает отдых».	Консультация	Ноябрь	Инструктор
7	«Профилактика ОРЗ и гриппа».	Консультация	Декабрь	Инструктор
8	Физкультурное развлечение совместно с родителями.		Январь	Инструктор, воспитатель, родители
9	«Здоровый образ жизни в семье - залог здоровья ребенка».	Консультация	Январь	Инструктор
10	«Зимние виды спорта»	Конкурс рисунков	февраль	Инструктор, воспитатель, родители
11	«Дыхательная гимнастика».	Консультация	Февраль	Инструктор
12	«Играем вместе с ребенком на прогулке».	Папка-передвижка	Март	Инструктор
13	«Широкая Масленица».	Праздник музыкально-физкультурный	Март	Инструктор, муз. Руководитель, воспитатель, родители
14	«Роль подвижных игр в оздоровлении детей».	Беседа	Апрель	Инструктор
15	«Как формировать у ребенка интерес к ЗОЖ».	Папка-передвижка	апрель	Инструктор
16	«Босиком за здоровьем».	Консультация	Май	Инструктор
17	«День Победы».	Праздник физкультурно-музыкальный	Май	Инструктор, муз. Руководитель, воспитатель, родители

План работы с родителями подготовительной группы

№	Тема мероприятия	Форма организации	Сроки	Исполнители
1.	«Задачи физического воспитания детей	Родительское собрание	Сентябрь	Инструктор, воспитатель,

				родители
2.	«Профилактика плоскостопия у дошкольников»	Практикум	Сентябрь	Инструктор, родители
3	«Подготовка одежды к занятиям физической культурой в зале и на воздухе».	Консультация	Октябрь	Инструктор
4	«Физическое воспитание ребенка в семье».	Консультация	Октябрь.	Инструктор, воспитатель, родители, дети
5	«Каким бывает отдых».	Консультация	Ноябрь	Инструктор
6	«Жить здорово!» «Профилактика и коррекция плоскостопия»	Семинар-практикум для родителей	Ноябрь	Инструктор
7	«Значение и организация утренней гимнастики в семье».	Консультация	Декабрь	Инструктор
8	«Папа, мама, я – спортивная семья».	Физкультурное развлечение совместно с родителями.	Январь	Инструктор, воспитатель, родители, дети
9	«Как научить ребенка следить за осанкой»	Консультация	Январь	Инструктор
10	«Зимние виды спорта»	Конкурс рисунков	февраль	Инструктор, воспитатель, родители
11	«Особенности закаливания детей в детском саду и в домашних условиях»	Консультация	Февраль	Инструктор
12	«Играем вместе с ребенком на прогулке».	Папка-передвижка	Март	Инструктор
13	«Широкая Масленица».	Праздник музыкально-физкультурный	Март	Инструктор, муз. Руководитель, воспитатель, родители
14	«Роль подвижных игр в оздоровлении детей».	Беседа	Апрель	Инструктор
15	«Десять советов родителям»	Папка-передвижка	апрель	Инструктор
16	«Босиком за здоровьем».	Консультация	Май	Инструктор
17	«День Победы».	Праздник физкультурно-музыкальный	Май	Инструктор, муз. руководитель, воспитатель, родители

Работа с семьей группы компенсирующей направленности

№	Тема мероприятия	Форма организации	Сроки	Исполнители
1.	«Физическое развитие и физическая подготовленность детей»	Родительское собрание	Сентябрь	Воспитатели, родители, инструктор
2	«Физкульт – Ура».	Наглядная информация	В течение года	Инструктор
3	«Дыхательная гимнастика»	Консультация	Сентябрь	Инструктор
4	«Спортивное оборудование для детей в домашних условиях»	Консультация	Октябрь	Инструктор
5	Групповое и индивидуальное консультирование по запросу родителей	Консультация	В течение года	Инструктор
6	«Физическое воспитание детей дошкольного возраста»	Консультация	Октябрь	Инструктор
7	Изготовление: нетрадиционного оборудования для развития мелкой моторики; пособий для дыхательных упражнений.	Мастер - класс	Октябрь-ноябрь	Инструктор, муз. Руководитель, воспитатель, родители
8	«О здоровье всерьёз»	Неделя здоровья	Январь	Дети, воспитатели
9	«День Защитника Отечества»	Спортивно-музыкальный праздник	Февраль	Инструктор, муз. Руководитель, воспитатель, родители
10	«Как выбрать нужный вид спорта»	Консультация	Март	Инструктор
11	«Подвижные игры, которые лечат»	Практикум	Апрель	Инструктор
12	«Я — здоровый, сильный, смелый»	Спортивный праздник	Май	Инструктор, муз. Руководитель, воспитатель, родители

2.8. Взаимодействие инструктора по физической культуре со специалистами

План взаимодействия инструктора по физической культуре с воспитателями

№ п\п	Формы работы	Срок	Ответственный
1.	Регулярно информировать о спортивных мероприятиях в детском саду.	в течение года	Инструктор по физической культуре
2.	Консультировать по индивидуальной работе с детьми и с детьми с ОВЗ в целях развития физических качеств	в течение года	Инструктор по физической культуре
3.	Участие в педагогических советах МДОУ	в течении года	По плану МДОУ
4.	Открытый показ физкультурного занятия с элементами русских народных подвижных игр для педагогов МДОУ.	Март	Инструктор по физической культуре
5.	Работа с учителем – логопедом по развитию речи на занятиях по ФИЗО.	в течении года	Инструктор по физической культуре, специалисты
6.	Подготовка совместных праздников и развлечений.	Сентябрь-май	Инструктор по физ. культуре, специалисты
7.	Смотр-конкурс «Зимний участок- территория здоровья» постройки из снега. Музыкально-спортивное мероприятие «На защиту Родины!»	Февраль	Инструктор по физической культуре, воспитатели
8.	Спортивные мероприятия, посвященные Дню Победы в ВОВ 1941-1945.	Май	Инструктор по физической культуре

Направления деятельности инструктора по физической культуре с учителем – логопедом.

1. Участвует в выполнении годовых задач детского сада по физическому развитию.
2. Формирует у детей, родителей и сотрудников детского сада осознание понятия «здоровье» и влияния образа жизни на состояние здоровья.
3. Способствует развитию мелкомоторных и основных движений.
4. Оказывает помощь детям в овладении учебными навыками и умениями, в развитии их саморегуляции и самоконтроля на занятиях по физической культуре.
5. Участвует в обследовании детей с целью выявления уровня их развития, состояния общей, мелкой моторики.

План взаимодействия инструктора по физической культуре с учителем – логопедом

№ п/п	Формы работы	Сроки
	Планирование совместной работы инструктора по физической культуре с учителем – логопедом в логопедических группах.	Сентябрь
	Оформление документации взаимодействия всех структур образовательного процесса.	Сентябрь
	Беседа об эффективности занятий гимнастикой с детьми, страдающими ОНР (предложено ознакомиться с книгой А. А. Потапчук, Т. С. Овчинниковой «Двигательный тренинг для дошкольников»).	Сентябрь
	Помощь учителя – логопеда в подготовке спортивных праздников	В течении года
	Ознакомление инструктора по физической культуре с некоторыми приёмами постановки звуков у детей.	Октябрь
	Подбор методической литературы, пособий и репертуара для обеспечения эффективного взаимодействия учителя-логопеда и инструктора	В течении года
	Индивидуальная беседа с инструктором по физической культуре о динамике развития двигательной активности детей с нарушениями речи.	Январь
	Участие в составлении сценария веселые старты «Мама, папа, я – спортивная семья»	Февраль
	Выставка книг, методических пособий, дидактических игр, используемых в коррекционно-педагогической работе	Март
	Беседа с инструктором по физической культуре на тему: «Особенности речевого и психофизического развития детей с речевыми нарушениями»	Апрель

	Практические и теоретические рекомендации инструктору по физической культуре по осуществлению коррекционно-логопедических мероприятий во время летнего периода.	Май

План работы инструктора по физической культуре с педагогом-психологом

№	Мероприятия	Дата проведения
1	Обследование уровня развития двигательной сферы детей; сформированности движений и пространственных представлений	Сентябрь май
2	Диагностика интереса к физическим упражнениям	Октябрь
3	Изучение психофизиологических особенностей детей, их интересов и целью выработки рекомендаций и проведения индивидуальных занятий	Октябрь
4	«Упражнения для развития мелкой моторики» (консультация для инструктора по физ. культуре; оформление памятки для родителей)	Ноябрь
5	Психолого – педагогические аспекты двигательного развития ребёнка (консультация для инструктора по физ. культуре)	Декабрь
6	«О здоровье всерьёз» Помощь в подготовке консультации для проведения родительского собрания.	Январь
7	Развитие двигательных умений и навыков у дошкольников через подвижные игры (консультация для инструктора по физ. культуре)	февраль
8	Ознакомление и внедрение комплексов упражнений, направленных на развитие координации движений	В течение учебного года
9	Дети с отклонениями в физическом развитии (выработка рекомендаций для инструктора по физ. культуре)	В течение всего учебного года.
10	Коррекция эмоционально – волевой сферы (наблюдение за детьми и составление индивидуального плана работы)	В течение всего года

План работы инструктора по физической культуре с музыкальным руководителем

№ п/п	Содержание работы	Срок проведения
1	Подбор музыки для использования ее на гимнастике	Сентябрь
2	Закрепление танцевальных шагов в физкультурных занятиях	В течение года
3	Подбор игр соревновательного характера для музыкальных праздников	В течение года
4	Помощь в подготовке и проведении праздников	В течение года
5	Использование на физкультурных занятиях танцевальных шагов: боковой галоп, пружинящий шаг, приставной и переменный шаги	В течение года
6	Подбор музыкального сопровождения для спортивных праздников	В течение года

III. Организационный раздел

3.1. Организация двигательного режима

Формы организации двигательной деятельности

Выделяется 6 основных форм организации двигательной деятельности в режиме учебного дня, каждая из которых отражает свои цели и задачи:

1. Традиционная форма (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер);
2. Тренировочная форма (повторение и закрепление определенного материала);
3. Игровая форма (подвижные игры, игры-эстафеты);
4. Сюжетно-игровая форма (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений);
5. Форма занятия с использованием тренажеров (спортивная стенка, гимнастическая скамья, батут, диск здоровья и т.п.);
6. По интересам, на выбор детей (мячи, обручи, полоса препятствий, скакалки).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: на утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок.

Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой.

Формы работы	**Виды занятий**	**Количество и длительность занятий в зависимости от возраста детей**				
		2-3 года	**3-4 года**	**4-5 лет**	**5-6лет**	**6-7лет**
Физкультурные занятия	а) в помещении	2 раза в неделю 10 мин	2 раза в неделю 15 мин	2 раза в неделю 20 мин	2 раза в неделю 25 мин	2 раза в неделю 30 мин
	б) на улице	1 раз в неделю 10-15мин	1 раз в неделю 15-20 мин	1 раз в неделю 20-25мин	1 раз в неделю 25-30 мин	1 раз в неделю 30-35 мин
Физкультурно - оздоровительная работа в режиме дня	а) утренняя гимнастика	Ежедневно 5-6 мин	Ежедневно 5-6 мин	Ежедневно 5-6 мин	Ежедневно 5-6 мин	Ежедневно 5-6 мин
	б) подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) – 10-15 мин	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) – 15-20 мин	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) – 20-25 мин	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) – 25-30 мин	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) – 30- 40 мин
	в) физкультминутки в середине статического занятия		3-5мин ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5мин ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5мин ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5мин ежедневно в зависимости от

						вида и содержания занятий
Активный отдых	а) физкультурный досуг	1 раз в месяц 15 мин	1 раз в месяц 20 мин	1 раз в месяц 20 мин	1 раз в месяц 30-45мин	1 раз в месяц 40 мин
	б) физкультурный праздник	-	-	2 раза в год до 45 мин	2 раза в год до 60 мин	2 раза в год до 60 мин
	в) день здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
Самостоятельная двигательная деятельность	а) самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	-	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	б) самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно

3.2. Система физкультурно-оздоровительной работы

№ п/п	Мероприятие	Группа ДОУ	Периодичность	Ответственный
1.	Определение уровня физического развития. Определение уровня физической подготовленности детей.	Все	2 раза в год (в октябре и в апреле)	Врач, инструктор по физической культуре, воспитатели групп
Двигательная активность				
1.	Утренняя гимнастика	Все группы	Ежедневно	Инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп
2.	Физическое развитие и здоровье: 1) в зале/группе; 2) на улице.	Все группы	3 раза в неделю: 1) 2 раза; 2) 1 раз.	Инструктор по физической культуре, воспитатели групп
3.	Подвижные игры	Все группы	2 раза в день	Инструктор по физической культуре, воспитатели групп
4.	Спортивные игры (футбол, баскетбол, эстафеты)	Старшая и подготовительная группы	2 раза в неделю	Инструктор по физической культуре
5.	Физкультурные досуги	Все группы	1 раз в месяц	Инструктор по физической культуре, воспитатели групп
6.	Физкультурные праздники	Все группы	2 раза в год	Инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп
7.	День здоровья	Все группы	1 раз в квартал	Инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп
Закаливание				
1.	Воздушные ванны	Все группы	После дневного сна, на физкультурных занятиях	Инструктор по физической культуре, воспитатели групп
2.	Ходьба по массажным дорожкам	Все группы	После дневного сна, на физкультурных	Инструктор по физической культуре,

			занятиях	воспитатели групп
3.	Облегченная одежда	Все группы	В течение дня	Инструктор по физической культуре, воспитатели групп
4.	Мытьё рук, лица, шеи, прохладной водой	Все группы	В течение дня	Воспитатели групп

3.3. Условия реализации рабочей программы

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

Развивающая предметная среда – это система материальных объектов деятельности ребенка, функционально моделирующая содержание его духовного и физического развития. Она должна объективно – через свое содержание и

свойства – создавать условия для творческой деятельности каждого ребенка, служить целям актуального физического и психического развития и совершенствования, обеспечивать зону ближайшего развития и его перспективу. Окружающая ребенка среда должна обеспечивать ему физическое, умственное, эстетическое, нравственное, т.е. разностороннее развитие и воспитание. Для полноценного физического развития детей, удовлетворении потребности в движении в дошкольном учреждении должны быть созданы определенные условия. В групповых комнатах выделено достаточно места для активного движения, физкультурные уголки наполнены разнообразными пособиями, в том числе и изготовленные своими руками. Должны быть оборудованы спортивные залы и площадки на улице с различным спортивным инвентарем. Так, в группе должно быть выделено достаточно места для активного движения, физкультурных пособий, спортивных комплексов и тренажёров. Всё это повышает интерес детей к физкультуре, развивает жизненно важные качества, увеличивает эффективность занятий, позволяет упражняться во всех видах основных движений в помещении. На участке ДОУ желательно оборудовать физкультурную площадку с зонами для подвижных и спортивных игр, беговыми дорожками, «полосами препятствий» и т.д.

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

Тип оборудования	Наименование оборудования и инвентаря
Для ходьбы, бега, равновесия	Гимнастическая скамейка
	Ребристая доска
	Ровная доска
	Навесная доска
	Коврик для массажа стоп
	Шнур длинный
Для прыжков	Батут

	Маты
	Конусы с отверстиями
	Обруч среднего диаметра
	Скакалки
	Короткие шнуры
Для катания, бросания, ловли	Щит для метания
	Щит с баскетбольным кольцом
	Кегли
	Мешочки для метания с утяжелением
	Мячи большого размера
	Мячики для метания
	Мячи мини-баскетбольные
	Мяч футбольный
	Мяч волейбольный
	Мяч баскетбольный
Для ползанья, лазанья, подлезания	Гимнастические лесенка
	Дуги для подлезания разной высоты
	Обруч большого диаметра
Для общеразвивающих упражнений	Кубики
	Ленты
	Мяч массажный
	Гантели
	Гимнастические палки
	Мячи среднего размера
	Обруч малый
	Флажки разноцветные
	Канат для перетягивания х/б 10м диам.30мм
	Мягкие модули
	Диски «Здоровье»
	Клюшка с шайбой (комплект)
	Мячи надувные большие (хопы)

3.4. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий

№ П/П	Содержание основных мероприятий	Сроки проведения	Ответственный
1	Физкультурно-оздоровительное мероприятие «День здоровья»	сентябрь	Инструктор по физической культуре
2	«Папа, мама я – спортивная семья!»	октябрь	Инструктор по физической культуре
3	Музыкально-спортивные мероприятия, посвященные «День народного единства»	ноябрь	Музыкальный руководитель Инструктор по физической культуре
3	Музыкально-тематическое мероприятие, посвященное празднованию «Нового года»	декабрь	Музыкальный руководитель Воспитатели групп
4	«Масленичные гуляния»	февраль	Музыкальный руководитель Воспитатели групп
5	Музыкально-спортивные мероприятия, посвященные Дню защитника Отечества «На защиту Родины!»	февраль	Инструктор по физической культуре Инструктор по физической культуре Воспитатели групп

6	Музыкально-тематическое мероприятие, посвященное празднованию Международного женского дня в России «8 марта!»	март	Музыкальный руководитель. Воспитатели групп
	Музыкальные мероприятия «До свидание детский сад!»	май	Музыкальный руководитель Воспитатели групп

3.5. Культурно-досуговая деятельность

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

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

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

По содержанию могут быть различными:

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

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

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

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

Содержание праздника во многом зависит от сезона, условий, в которых он проходит.

В праздники принимают участие дети всего дошкольного учреждения.

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

Дни здоровья. Содействуют оздоровлению детей, предупреждению утомляемости.

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

Месяц	Возрастные группы				
	2-ая младшая	**средняя**	**старшая**	**подготовительная**	**логопедическая**
Сентябрь	**«В гостях у матрешки»** Развлечение по ПДД Цель: вызвать у детей эмоциональный отклик и желание участвовать в спортивном развлечении.	**«Мы пешеходы»** Развлечение по ПДД Цель: продолжать формировать знания детей об элементарных знаниях дорожного движения.	**«Светофория»** Развлечение по ПДД Цель: развивать умение двигаться по сигналу и ориентироваться в пространстве. Воспитывать желание соблюдать ПДД.	**«Физкульт – ура!»** спартакиада в рамках дня здоровья Цель: совершенствовать физические качества у детей во всех видах двигательной деятельности.	**Спортивный праздник «Путешествие по городу дорожных знаков»** Развлечение по ПДД Цель: закрепить знания о дорожных знаках, развивать умение двигаться по сигналу и ориентироваться в пространстве.
Октябрь	**«Репка»** Цель: организация активного отдыха детей, создания благоприятного эмоционального настроя и совершенствовать двигательные умения и навыки.	**«Сбор урожая»** Цель: организация активного отдыха детей, создания благоприятного эмоционального настроя и развития интереса к соревновательной деятельности.	**«Страна Витаминия»** Цель: закрепить умения и навыки по сохранению и укреплению собственного здоровья.	**Спортивный праздник «Ребята, давайте жить дружно!»** Цель: создание эмоционально положительной атмосферы. Формировать у детей культуру движений двигательных качеств.	**«Страна Витаминия»** Цель: закрепить умения и навыки по сохранению и укреплению собственного здоровья.
Ноябрь	**Спортивный праздник «Мой веселый звонкий мяч»** Цель: развивать навыки коллективной работы. Упражнять детей в умении быть ловкими и быстрыми. детей	**«Дом для зайчика»** Цель: знакомить детей с русским народным бытом, формировать умения использовать ОВД в игровых ситуациях.	**«В гостях у доктора Айболита»** Цель: вызвать положительное эмоциональное отношение к ценности собственного здоровья.	**«На необитаемом острове»** физкультурное развлечение Цель: совершенствовать физические способности детей ловкость, скорость.	**«День рождения Деда Мороза»** Цель: формировать у детей умение использовать основные виды движений в игровых ситуациях.
Декабрь	**«Нас елочка зимою в гости позвала»** Цель: создание эмоционально положительной атмосферы. Воспитывать в детях чувство красоты, любознательности, смелости, дух товарищества.	**Спортивный праздник «Как снеговик друзей искал»** Цель: формировать у детей умение использовать основные виды движений в игровых ситуациях.	**«Зимние приключения в стране сказок»** Цель: учить радоваться и сопереживать сказочным героям. Воспитывать уверенность в себе, волевые качества.	**«Королевство мячей»** физкультурное развлечение Цель: развивать ловкость, быстроту, сообразительность логическое мышление.	**«Зимние приключения в стране сказок»** Цель: создать обстановку эмоционального комфорта. Развивать речевые навыки.

Ян варь	**«Вы мороза не боитесь?»** Цель: продолжать совершенствовать двигательные умения и навыки. Создавать радостное, весёлое настроение.	**«Проделки зимнего ветра»** Цель: учить детей действовать согласованно. Познакомить со способами управления и регуляции настроения.	**«Сорт – это здоровье»** Цель: создавать радостное настроение и возможность совершенствовать двигательные умения в непринуждённой обстановке.	**День здоровья «Два Мороза»** Цель: содействовать познавательному развитию ребёнка, формируя способности в выполнении физических упражнений.	**«Сорт – это здоровье»** Цель: создавать радостное настроение и возможность совершенствовать двигательные умения в непринуждённой обстановке.
Фе враль	**Спортивный праздник «Дошколята – бравые ребята»** Цель: учить детей радоваться. Прививать любовь к занятиям физ. культурой и спортом.	**Спортивный праздник «Наши бравые солдаты»** Цель: учить детей играть в команде, не ссориться, уметь договариваться. Воспитывать выдержку, настойчивость.	**Спортивный праздник «Будущие защитники!»** Цель: расширять представление детей о государственном празднике и защитниках Отечества. Предоставлять детям возможность применять двигательные навыки и умения, приобретённые на занятиях по физкультуре.	**Спортивно – музыкальный праздник «На защиту Родины!»** Цель: создание эмоционально положительной атмосферы. Воспитывать соревновательный дух дошкольников.	**Спортивный праздник «А ну-ка мальчики, а ну-ка девочки!»** Цель: развивать ловкость, быстроту, сообразительность, логическое мышление.
Ма рт	**«На помощь колобку»** Цель: знакомить детей со сказкой колобок. Развивать мышление, ловкость, быстроту, желание и умение играть с товарищами.	**«Здравствуй, Фунтик»** Цель: познакомить детей с новыми подвижными играми, конкурсами, закличками, загадками.	**«Приключение в стране Здоровья»** Цель: создавать у детей радостное настроение высокий эмоциональный подъём.	**«А ну – ка, девочки!»** физкультурное развлечение Цель: продолжать учить детей играть в команде, учитывать возможности партнёра.	**«Путешествие к волшебнице Воде»** Цель: формировать у детей умение использовать ОВД в игровых ситуациях. Вызвать желание беречь и охранять природу.
Ап рель	**«Как зайчонок в лесу заблудился»** Цель: предоставить детям возможность применять двигательные навыки и умения, приобретённые на занятиях по физкультуре.	**День здоровья «С физкультурой нам болезни не страшны»** Цель: оздоравливать детский организм с помощью игр и упражнений.	**Спортивный праздник «Спортивная семья»** с участием родителей Цель: прививать детям дух соревнований. Создать детям радостное настроение. Осуществлять преемственность в физ. воспитании между ДОУ и семьёй.	**«Проделки королевы Простуды»»** физкультурное развлечение Цель: формировать представление о здоровье как одной из основных ценностей.	**«Спортивная семья»** с участием родителей Цель: прививать детям дух соревнований. Создать детям радостное настроение. Осуществлять преемственность в физ. воспитании между ДОУ и семьёй.

Май	**«Мы за солнышком шагаем»** Цель: создавать весёлое настроение. Оздоравливать организм ребёнка с помощью движений и действий.	**«Мы разбудим солнышко»** Цель: создавать радостное настроение. Воспитывать привычку к здоровому образу жизни.	**«Путешествие на цветочную поляну»** Цель: формировать у детей умение использовать основные виды движений в игровых ситуациях.	**«Кем быть» физкультурный тематический досуг ко дню весны и труда** Цель: содействовать познавательному развитию ребёнка путём формирования способностей в выполнении различных заданий.	**«Путешествие на остров сокровищ»** Цель: воспитывать чувство единства, сплочённости. Учить радоваться победам товарищей.

3.6. Перечень основных движений и подвижных игр и упражнений
Для детей младшего возраста (3-4 года)

Основные движения	
Ходьба	Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2 2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по тонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.
Бег	Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).
Ползание, лазанье	Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м.) между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см.), не касаясь руками пола, пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).
Катание, бросание, метание	Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель(высота центра мишени 1,2 м) правой и лёгкой (расстояние 1 - 1,5 м) Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см) Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля (2-3 раза подряд).
Прыжки	Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперёд (расстояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребёнка, через линию, шнур, через 4-6 линий (поочерёдно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.
Групповые упражнения с переходами	Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.
Ритмическая гимнастика	Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.
Спортивные упражнения	
Катание на санках	Катание на санках друг друга, катание с невысокой горки.
Скольжение	Скольжение по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.
Ходьба на лыжах	Ходьба по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом; делать повороты на лыжах переступанием.
Катание на велосипеде	Катание на трёхколёсном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.
Подвижные игры	
С бегом	«Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пёс», «Птички в гнёздышках».
С подлезанием и лазаньем	«Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».
С бросанием и ловлей	«Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».
С прыжками	«По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку».

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

Для детей среднего возраста (4-5 года)

Основные движения	
Ходьба	Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по верёвке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочерёдночерез 5-6 мячей, положенных на расстоянии, друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).
Бег	Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1—1,5минуты. Бег на расстояние 40-60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5-6 секунд; к концу года).
Ползание, лазанье	Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под верёвку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролёта на другой вправо и влево).
Катание, бросание, ловля,метание	Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2 2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.
Прыжки	Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперёд (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочерёдно) Прыжки через линию, поочерёдно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочерёдно через каждый) высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см, в длину с места (не менее 70 см) Прыжки с короткой скакалкой.
Групповые упражнения с переходами	Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.
Ритмическая гимнастика	Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и цикличных движений под музыку.
Спортивные упражнения	
Катание на санках	Скатывание на санках с горки, торможение при спуске с неё, подъем с санками на гору.
Скольжение	Самостоятельное скольжение по ледяным дорожкам.
Ходьба на лыжах	Передвижение на лыжах по лыжне скользящим шагом. Повороты на месте (направо и налево) переступанием. Подъем на склон прямо ступающим шагом, полуёлочкой (прямо и наискось). Ходьба на лыжах на дистанцию до 500 м.
Игры на лыжах	«Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца»
Катание на велосипеде	Катание натрёхколёсном и двухколёсном велосипедах по прямой, по кругу. Повороты направо и налево.
Подвижные игры	
С бегом	«Самолёты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».
С ползанием и лазаньем	«Пастух и стадо», «Перелёт птиц», «Котята и щенята»
С бросанием и ловлей	«Подбрось поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».
С прыжками	«Зайцы и волк», «Лиса в курятнике» «Зайка серый умывается»
На ориентировку в пространстве, на	«Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушёл?», «Прятки».

внимание	
Народные игры	«У медведя во бору».

Для детей старшего возраста (5-6 года)

Основные движения	
Ходьба	Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, верёвке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.
Бег	Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость. 20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года 30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.
Ползание, лазанье	Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролёта на другой, пролезание между рейками.
Прыжки	Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперёд другая назад), продвигаясь вперёд (на расстояние 3-4 м) Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперёд, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов поочерёдно через каждый (высота 15-20 см).Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см) Прыжки через короткую скакалку, вращая её вперёд и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).
Бросание, ловля, метание	Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд), одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз), бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, с груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперёд (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.
Групповые упражнения с переходами	Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперёд, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.
Ритмическая гимнастика	Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.
Спортивные упражнения	
Катание на санках	Катание друг друга на санках, катание с горки по двое. Выполнение поворотов при спуске.
Скольжение	Скольжение по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.
Ходьба на лыжах	Ходьба на лыжах скользящим шагом. Повороты на месте и в движении. Подъем на горку лесенкой, спуск с неё в низкой стойке. Ходьба на лыжах в медленном темпе на дистанцию 1-2 км.
Игры на лыжах	«Кто первый повернётся?», «Слалом», «Подними», «Догонялки»
Катание на велосипеде и самокате	Самостоятельное катание на двухколёсном велосипеде по прямой, повороты налево и направо. Катание на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.
Спортивные игры	
Городки	Бросание бит сбоку, занимая правильное исходное положение. Знакомство с 3-4 фигурами. Выбивание городков с полукона (2-3 м) и кона (5-6 м).
Элементы баскетбола	Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, ведение мяча правой, левой рукой. Бросание мяча в корзину двумя руками от груди.
Бадминтон	Отбивание волана ракеткой, направляя его в определённую сторону. Игра в паре с воспитателем.

Элементы футбола	Прокатывание мяча правой и левой ногой в заданном направлении. Обведение мяча вокруг предметов; закатывание в лунки, ворота; передача ногой друг другу в парах, отбивание о стенку несколько раз подряд.
Элементы хоккея	Прокатывание шайбы клюшкой в заданном направлении, закатывание её в ворота. Прокатывание шайбы друг другу в парах.
Подвижные игры	
С бегом	«Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы весёлые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру» «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц»
С прыжками	«Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы»
С ползанием и лазаньем	«Кто скорее доберётся до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье»
С метанием	«Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо»
Эстафеты	«Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».
С элементами соревнования	«Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?»
Народные игры	«Гори, гори ясно!» и др.

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

Основные движения	
Ходьба	Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперёд и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперёд сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, верёвки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по верёвке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).
Бег	Бег обычный, на носках, высоко поднимая колено, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперёд, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2—4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3—5 раз по 10 м. Бег на скорость. 30 м примерно за 6,5-7,5 секунды к концу года.
Ползание, лазанье	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35-50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролёта на пролёт по диагонали.
Прыжки	Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперёд на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, верёвку вперёд и назад, вправо рівлево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребёнка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку) Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперёд; прыжки на двух ногах с продвижением вперёд по наклонной поверхности.
Бросание, ловля, метание	Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочерёдно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.

Групповые упражнения с переходами	Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на «первый-второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.
Ритмическая гимнастика	Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.
Спортивные упражнения	
Катание на санках	Во время спуска на санках с горки поднимание заранее положенного предмета (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнение разнообразных игровых заданий (проехать в воротца, попасть снежком *в* цель, выполнить поворот) Участие в играх-эстафетах с санками.
Скольжение	Скольжение с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. Скольжение с невысокой горки.
Ходьба на лыжах	Ходьба скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходьба попеременным двушажным ходом (с палками). Ходьба на лыжах 600 м в среднем темпе, 2-3 км в медленном темпе. Повороты переступанием в движении. Подъем на горку лесенкой, ёлочкой. Спуск с горки в низкой и высокой стойке, торможение.
Игры на лыжах	«Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.
Катание на коньках	Самостоятельное надевание ботинок с коньками Сохранение равновесие на коньках (на снегу, на льду). Правильное исходное положение (ноги слегка согнуты, туловище наклонить вперёд, голову держать прямо, смотреть перед собой). Пружинистые приседания из исходного положения. Скольжение на двух ногах с разбега. Повороты направо и налево во время скольжения, торможения. Скольжение на правой и левом ноге, попеременно отталкиваясь. Катание на коньках по прямой, по круг сохраняя при этом правильную позу.
Игры на коньках	«Пружинки», «Фонарики», «Кто дальше?», «Наперегонки», «Пистолетик», «Бег по кругу вдвоём» и др.
Катание на велосипеде и самокате	Катание на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободное катание на самокате
Игры на велосипеде	«Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др.
Спортивные игры	
Городки	Бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знакомство с 4—5 фигурами. Выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.
Элементы баскетбола	Передавание мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывание мячей друг другу двумя руками от груди в движении. Ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон. Бросание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Ведение мяча одной рукой, передавая егоиз одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.
Бадминтон	Перебрасывание волана на сторону партнёра без сетки, через сетку (правильно держа ракетку) Свободное передвижение по площадке во время игры.
Элементы футбола	Передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Ведение мяча змейкой между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота.
Элементы хоккея	(без коньков — на снегу, на траве). Ведение шайбы клюшкой, не отрывая её от шайбы. Прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой. Ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадание шайбой в ворота, удары по шайбе с места и после ведения.
Элементы настольного тенниса	Выполнение подготовительных упражнений с ракеткой и мячом: подбрасывание и ловля мяча одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену (правильно держа ракетку) Подача мяча через сетку после его отскока от стола.
Подвижные игры	
С бегом	«Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чьё звено скорее соберётся?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».
С прыжками	«Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».
С ползанием и лазаньем	«Перелёт птиц», «Ловля обезьян».
С метанием и ловлей	«Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом»
Эстафеты	«Весёлые соревнования», «Дорожка препятствий».
С элементами соревнования	«Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».
Народные игры	«Гори, гори ясно!», «Лапта.»

3.7. Программно- методическое обеспечение образовательного процесса

Асташина М. П. Фольклорно – физкультурные занятия и досуги с детьми 3-7 лет.

Борисова М. М. Малоподвижные игры и игровые упражнения.

Вавилова Е.Н. Развитие основных движений у детей 3 – 7 лет.

Вераксы Н.Е., Комаровой Т.С., Васильевой М.А. «От рождения до школы». Основная образовательная программа дошкольного образования.

Валошина Л. Н., Гавришова Е. В., Елецкая Н. М., Курилова Т. В. Игровые технологии в системе физического воспитания дошкольников.

Глазырина Л. Д. Физическая культура — дошкольникам.

Глазырина Л. Д. Физическая культура в младшей группе детского сада.

Глазырина Л. Д. Физическая культура в средней группе детского сада.

Глазырина Л. Д. Физическая культура в старшей группе детского сада.

Глазырина Л. Д. Физическая культура в подготовительной группе детского сада.

Голицына Н. С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении.

Дееева Н. А. Игровые здоровьесберегающие технологии.

Давыдова М. А. Спортивные мероприятия для дошкольников.

Еромыгина М. В. Картотека упражнений для само массажа пальцев и кистей рук.

Картушина М. Ю. Сценарии оздоровительных досугов для детей 3-4 лет.

Картушина М. Ю. Сценарии оздоровительных досугов для детей 5-6 лет.

Картушина М. Ю. Праздники здоровья для детей 6-7 лет.

Картушина М. Ю. Развлечения для самых маленьких.

Козырева О. В. Лечебная физкультура для дошкольников.

Коновалова Н. Г. Профилактика плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста.

Коволько В. И. Азбука физминуток для дошкольников.

Кривощёкова Е. А. Пальчиковые игры и физминутки для детей дошкольного возраста.

Осокина Т. И., Тимофеева Е. А., Фурмина Л. С. Игры и развлечения детей на воздухе.

Пензулаева Л. И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3–7 лет.

Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы во второй младшей группе.

Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе.

Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе.

Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в подготовительной к школе группе.

Пензулаева Л. И. Малоподвижные игры и упражнения для детей 3–7 лет.

Подольская Е. И. Формы оздаровления детей 4 -и 7 лет.

Соломенникова Н. М. Организация спортивного досуга дошкольников.

Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду.

Степаненкова Э. Я. Методика физического воспитания и развития ребенка.

Степаненкова Э. Я. Сборник подвижных игр.

Харченко Т. Е. Организация двигательной деятельности детей в детском саду.

Харченко Т. Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников.

Хамитова Л. М. Развитие координации движений и крупной моторики на занятиях по физкультуре.

Юматова Д. Б. Интере. Движение. Игра.

3.8. Развернутое планирование организованной деятельности

Ранний возраст (2-3 гола) Вторая младшая группа

Сентябрь			1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи			Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; Прыжки на двух ногах на месте.	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.	Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.
Этапы занятия	Вводная часть		Ходьба и бег в прямом направлении.	Ходьба и бег по кругу.	Ходьба колонне по одному, бег врассыпную.	Ходьба в колонне парами, взявшись за руки, бег парами.
	ОРУ			Без предметов	С мячом	С кубиками
	Основные виды движений	1 занятие	1. Ходьба между двумя линиями (S=25 см). 2. Игровое упражнение с мячом – прокати мяч.	1. Прыжки на 2 ногах на месте. 2. Игры и упражнения на равновесие- «Пойдем по тропинке».	1. Прокатывание мяча в прямом направлении. 2. «Прокати и догони».	1. Ползание с опорой на ладони и колени под шнур 2. «Доползи до погремушки»
		2 зан. с усложнением	Игровое упражнение с мячом – прокати мяч вперед «Прокати и догони».	Игровое упражнение на равновесие – «Пойдём по мостику».	Игровое упражнение с мячом - катание мяча в прямом направлении, друг другу.	Игровое упражнение Прыжки на двух ногах на месте (2—3 раза) «Зайчики»
	Подвижная игра		«Бегите ко мне» Упражнение «догони мяч».	«Птички в гнездышках»	«Кот и воробышки»	«Солнышко и дождик»
	Заключительная часть		Пальчиковая гимнастика «Ладушки»	Игра «Ладошки»	Дыхательное упражнение «Часики»	Пальчиковая гимнастика «Ладушки»

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

Этапы занятия	Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, бег в колонне по одному и врассыпную.	Ходьба и бег по кругу. Остановка, поворот в другую сторону.		Ходьба в колонне по одному, врассыпную, по всему залу. По сигналу педагога: «Стрекозы» — бег, помахивая руками, как «крылышками»; переход на обычную ходьбу. На следующий сигнал: «Кузнечики» — прыжки на двух ногах — «кто выше».	Ходьба в колонне по одному по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; бег по кругу также с поворотом. Ходьба и бег проводятся в чередовании, темп упражнения умеренный.
	Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С лентами		С мячом	С кубиками
	Основные виды движений	1 занятие	1. Прыжки на 2 ногах через шнур. 2. Ходьба по ограниченной поверхности (мостик через речку) ширина 25 см, длина 2 м.	1. Прокатывание мяча в прямом направлении. 2.Прыжки: на 2 ногах с продвижением вперед, из обруча в обруч. (расстояние 1,5м).	1. Прокатывание мяча друг другу (расстояние 2,5 м). 2. Ползание в прямом направлении до ориентира.	1.Ползание под дугой (высота 50 см) на средних четвереньках. 2. Ходьба и бег между предметами, расположенными в одну линию на расстоянии 50 см друг от друга.
		2 занятие с усложнением	Игровое упражнение: «Мышки» - проползти под шнуром (высота - 40 – 50 см.); С мячом – докати колобка до домика.	Игровое упражнение «Побежим по дорожке» (бег между двумя линиями); Попрыгаем как зайчики.	Игровое упражнение перепрыгнем через «канаву» (шнур); с мячом – «Чей мяч дальше?»	Игровое упражнение с мячом – катание мячей друг другу «Прокати мяч по дорожке». Прыжки с продвижением вперёд.
	Подвижная игра	«Мой веселый звонкий мяч»	«Ловкий шофер»		«Зайка серый умывается»	«Кот и воробышки»
	Заключительная часть	Пальчиковая гимнастика «Сорока»	Ходьба по массажным коврикам		Пальчиковая гимнастика «Стираем платочки»	М.п. /игра «Найди игрушку»

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

				ноги; упражнять в прокатывании мяча другу, развивая координацию движений и глазомер	прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.	движений; в равновесии.
Этапы занятия	Вводная часть		Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе на носках короткими, семенящими шаг руки на поясе. По сигналу к бегу.	Ходьба в колонне по одному Бег, руки в стороны. Ходьба и бег чередовании.	Ходьба по кругу. После ходьбы выполняется бег по кругу с начало в одну, а затем в другую сторону.	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания, бег в колонне по одному. Переход на бег по сигналу воспитателя и снова на ходьбу. Ходьба проводится в чередовании.
	Общеразвивающие упражнения		С лентами	С обручем	Без предметов	С флажками.
	Основные виды движений	1 занятие	1. Прыжки «Зайки - мягкие лапочки» (на 2 ногах через шнур). 2. Равновесие «В лес по тропинке», ходьба по ограниченной поверхности (ширина 25 см, длина 2 м.)	1. Прокатывание мяча «Точный пас», в прямом направлении. 2. Прыжки «Через болото» на 2 ногах с продвижением вперед (диаметр 30-40см.).	1. Игровое задание «Прокати не задень» прокатывание мяча друг другу (расстояние 2,5 м). 2. «Проползи – не задень» ползание в прямом направлении до ориентира.	1.Ползание под дугой (высота 50 см) на средних четвереньках. 2. ходьба и бег между предметами, расположенными в одну линию на расстоянии 50 см друг от друга.
		2 занятие с усложнением	Игровые упражнения: лазанье под дугу (шнур); «Прокати мяч и доползи»; «Пробеги по мостику»	Игровые упражнения: Равновесие – ходьба из обруча в обруч; «Перепрыгни из ямки в ямку» (из обруча в обруч).	Игровые упражнения: прыжки до кубика; «Перепрыгни ручеёк»; «Прокати мяч до кегли»	Игровые упражнения: «Прокати в ворота» (катание мячей в парах); «Доползи до зайки» (на четвереньках);
	Подвижная игра		«Ловкий шофер»	«Мыши в кладовой»	«По ровненькой дорожке»»	«Лошадки»
	Заключительная часть		Пальчиковая гимнастика «Сорока»	Ходьба по массажным коврикам	Пальчиковая гимнастика «Стираем платочки»	М.п. /игра «Найди игрушку»

Декабрь	**1 неделя**	**2 неделя**	**3 неделя**	**4 неделя**
Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогну ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при

					при лазании под дугу.	ходьбе по доске.
Этапы занятия	Вводная часть		Ходьба и бег в колонне по одному Ходьба врассыпную бег врассыпную	Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег проводятся в чередовании.	Ходьба в колонне по одному бег в колонне по одному; ходьба и бег проводятся в чередовании.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: всем детям предлагается разбежаться по всему залу; переход на ходьбу врассыпную и снова на бег.
	Общеразвивающие упражнения		С кубиками	С мячом	Со снежинками	С султанчиком
	Основные виды движений	1 занятие	1.Равновесие. Игровое упражнение «Пройди - не задень» (между кубиками). 2.Прыжки. Игровое упражнение «Лягушки-попрыгушки».	1. Прокатывание мячей друг другу «Мы слепили снежный ком». 2.Прыжки со скамейки «Весёлые птички»	1. Прокатывание мяча между предметами «Не упусти!». 2. Ползание под дугу «Проползи – не задень» (высота 50см.)	1.Равновесие. Игровое упражнение «Пройди - не задень». 2.Прыжки. Игровое упражнение «Лягушки-попрыгушки».
		2 занятие с усложнением	Игровые упражнения: «Пролезь в норку» - подлезание; равновесие – перешагивание через кубики; «Прокати и догони».	Игровые упражнения: «Пройди по мостику» - равновесие; «С кочки на кочку» - прыжки на двух ногах; метание «Попади снежком в корзину».	Игровые упражнения: спрыгивание со скамейки «Воробьи на ветках»; прокатывание мяча между предметами.	Игровые упражнения: «Прокати и догони» - мяч под дугой; катим мяч прямо друг другу.
	Подвижная игра		«Коршун и птенчики»	«Найди свой домик»	«Птица и птенчики»	«Лошадки»
	Заключительная часть		Пальчиковая гимнастика «Оладушки»	Дыхательная гимнастика «Ветерок»	М.п. /игра «Каравай»	М.п. /игра «Найди игрушку»

	Январь		**1 неделя**	**2 неделя**	**3 неделя**	**4 неделя**
	Задачи			Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.
		Вводная часть		Ходьба в колонне по одному, в чередовании с ходьбой врассыпную по «полянке» бегут в	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: ходьбу на носках, руки прямые вверх,	Игровое упражнение «На полянке». По сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе врассыпную по всей «полянке» и бегу, врассыпную старясь не задевать друг друга.

				рассыпную, не задевая друг друга.	переход на обычную ходьбу, затем в колонне по одному, с поворотом в другую сторону. Ходьба и бег в чередовании.	
		Общеразвивающие упражнения		С обручем	С кубиком	Без предметов
	Этапы занятия	Основные виды движений		1. Прокатывание мяча между предметами. 2.Прыжки «Зайки – прыгуны» между кубиками.	1. «Медвежата» - ползание по залу. 3. Прокатывание мяча друг другу, сидя на полу.	1. Ходьба по ребристой доске. 2. Подлезание под дуги (высота 50 см, 40см)
		Подвижная игра		«Найди свой цвет»	«Найди свое место»	«Лохматый пёс»
		Заключительная часть		Дыхательная гимнастика «Сломанные часики»	Пальчиковая гимнастика «Пальчики»	Мп/игра «Каравай»

Февраль		**1 неделя**	**2 неделя**	**3 неделя**	**4 неделя**
Задачи		Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты в мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание через шнур, не касаясь руками пола.	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.
Этапы занятия	Вводная часть	Ходьба и бег по кругу, выложенному кольцами: ходьба примерно три четверти круга и бег - полный круг: остановка, поворот в другую сторону повторение упражнений.	Ходьба в колонне по одному, бег высоко поднимая колени, переход на обычный бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры попеременно прав левой ногой. Бег врассыпную.	Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в кол по одному; по сигналу воспитателя переход на ходьбу врассыпную, затем на бег врассыпную Ходьба и бег врассыпную в чередовании.
	Общеразвивающие упражнения	С кольцом	С малым обручем	С мячом	Без предметов

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

Март			**1 неделя**	**2 неделя**	**3 неделя**	**4 неделя**
Задачи			Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре
Этапы занятия	Вводная часть		Вначале проводится ходьба по кругу, затем бег по кругу в умеренном темпе, переход на ходьбу и остановка. Поворот в другую сторону и повторение ходьбы и бега.	Ходьба в колонне по одному; ходьба врассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании	Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Ходьба и бег между предметами
	Общеразвивающие упражнения		С кубиком	Без предметов	С мячом	С малым обручем
	Основные виды движений	1 занятие	1.«Ровным шажком» -пройти по доске. 2.Прыжки на двух ногах - «Змейкой»	1.Прыжки «Через канавку» (шнуры). 2.Катание	1.«Брось - поймай» двумя руками вниз. 2.Ползание по скамейке «Муравьишки».	1.Ползание «Медвежата» на четвереньках. 2.Равновесие – ходьба по

				мячей друг другу «Точно в руки».		скамейке.
		2 занятие с усложнением	Игровые упражнения: «Цыплята» - подлезание под шнур; «Допрыгай до предмета»; перешагивание через шнуры.	Игровые упражнения: Ходьба по шнуру - равновесие; «Докати до флажка» - катание мяча; метание – перебрасывание мяча друг другу.	Игровые упражнения: прыжки через шнуры; бросание мяча вверх и ловля его двумя руками; ползание на четвереньках до предмета.	Игровые упражнения: лазание под шнур; ходьба и бег по дорожке; перепрыгивание из обруча в обруч.
	Подвижная игра		«Кролики»	«Найди свой цвет».	«Зайка серый умывается».	«Автомобили».
	Заключительная часть		Пальчиковая гимнастика «Две сороконожки»	Дыхательная гимнастика «Каша»	Мп/игра «Где спрятался зайчонок?»»	Ходьба в колонне по одному - «автомобили поехали в гараж».
Апрель			**1 неделя**	**2 неделя**	**3 неделя**	**4 неделя**
Задачи			Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогну ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повыше опоре.
Этапы занятия	Вводная часть		Вначале проводится ходьба по кругу, затем бег по кругу в умеренном темпе, переход на ходьбу и остановка. Поворот в другую сторону и повторение ходьбы и бега.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя: «Жуки полетели!» - дети разбегаются врассыпную по залу. На сигнал: «Жуки отдыхают!» - дети ложатся на спин двигают руками и ногами, как бы шевелят лапками.	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Великаны!» - ходьбе носках, руки вверх; переход на обычную ходьбу. По сигналу: «Гномы!» - присед, руки положить на колени.	Ходьба в колонне по одному. По заданию воспитателя на слово «воробьи остановиться и сказать «чик-чирик»; продолжение ходьбы, на слово «лягушки» присесть, положить на колени. Переход на бег в умеренном темпе и на слово «лошадки» - бегут подскоком. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.
	Общеразвивающие упражнения		На скамейке с кубиком.	С косичкой (короткий шнур).	Без предметов	С обручем.

	Основные виды движений	1 занятие	1.Равновесие. ходьба боком, приставным шагом по гимнастической скамейке. 2.Прыжки «Через канавку».	1.Прыжки из кружка в кружок. 2.Упражнения с мячом. «Точный пас».	1.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками 2.Ползание по гимнастической скамейке «Медвежата».	1.Ползание «Проползи - не задень». 2.Равновесие «По мостику»
		2 занятие с усложнением	Игровые упражнения: «Ползание под шнур»; «Ручеёк» - перепрыгивание через шнур.	Игровые упражнения: равновесие - ходьба по скамейке перешагивая через шнуры; прокатывание мяча между предметами.	Игровые упражнения: прыжки через шнуры; прокатывание мяча в ворота; проползание между кеглями.	Игровые упражнения: лазание под дугу; ходьба и бег по дорожке; прыжки с продвижением вперед на двух ногах.
	Подвижная игра		«Тишина»	«По ровненькой дорожке».	«Мы топоем ногами».	«Огуречик - огуречик».
	Заключительная часть		М.п. /игра «Найдём лягушонка»	Дыхательная гимнастика «Ворона»	М.п. /игра «Где спрятался медвежонок?»»	Ходьба в колонне по одному.
Май			**1 неделя**	**2 неделя**	**3 неделя**	**4 неделя**
Задачи			Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве повторить задание в равновесии и прыжках.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.	Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке.	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в ходьбе по наклонной доске, повторить задание в равновесии.
Этапы занятия	Вводная часть		Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную по всему залу. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами.	Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег чередуются несколько раз.	Ходьба в колонне по одному. Бег врассыпную по всему залу.
	Общеразвивающие упражнения		С кольцом (от кольцеброса)	С мячом	С флажками	Без предмета
	Основные виды движений	1 занятие	Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки через шнуры.	«Парашютисты» - прыжки со скамейки; прокатывают мяч друг другу.	Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Ползание по скамейке.	Ходьба по наклонной доске. Ходьба по доске, положенной на пол.
		2 занятие с усложнением	Игровое упражнение с мячом – прокати мяч вперед «Прокати и догони».	Игровое упражнение на равновесие – «Пойдём по мостику».	Игровое упражнение с мячом - катание мяча в прямом направлении, друг другу.	Игровое упражнение Прыжки на двух ногах на месте (2—3 раза) «Зайчики»
	Подвижная игра		«Мыши в кладовой».	«Воробышки и кот».	«Огуречик - огуречик».	«Коршун и наседка».
	Заключительная		М.п. /игра «Где	Дыхательная	М.п. /игра «Где	Ходьба в колонне

	часть	спрятался мышонок».	гимнастика «Ворона»	спрятался медвежонок?»»	по одному.

Средняя группа

Сентябрь			1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи			Упражнять детей в ходьбе и беге колонной и по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражняться в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании.	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур. 1 часть. Ходьба в колонне по одному между двумя линиями; бег врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании).	Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.
Этапы занятия	Вводная часть		Упражнение в ходьбе и беге.	Ходьба и бег в колонне с остановкой по сигналу.	Ходьба в колонне по одному, бег врассыпную по всему залу. Чередование ходьбы и бега. Перестроение в круг.	Ходьба в колонне по одному; бег врассыпную.
	Общеразвивающие упражнения		Без предметов.	С флажками	С мячом.	С обручем.
	Основные виды движений	1 занятие	1.Ходьба и бег между двумя линиями; 2.Прыжки на двух ногах на месте с поворотом кругом вправо и влево;	1.Подпрыгивание на месте на двух ногах («достань до предмета». 2. Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях.	1.Прокатывание мяча друг другу двумя руками (исходное положение - стойка на коленях). 2. Ползание под шнур, не касаясь руками пола.	1. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола, в группировке. 2. Ходьба на носках по доске, лежащей на полу.
		2 занятие с усложнением	1.Ходьба между двумя линиями; 2.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	1. Прыжки на двух ногах вверх - «Достань до предмета». 2. Прокатывание мячей друг другу (изменить способ выполнения и исходное положение ног). 3. Ползание на четвереньках по прямой.	1. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. 2. Лазанье под дугу. 3. Прыжки на двух ногах между кубиками (кеглями).	1. Равновесие: ходьба по доске, лежащей на полу, с перешагиванием через кубики. 2. Лазанье под шнур (дугу) с опорой на ладони и колени. 3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.
	Подвижная игра		«Найди себе пару»	«Самолеты»	«Огуречик - огуречик»	«У медведя во бору»
	Заключительная		Ходьба в колонне	Ходьба на	Ходьба в колонне	Игра малой

	часть	по одному, помахивая платочком над головой	носках, с различными положениями рук в чередовании с обычной ходьбой.	по одному.	подвижности «Где постучали?».

Октябрь			**1 неделя**	**2 неделя**	**3 неделя**	**4 неделя**
Задачи			Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.	Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьб и беге врассыпную; повторить лазанье под ду не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опор
Этапы занятия	Вводная часть		Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через шнуры, перешагивание (перепрыгивании) проводятся в беге.	Построение в шеренгу. Ходьба врассыпную и бег врассыпную. Игра «Найди свое место». Построение в три колонны.	Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через бруски, бег врассыпную по всему залу. Построение в круг.	Построение в шеренгу; ходьб и бег в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную.
	Общеразвивающие упражнения		С косичкой	Без предметов.	С мячом.	С кеглей.
	Основные виды движений	1 занятие	1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета (кубик, кегля).	1. Прыжки-перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах. 2. Прокатывание мячей друг другу.	1. Прокатывание мяча в прямом направлении. 2. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола.	1. Подлезания под дугу, касая руками. 2. Равновесие-ходьба по доск перешагивая через кубики. 3. Прыжки на двух ногах меж набивными мячами, положенными две линии.
		2 занятие с усложнением	1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 2. Прыжки на двух ногах до косички, перепрыгнуть через нее.	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 2. Прокатывание мяча между 4-5 предметами.	1. Лазанье под дугу. 2. Прыжки на двух ногах через 4-5 линий. 3. Подбрасывание мяча двумя руками.	1. Лазанье под шнур с мячом руках. 2. Прокатить м по дорожке.
	Подвижная игра		«Кот и мыши».	«Автомобили».	«У медведя во бору».	«Кот и мыши
	Заключительная часть		Ходьба в колонне по одному на носках, как мышки, за «котом».	«Автомобили поехали в гараж» (в колонне по одному.)	Игра малой подвижности «Угадай, где спрятано».	Игра «Угадай, кто позвал?».

Ноябрь			1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи			Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках.	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастическо скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.
Этапы занятия	Вводная часть		Ходьба и бег между кубиками. Построение около кубиков.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону. Ходьба и бег врассыпную; ходьба на носках, «как мышки», переход на обычную ходьбу.	Ходьба в колонне по одному с изменением направления (поворот кругом в движении); ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, руки на поясе; переход на обычную ходьбу, бег врассыпную.	Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную - по сигналу остановиться и принять какую либо позу.
	Общеразвивающие упражнения		С кубиком.	Без предметов.	С мячом.	С флажками.
	Основные виды движений	1 занятие	1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между кубиками.	1. Прыжки на двух ногах через 5-6 линий (шнуров). 2. Прокатывание мячей друг другу (исходное положение - стойка на коленях).	1. Броски мяча о землю и ловля его двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.	1. Ползание по гимнастическо скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков скамейки. 2. Равновесие - ходьба по гимнастическо скамейке боком приставным шагом.
		2 занятие с усложнением	1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны. 2. Прыжки на двух ногах через 5-6 линий (шнуров).	1. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между предметами. 2. Перебрасывание мяча друг двумя руками снизу.	1. Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками после отскока. 2. Ползание в шеренгах в прямом направлении с опорой на ладони и ступни - «как медвежата». 3. Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в один ряд.	1. Равновесие - ходьба по гимнастическо скамейке боком приставным шагом с приседанием на середине и выносом рук вперед. 2. Ползание по гимнастическо скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза).

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

Декабрь		**1 неделя**	**2 неделя**	**3 неделя**	**4 неделя**
Задачи		Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами. .	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.
Этапы занятия	Вводная часть	Ходьба и бег в колонне по одному, обозначая повороты на углах зала (ориентиры-кубики или кегли); ходьба и бег врассыпную; по сигналу воспитателя перестроение в колонну по одному в движении с поиском своего места в колонне.	Ходьба и бег в колонне по одному. Построение в шеренгу	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу остановиться и принять какую-либо позу.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу остановиться и принять какую-либо позу. Ходьба и бег чередуются.
	Общеразвивающие упражнения	С платочком.	С мячом.	Без предмета.	С кубиками.

	Основные виды движений	1 занятие	1. Равновесие - ходьба по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 2. Прыжки через 4-5 брусков, помогая себе взмахом рук.	1. Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку. 2. Прокатывание мяча между предметами.	1. Перебрасывание мячей друг другу (способ двумя руками снизу). 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков скамейки. 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.
		2 занятие с усложнением	1.Равновесие - ходьба по шнуру, положенному по кругу. 2. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров. 3. Прокатывание мяча между 4-5 предметами (кубики, набивные мячи), подталкивая его двумя руками снизу и не отпуская далеко от себя.	1.Прыжки со скамейки. 2. Прокатывание мячей между предметами (кубик, набивной мяч). 3. Бег по дорожке.	1. Перебрасывание мяча друг другу (способ - двумя руками из-за головы, ноги в стойке на ширине плеч). 2. Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и стопы - «по-медвежьи. 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени.	1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, на середине присесть, хлопнуть в ладоши и пройти дальше. 3. Прыжки на двух ногах до лежащего на полу (на земле) обруча, прыжок в обруч и из обруча.
	Подвижная игра		«Лиса И куры».	«У медведя во бору».	«Зайцы и волк».	«Птички и кошка».
	Заключительная часть		Игра малой подвижности «Найдем цыпленка».	Игра малой подвижности.	Игра малой подвижности «Где спрятался зайка?».	Ходьба в колонне по одному.
Январь			**1 неделя**	**2 неделя**	**3 неделя**	**4 неделя**
Задачи			Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур.
Этапы занятия	Вводная часть		Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами. Упражнения в	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному «змейкой», между предметами; ходьба с перешагиванием через шнуры; бег	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. Бег врассыпную.

			ходьбе и беге чередуются.		врассыпную.	
	Общеразвивающие упражнения		С обручем.	С мячом.	С косичкой.	С обручем.
	Основные виды движений	1 занятие	1. Равновесие-ходьба по канату: пятки на канате, носки на полу, руки на поясе. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед вдоль каната и перепрыгивая через него справа и слева.	Прыжки с гимнастической скамейки. 2. Перебрасывание мячей друг другу (способ - двумя руками снизу).	Отбивание мяча о пол. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни.	1. Лазанье под шнур боком, не касаясь руками пола, несколько раз подряд. 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс.
		2 занятие с усложнением	1. Равновесие - ходьба по канату: носки на канате, пятки на полу, руки за головой. 2. Прыжки на двух ногах, перепрыгивание через канат справа и слева, продвигаясь вперед, помогая себе взмахом рук. 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.	1. Отбивание малого мяча одной рукой о пол 3-4 раза подряд и ловля его двумя руками. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, - прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе и так далее. 3. Равновесие-ходьба на носках между предметами.	1. Прокатывание мячей друг другу в парах (или в двух шеренгах). 2. Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и ступни «по-медвежьи». 3. Прыжки на двух ногах справа и слева от шнура, продвигаясь вперед.	1. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола, прямо и боком (несколько раз подряд). 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе. На середине скамейки присесть, руки вынести вперед, встать и пройти дальше. 3. Прыжки на двух ногах между предметами
	Подвижная игра		«Кролики».	«Найди себе пару».	«Лошадки».	Автомобили».
	Заключительная часть		Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найдем кролика!».	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному в обход зала.	Ходьба в колонне по одному.
Февраль			**1 неделя**	**2 неделя**	**3 неделя**	**4 неделя**
Задачи			Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.
Этапы	Вводная часть		Ходьба в колонне	1 часть. Ходьба в	Ходьба в колонне по	Ходьба в

занятия			по одному, ходьба и бег между предметами; ходьба и бег врассыпную. Построение в три колонны.	колонне по одному, упражнение «Аист и лягушки». Бег врассыпную по всему залу.	одному; ходьба на носках, руки за голову; обычная ходьба, руки в стороны; переход на бег врассыпную. Ходьба и бег в чередовании.	колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную по всему залу, перестроение в ходьбе в колонну по одному.
	Общеразвивающие упражнения		Без предмета.	На стульях.	С мячом.	С гимнастической палкой.
	Основные виды движений	1 занятие	1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке (на середине остановиться, поворот кругом, пройти дальше. 2. Прыжки через бруски.	Прыжки из обруча в обруч на двух ногах. 2. Прокатывание мячей между предметами (кубики, кегли).	Перебрасывание мячей друг другу. 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.	1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. 2. Равновесие - ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на пояс.
		2 занятие с усложнением	1. Ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе. 2. Прыжки через шнур, положенный вдоль зала Перепрыгивание справа и слева через шнур, продвигаясь вперед, используя энергичный взмах рук. 3. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах.	1. Прыжки на двух ногах через 5-6 коротких шнуров. 2. Прокатывание мячей друг в шеренгах. Способ - стойка на коленях. 3. Ходьба на носках, руки на поясе, в чередовании с обычной ходьбой.	1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой (способ - от плеча). 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. 3. Прыжки на двух ногах между предметами.	1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни - «по медвежьи» 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом: на середине скамейки присесть, руки вынести вперед. 3. Прыжки на правой и левой ноге, используя взмах рук
	Подвижная игра		«Котята и щенята».	«У медведя во бору».	«Воробышки и автомобиль».	«Перелет птиц».
	Заключительная часть		Игра малой подвижности. «Ручеек»	Ходьба в колонне по одному с хлопком в ладоши на каждый четвертый счет.	Дыхательная гимнастика «Каша»	Ходьба в колонне по одному на носках и пятках.

Март	**1 неделя**	**2 неделя**	**3 неделя**	**4 неделя**
Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя;

			врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную.	между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке.	повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках.
Этапы занятия	Вводная часть		Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу. Смена направления движения, переход на бег. Ходьба и бег в чередовании. Ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу.	Ходьба в колонне по одному. Упражнение «Лошадки и мышки». Ходьба и бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с выполнением заданий: ходьба на носках, ходьба в полуприсяде, руки на коленях; переход на обычную ходьбу.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться.
	Общеразвивающие упражнения		Без предметов.	С обручем.	С мячом.	С флажками.
	Основные виды движений	1 занятие	1. Ходьба на носках между 4-5 предметами (кубики), расставленными на расстоянии 0,5 м один от другого. Повторить 2 раза. 2. Прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперед.	1. Прыжки в длину с места. 2. Перебрасывание мячей через шнур.	Прокатывание мяча между предметами. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков.	1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «по-медвежьи). 2. Равновесие - ходьба по доске, положенной на пол. 3. Прыжки через шнуры.
		2 занятие с усложнением	1.Равновесие - ходьба и бег по наклонной доске. 2. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку.	1. Прыжки в длину с места. 2. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы. 3. Прокатывание мяча друг другу.	1.Прокатывание мячей между предметами. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине, «Проползи - не урони». 3. Равновесие - ходьба по скамейке с мешочком на голове.	1. Лазанье по гимнастической стенке и передвижение по третьей рейке. Затем спуск вниз. Ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки на пояс. 3. Прыжки на двух ногах через шнуры.
	Подвижная игра		«Перелет птиц».	«Бездомный заяц».	«Самолеты». .	«Охотник И зайцы».
	Заключительная часть		Игра малой подвижности «Найди и промолчи».	Ходьба в колонне по одному.	Игра малой подвижности «Сова»	Игра малой подвижности «Найдем зайку».

Апрель	**1 неделя**	**2 неделя**	**3 неделя**	**4 неделя**
Задачи	Упражнять детей В ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную;	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную;	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; повторить

			повторить задания В равновесии и прыжках.	метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.	воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.	упражнения в равновесии и прыжках.
Этапы занятия	Вводная часть		Ходьба в колонне по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через бруски попеременно правой и левой ногой, бег врассыпную. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Ходьба в колонне по одному в обход зала. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы. Ходьба и бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному. Упражнение «Лягушки, бабочки».	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную; ходьба, высоко поднимая колени; ходьба на носках семенящими шагами; ходьба и бег в чередовании.
	Общеразвивающие упражнения		Без предмета.	С кеглей.	С мячом.	С косичкой.
	Основные виды движений	1 занятие	1. Равновесие - ходьба по доске, с мешочком на голове, руки в стороны. 2. Прыжки на двух ногах через препятствия.	1.Прыжки в длину с места. 2. Метание мешочков в горизонтальную цель.	1. Метание мешочков на дальность. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.	1. Равновесие - ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч
		2 занятие с усложнением	1.Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. 2.Прыжки на двух ногах через шнуры.	1.Прыжки в длину с места «Кто дальше прыгнет». 2. Метание мячей в вертикальную цель способом от плеча. 3. Отбивание мяча одной рукой несколько раз подряд и ловля его двумя руками.	1.Метание мешочков правой и левой рукой на дальность. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «по-медвежьи». 3. Прыжки на двух ногах, с продвижением вперёд.	1. Равновесие - ходьба по гимнастическо скамейке приставным шагом, руки на пояс; на середине скамейки присесть, вынести руки вперед. 2. Прыжки на двух ногах между предметами
	Подвижная игра		«Пробеги тихо»	«Совушка»	«Совушка»	«Птички и кошка»
	Заключительная часть		И. м. п. «Угадай, кто позвал»	И. м. п. «Найдем воробышка»	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному

Май	**1 неделя**	**2 неделя**	**3 неделя**	**4 неделя**
Задачи	Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; повторить	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при

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

Старшая группа.

Сентябрь			1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи			Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге врассыпную; учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в перебрасывании мяча.	Повторить ходьбу и бег между предметами; учить ходьбе на носках; обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола (земли) и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета (в высоту); упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками; бег до 1,5 мин.	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 мин; упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; разучить подбрасывание мяча вверх; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру.	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за край обруча; упражнять в сохранении устойчивого равновесия и прыжках с продвижением вперед.
Этапы занятия	Вводная часть		Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному на носках, бег в колонне по одному.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, ходьба на носках, руки на поясе, бег. Ходьба и бег между предметами.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному (прыжком). Ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе. Бег в колонне по одному за воспитателем. Переход на обычную ходьбу.	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя дети переходят на ходьбу в медленном темпе. Мелкий, семенящий шаг.
	Общеразвивающие упражнения		Без предметов.	С мячом.	Без предмета.	С гимнастической палкой.
	Основные виды движений	1 занятие	1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы (кубики). 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. 3. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу.	1. Прыжки — подпрыгивание на двух ногах («достань до предмета»). 2. Подбрасывание малого мяча вверх двумя руками. 3. Бег в среднем темпе (до 1,5 мин).	1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. 2.Ходьба по канату боком приставным шагом. 3. Бросание мяча вверх двумя руками и ловля его, бросание мяча вверх и ловля его с хлопком.	1. Пролезание в обруч боком. 2. Перешагивание через бруски (кубики) с мешочком на голове. 3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен.

		2 занятие с усложнением	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, руки за головой. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между предметами. 3. Перебрасывание мячей в шеренгах после удара мячом о пол	1. Прыжки в высоту с места («достань до предмета») 2. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками, с хлопком в ладоши. 3. Ползание на четвереньках между предметами в чередовании с ходьбой и бегом.	1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы. 2. Ползание по скамейке, опираясь на предплечья и колени. 3. Равновесие ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе.	1.Пролезание в обруч прямо и боком в группировке. 2. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 3. Прыжки на двух ногах между предметами
	Подвижная игра		«Мышеловка».	«Сделай фигуру».	«Удочка».	«Мы, веселые ребята».
	Заключительная часть		Игра малой подвижности «У кого мяч?».	Игра «Найди и промолчи».	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений (руки в стороны, руки вниз, руки за голову).

Октябрь		**1 неделя**	**2 неделя**	**3 неделя**	**4 неделя**
Задачи		Учить детей перестроению в колонну по два; упражнять в непрерывном беге до 1 мин; учить ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; упражнять в перепрыгивании через шнуры и перебрасывании мяча.	Разучить с детьми поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; упражнять в беге с перешагиванием через бруски; закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при спрыгивании; повторить перебрасывание мяча друг другу и переползание через препятствия.	Продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; бег врассыпную; развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель; упражнять в подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия.	Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); повторить пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках.
Этапы занятия	Вводная часть	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, ходьба; по сигналу воспитателя перестроение в колонну по два. Ходьба в колонне по два, бег, ходьба врассыпную.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному с поворотом по сигналу; бег с перешагиванием через бруски.	Ходьба в колонне по одному, бег врассыпную с остановками по сигналу. Ходьба и бег проводятся в чередовании.	Построение в шеренгу. Перепостроение в колонну по два. Ходьба в колонне по два с поворотом по сигналу. Бег в колонне по два с поворотом по сигналу.
	Общеразвивающие упражнения	Без предмета.	С гимнастической палкой.	С малым мячом.	С обручем.

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

Ноябрь		**1 неделя**	**2 неделя**	**3 неделя**	**4 неделя**
Задачи		Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег врассыпную; разучить перекладывание малого мяча из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке; развивать ловкость и координацию движений; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах.	Повторить ходьбу с изменением направления движения, бег между предметами; учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами.	Упражнять детей в беге с изменением темпа движения, в ходьбе между предметами («змейкой»); повторить ведение мяча в ходьбе, продвигаясь до обозначенного места; упражнять в пролезании через обруч с мячом в руках, в равновесии.	Продолжать отрабатывать навык ходьбы в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять в подлезании под шнур боком, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.
Этапы занятия	Вводная часть	Построение в шеренгу, перестроение в	Ходьба в колонне по одному, с	Построение в шеренгу, перестроение в	Ходьба в колонне по одному,

			колонну по одному. Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, бег врассыпную, бег между кеглями, обычная ходьба в колонне по одному.	изменением направления движения. Бег между кеглями. Ходьба и бег в чередовании.	колонну по одному. Ходьба с ускорением и замедлением темпа движения; бег между предметами; ходьба врассыпную.	врассыпную с выполнением «фигуры»; бег врассыпную. Ходьба и бег повторяются в чередовании.
	Общеразвивающие упражнения		С малым мячом	Без предметов.	С большим мячом.	На гимнастически скамейках.
	Основные виды движений	1 занятие	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая малый мяч из правой руки в левую перед собой и за спиной. 2. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями, поставленными в одну линию. 3. Перебрасывание мяча двумя руками снизу.	1. Прыжки с продвижением вперед на правой, затем на левой ноге. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват с боков скамейки). 3. Отбивание мяча о землю, продвигаясь вперед шагом.	1. Отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед. 2. Пролезание в обруч с мячом в руках в группировке. 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой.	1.Лазанье — подлезание под шнур (высота 40 см) боком. 2. Прыжки на правой, затем на левой ноге до предмета. 3. Равновесие — ходьба по гимнастическо скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.
		2 занятие с усложнением	1.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая мяч из одной руки в другую перед собой и за спиной. 2. Прыжки по прямой— два прыжка на правой ноге, затем два на левой (попеременно) и т. д. до конца дистанции. 3. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы.	1. Прыжки на правой и левой ноге (попеременно) до обозначенного места. 2. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч (вес 0,5 кг) в прямом направлении. 3. Отбивание мяча о пол, продвигаясь вперед шагом.	1. Ведение мяча в ходьбе (баскетбольный вариант). 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, с опорой на предплечья и колени. 3. Ходьба на носках, руки за головой, между набивными мячами.	1. Подлезание под шнур прямо и боком. 2. Прыжки на правой и левой ноге (поочередно на каждой) между предметами. 3. Ходьба между предметами на носках, руки за головой.
	Подвижная игра		«Пожарные на учении»	«Не оставайся на полу»	«Удочка»	«Пожарные на учении»
	Заключительная часть		И. м. п. «Найди и промолчи»	И. м. п «Найди и промолчи»	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий для рук.	И. м. п «У кого мяч?»

Декабрь			1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи			Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег врассыпную; разучить перекладывание малого мяча из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке; развивать ловкость и координацию движений; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах.	Повторить ходьбу с изменением направления движения, бег между предметами; учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами.	Упражнять детей в беге с изменением темпа движения, в ходьбе между предметами («змейкой»); повторить ведение мяча в ходьбе, продвигаясь до обозначенного места; упражнять в пролезании через обруч с мячом в руках, в равновесии.	Продолжать отрабатывать навык ходьбы в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять в подлезании под шнур боком, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.
Этапы занятия	Вводная часть		Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, бег врассыпную, бег между кеглями, обычная ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному, с изменением направления движения. Бег между кеглями. Ходьба и бег в чередовании.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба с ускорением и замедлением темпа движения; бег между предметами; ходьба врассыпную.	Ходьба в колонне по одному, врассыпную с выполнением «фигуры»; бег врассыпную. Ходьба и бег повторяются в чередовании.
	Общеразвивающие упражнения		С малым мячом	Без предметов.	С большим мячом.	На гимнастически скамейках.
	Основные виды движений	1 занятие	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая малый мяч из правой руки в левую перед собой и за спиной. 2. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями, поставленными в одну линию. 3. Перебрасывание мяча двумя руками снизу.	1. Прыжки с продвижением вперед на правой, затем на левой ноге. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват с боков скамейки). 3. Отбивание мяча о землю, продвигаясь вперед шагом.	1. Отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед. 2. Пролезание в обруч с мячом в руках в группировке. 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой.	1.Лазанье — подлезание под шнур (высота 40 см) боком. 2. Прыжки на правой, затем на левой ноге до предмета. 3. Равновесие — ходьба по гимнастическо скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.

		2 занятие с усложнением	1.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая мяч из одной руки в другую перед собой и за спиной. 2. Прыжки по прямой— два прыжка на правой ноге, затем два на левой (попеременно) и т. д. до конца дистанции. 3. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы.	1. Прыжки на правой и левой ноге (попеременно) до обозначенного места. 2. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч (вес 0,5 кг) в прямом направлении. 3. Отбивание мяча о пол, продвигаясь вперед шагом	1. Ведение мяча в ходьбе (баскетбольный вариант). 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, с опорой на предплечья и колени. 3. Ходьба на носках, руки за головой, между набивными мячами.	1. Подлезание под шнур прямо и боком. 2. Прыжки на правой и левой ноге (поочередно на каждой) между предметами. 3. Ходьба между предметами на носках, руки за головой.
	Подвижная игра		«В курятнике»	«Птицы на ветках»	«Рыболов»	«Хитрая лиса»
	Заключительная часть		И.м. п. «Найди и промолчи».	Упражнение для профилактики плоскостопия: подними карандаш.	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий для рук.	И. м. п. «День и ночь?»

Январь		**1 неделя**	**2 неделя**	**3 неделя**	**4 неделя**
Задачи		Упражнять детей ходить и бегать между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, забрасывании мяча в кольцо, развивая ловкость и глазомер.	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой.	Повторить ходьбу и бег между предметами; закрепить умение перебрасывать мяч друг другу; упражнять в пролезании в обруч и равновесии.	Отрабатывать ходьбу и бег по кругу, держась за шнур; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по скамейке, в прыжках с продвижением вперед и ведении мяча в прямом направлении.
Этапы занятия	Вводная часть	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег между кубиками, расположены в шахматном порядке.	Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному; ведущий, соединяясь с последним в колонне ребенком, образует круг. Ходьбе по кругу	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами; ходьба в колонне по одному с выполнением заданий; бег врассыпную.	Ходьба и бег по кругу вправо и влево, держась за шнур, меняя направление движения не останавливаясь. Ходьба и бег чередуются.

				в правую сторону, бег по кругу, затем остановка, перехват шнура в другую руку и повторение ходьбы и бега в левую сторону.		
	Общеразвивающие упражнения		С кубиком.	С веревкой.	С мячом.	С обручем.
	Основные виды движений	1 занятие	Равновесие — ходьба и бег по наклонной доске 2. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками. 3. Метание — забрасывание мяча в корзину двумя руками.	1. Прыжки в длину с места (расстояние 40 см). 2. Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч головой перед собой. 3. Бросание мяча вверх.	1. Перебрасывание мяча друг другу (двумя руками от груди). 2. Пролезание в обруч боком, в группировке. 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе.	1Лазанье на гимнастическую стенку одноименным способом, затем спуск, не пропуская реек. 2.Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед прыжком ноги врозь, затем ноги вместе. 4. Ведение мяча в прямом направлении.
		2 занятие с усложнением	1. Ходьба и бег по наклонной доске, балансируя руками. 2. Прыжки на двух ногах через набивные мячи. 3. Перебрасывание мяча (двумя руками от груди) в шеренгах друг другу.	1. Прыжки в длину с места (расстояние 50 см). 2. Переползание через препятствие и подлезание под дугу, не касаясь руками пола. 3. Перебрасывание мячей двумя руками снизу	1. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола. 2. Пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола. 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны	1. Влезание на гимнастическую стенку и ходьба по четвертой рейке, спуск вниз. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой. 3. Прыжки через шнуры на двух ногах без паузы. 4. Ведение мяча до обозначенного места.
	Подвижная игра		«Медведи и пчелы.	«Совушка».	«Не оставайся на полу».	«Хитрая лиса».
	Заключительная часть		Игра малой подвижности «Найди и промолчи».	Игра малой подвижности «Летает - не летает».	Игра малой подвижности.	Эстафета с большим мячом «Мяч водящему»

Февраль	**1 неделя**	**2 неделя**	**3 неделя**	**4 неделя**
Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, в непрерывном беге до 1,5 мин; продолжат учить сохранять	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге врассыпную; закреплять навык энергичного	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; учить метанию мешочков в вертикальную	Упражнять детей в медленном непрерывном беге; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия

			устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; упражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину.	отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места; упражнять в подлезании под дугу и отбивании мяча о землю.	цель; упражнять в подлезании под палку и перешагивании через нее.	при ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках с ноги на ногу; упражнять в ведении мяча.
	Вводная часть		Ходьба в колонне по одному. Ходьба врассыпную, построение в колонну по одному, бег до 1,5 мин в умеренном темпе с изменением направления движения. Перестроение в три колонны	Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному, затем в круг; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег врассыпную с остановкой на сигнал «Сделай фигуру!».	Построение в шеренгу. Ходьба и бег между предметами, скамейками. Перестроение в три колонны справа от скамеек.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному; переход на бег между предметами и с изменением направления движения до 2 мин; ходьба врассыпную; построение в колонны.
	Общеразвивающие упражнения		С гимнастической палкой.	С большим мячом.	На гимнастических скамейках.	Без предмета.
	Основные виды движений	1 занятие	1. Ходьба по наклонной доске. 2. Прыжки - перепрыгивание через бруски. 3. Забрасывание мячей в корзину (кольцо) с расстояния 2 м двумя руками из-за головы.	1. Прыжки в длину с места (расстояние 50 см). 2. Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом. 3. Лазанье - подлезание под дугу, не касаясь руками пола, в группировке.	1. Метание мешочков в вертикальную цель правой рукой (от плеча). 2. Подлезание под палку (шнур) высотой 40 см (2 - 3 раза). 3. Перешагивание через шнур.	1. Лазанье влезание на гимнастическую стенку разноименным способом и передвижение по четвертой рейке; спуск вниз, не пропуская реек. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 3. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед до обозначенного места. 4. Отбивания мяча в ходьбе.
		2 занятие с усложнением	1.Равновесие — бег по наклонной доске, спуск шагом. 2. Прыжки через бруски правым и левым боком. 3. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди.	1. Прыжки в длину с места (расстояние 60 см). 2. Ползание на четвереньках между кеглями. 3. Перебрасывание малого мяча одной рукой, ловля двумя руками.	1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой с расстояния 3 м. 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине — «Проползи - не урони». 3. Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд. 4. Прыжки на двух ногах через	1. Лазанье — влезание на гимнастическую стенку одноименным способом и спуск вниз, не пропуская реек. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой. 3. Прыжки с ноги на ногу между предметами, поставленными в один ряд. 4. Подбрасывание мяча и ловля его правой и левой рукой.

				шнуры.	
	Подвижная игра	«Охотники и зайцы»	«Не оставайся на полу».	«Мышеловка».	«Гуси-лебеди».
	Заключительная часть	Игра малой подвижности	Ходьба в колонне по одному с заданиями для рук.	Ходьба в колонне по одному. Эстафета с передачей мяча в колонне.	Ходьба в колонне по одному с поворотами по сигналу.

Март		**1 неделя**	**2 неделя**	**3 неделя**	**4 неделя**
Задачи		Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове, удерживая равновесие и сохраняя хорошую осанку; упражнять в прыжках из обруча в обруч и перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер.	Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между кеглями.	Упражнять детей в ходьбе со сменой темпа движения и в беге врассыпную между предметами, упражнять в ползании по скамейке на ладонях и ступнях, в равновесии и прыжках.	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в пары и обратно; закреплять умение в метании в горизонтальную цель; упражнять в подлезании под рейку в группировке и равновесии.
Этапы занятия	Вводная часть	Ходьба в колонне по одному и бег, с поворотом в другую сторону; упражнения для рук во время ходьбы; бег врассыпную. Построение в три колонны.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному и в круг. Ходьба и бег по кругу с изменением направления движения по сигналу; ходьба и бег врассыпную между кубиками (кеглями).	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба со сменой темпа движения (семенящие шаги, широкие шаги); ходьба и бег врассыпную между предметами (кубиками); перестроение в колонну по одному, в колонну по четыре	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, затем перестроение в пары в ходьбе; Ходьба парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег врассыпную с остановкой.
	Общеразвивающие упражнения	С малым мячом.	Без предметов.	С кубиками.	С обручем.

	Основные виды движений	1 занятие	1. Равновесие — ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Прыжки из обруча в обруч, положенные на расстоянии один от другого. 3. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола посредине между шеренгами. Бросание одной рукой, а ловля двумя.	1. Прыжок в высоту с разбега (высота 30 см). 2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой (от плеча). 3. Ползание на четвереньках между кеглями.	1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «По-медвежьи». 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагам, на середине присесть, встать и пройти дальше, руки за головой. 3. Прыжки правым (левым) боком через короткие шнуры.	1. Метание мешочков горизонтальную одной рукой снизу. 2. Подлезание под шнур (палку) боком справа и слева. 3. Ходьба на носках между набивными мячами.
		2 занятие с усложнением	1. Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Прыжки на двух ногах через набивные мячи. 3. Перебрасывание мячей с отскоком от пола и ловля их двумя руками с хлопком в ладоши.	1. Прыжок в высоту с разбега (высота 30 см). 2. Метание мешочков в цель с расстояния 3,5 м. 3. Прыжки на двух ногах между кеглями.	1. Ползание по гимнастической скамейке «по-медвежьи». 2. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине повернуться кругом и пройти дальше 3. Прыжки из обруча в обруч на одной и на двух ногах —	1. Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой способом от плеча. 2. Подлезание под дугу (подряд), не касаясь руками пола. 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки за головой.
	Подвижная игра		«Пожарные на учении».	«Медведи и пчелы».	«Ловишки».	«Не оставайся на полу».
	Заключительная часть		Эстафета с большим мячом «Мяч водящему».	Эстафета с мячом (большого диаметра)	Ходьба в колонне по одному.	Игра малой подвижности «Угадай по голосу».

Апрель	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в прыжках на двух ногах и метании в вертикальную цель.	Упражнять детей в ходьбе и беге между Предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей и пролезании в них.	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу воспитателя, в беге врассыпную; закреплять исходное положение при метании мешочков в вертикальную цель; упражнять в ползании и равновесии.	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной между предметами; закреплять навык влезания на гимнастическую стенку одноименным способом; упражнять в равновесии и прыжках.

Этапы занятия	Вводная часть		Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по кругу, врассыпную (в чередовании); ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой.	Построение в шеренгу, ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег между предметами (в чередовании).	Построение в шеренгу, перестроение в колонну. Ходьба с перешагиванием через кубики, бег с перепрыгиванием через кубики.	Ходьба в колонне по одному: бег до 1 мин в среднем темпе; ходьба и бег между предметами (в чередовании).
	Общеразвивающие упражнения		С гимнастической палкой.	Со скакалкой.	С малым мячом.	Без предмета.
	Основные виды движений	1 занятие	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360˚ на середине 2. Прыжки из обруча в обруч на правой и левой ноге. 3. Метание в вертикальную цель с расстояния 4 м правой и левой рукой.	1. Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед. 2. Прокатывание обруча друг другу, стоя в шеренгах. 3. Пролезание в обруч.	1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3 м одной рукой (правой и левой) способом от плеча. 2. Ползание по полу с последующим переползанием через скамейку. 3. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за голову.	1. Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом и спуск вниз, не пропуская реек. 2. Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед. 3. Ходьба по канату (шнуру) боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе.
		2 занятие с усложнением	1. Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной. 2. Прыжки на двух ногах правым боком (3 прыжка), затем поворот в прыжке на 180° и продолжение прыжков левым боком. 3. Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля его после отскока от пола двумя руками.	1. Прыжки через короткую скакалку на месте и с продвижением вперед. 2. Прокатывание обручей друг другу.	1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 4 м (правой и левой рукой). 2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 3. Переползание через скамейку в чередовании с ходьбой.	1. Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом, ходьба по рейке гимнастической стенки приставным шагом, спуск вниз не пропуская реек). 2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед. 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе, носки оттянуты.
	Подвижная игра		«Медведи и пчелы».	«Ловишки-перебежки».	«Удочка».	«Карусель».
	Заключительная часть		Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному между предметами, не задевая их.	Игра малой подвижности «Угадай по голосу».

			воспитателя: «Сделай фигуру!».			
Май			**1 неделя**	**2 неделя**	**3 неделя**	**4 неделя**
Задачи			Упражнять детей в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону; упражнять в перешагивании через набивные мячи, положенные на гимнастическую скамейку, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; отрабатывать навыки бросания мяча о стену.	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча друг другу и лазанье.	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами, не задевая их; упражнять в бросании мяча о пол одной рукой и ловле двумя; упражнять в пролезании в обруч и равновесии.	Упражнять детей в ходьбе с замедлением и ускорением темпа движения; закреплять навык ползания по гимнастической скамейке на животе, повторить ходьбу с перешагиванием через набивные мячи и прыжки между кеглями.
Этапы занятия	Вводная часть		Ходьба и бег парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег парами с поворотом в другую сторону.	Построение в шеренгу, построение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через шнуры; бег с перешагиванием через шнуры.	Построение в шеренгу; перестроение в колонну по одному; ходьба и бег в колонне по одному между предметами; ходьба и бег врассыпную.	Построение в колонну по одному; ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения; игровое упражнение «Быстро в колонны».
	Общеразвивающие упражнения		Без предметов.	С флажками.	С мячом.	С обручем.
	Основные виды движений	1 занятие	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи. 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. 3. Бросание мяча о стену с расстояния 3 м одной рукой, а ловля двумя руками.	1. Прыжки в длину с разбега. 2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди. 3. Ползание по прямой на ладонях и ступнях «по-медвежьи».	1. Бросание мяча о пол одной рукой, а ловля двумя. 2. Лазанье - пролезание в обруч правым (левым) боком. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше.	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков скамейки. 2. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе 3. Прыжки на двух ногах между кеглями.

	2 занятие с усложнением	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи, руки за головой. 2. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед. 3. Перебрасывание мяча друг другу, стоя в шеренгах, и ловля его двумя руками после отскока от пола.	1. Прыжки в длину с разбега. 2. Забрасывание мяча в корзину (кольцо). 3. Подлезание под дугу (обруч).	1. Бросание мяча о поле и ловля его одной рукой, бросание мяча вверх и ловля его одной рукой. 2. Пролезание в обруч правым (левым) боком. 3. Ходьба по скамейке, ударяя мячом о пол и ловя его двумя руками.	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 2. Ходьба с перешагиванием через мячи боком, поднимая высоко колени. 3. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями.
	Подвижная игра	«Мышеловка».	«Не оставайся на полу»	«Совушка».	«Караси и щука».
	Заключительная часть	Игра «Что изменилось?».	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному за самым ловким игроком - Щукой.

Подготовительная к школе группа

Этапы занятия	**Сентябрь**			
	1 неделя	**2 неделя**	**3 неделя**	**4 неделя**
Задачи	Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении пере у; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча.	Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир — кубик или кегля); развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке.	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры.
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом	Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук, бег в умеренном темпе	Ходьба и бег в колонне по одному.	Ходьба и бег по кругу в чередовании.
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С флажками	С малым мячом.	С гимнастическими палками

Основные виды движений	1 неделя	1.Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 2. Прыжки на 2 ногах через шнуры. 3.Перебрасывание мячей друг другу руками снизу, (из – за головы)	1.Прыжки в высоту с доставанием предмета. 2. Перебрасывание мяча через шнур друг другу 2 руками из – за головы. 3.Подлезание под шнур правым и левым боком.	1.Ходьба по гимнастической скамейке с хлопком на каждый шаг под ногой. 2.Бросание малого мяча вверх одной рукой, ловля 2 руками. 3.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь 2 руками, хват с боков.	1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. 2. Ходьба по гимнастической скамейке на середине присесть, хлопок в ладоши, выпрямиться и пройти дальше. 3.прыжки из обруча в обруч (в шахматном порядке).
	2 неделя с усложнением	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком, перешагивая через набивные мячи. 2.Прыжки на 2 ногах через набивные мячи.	1. Перебрасывание мячей друг другу 2 руками снизу. 2. Прыжки на 2 ногах между предметами.	1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. 2. Ходьба по гимнастической скамейке на середине поворот, затем пройти дальше.	1. Лазанье в обруч (в группировке) 2. Ходьба боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи. 3. Прыжки на правой и левой ноге (2 через 2)
Подвижная игра		«Ловишки»	«Не оставайся на полу»	«Удочка»	«Не попадись» Эстафета «Сбор урожая»
Заключительная часть		Мп/ игра «Вершки и корешки»	Мп/ игра «Летает не летает»	Ходьба в колонну по одному	Мп/ игра «Фигуры»

Этапы занятия	**Октябрь**			
	1 неделя	**2 неделя**	**3 неделя**	**4 неделя**
Задачи	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом,	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге врассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами.	Ходьба с изменением направления движения, бег с перешагиванием через предметы.	Ходьба в колонне по одному, с высоким подниманием колен, бег в среднем темпе 1.5 мин.	Ходьба обычная, гимнастическим шагом, в приседе. Бег с ускорением.
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С обручем	На гимнастической скамейке	С мячом

Основные виды движений	1 занятие	1.Ходьба по гимнастической скамейке руки за голову; на середине присесть, руки в стороны; поднять руки и пройти дальше. 2. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры. 3. Бросание малого мяча вверх и ловля его 2 руками, перебрасывание из одной руки в другую.	1.Прыжки с высоты на полусогнутые ноги. 2. Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед. 3. Ползание на ладонях и ступнях.	1.Ходьба по рейке гимнастической скамейке балансируя руками. 2.Ведение мяча по прямой (баскетбольный вариант) 3.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь 2 руками, хват с боков.	1. Ползание на четвереньках, подталкивая мяч головой; под дугу. 2. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопком перед собой и за спиной на каждый шаг. 3. Прыжки на правой и левой ноге между предметами.
	2 занятие с усложнением	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, с мешочком на голове. 2. Прыжки на 2 ногах вдоль шнура. 3. Перебрасывание мяча друг другу парами.	1. Отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед и забрасывание мяча в корзину 2 руками. 2. Лазанье в обруч на четвереньках; лазанье в обруч прямо и боком в группировке.	1. Ходьба по рейке гимнастической скамейке руки за голову. 2. Ползание на четвереньках по прямой, подталкивая вперед головой набивной мяч. 3. Ведение мяча между предметами.	1. Лазанье в обруч (в группировке) 2. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс. 3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.
Подвижная игра		«Перелет птиц»	«Не оставайся на полу»	«Краски»	«Ловишки с ленточками»
Заключительная часть		Пальчиковая гимнастика «Осенние листья»	Мп/ игра «Эхо»	М.п. игра «Летает, не летает».	Пальчиковая гимнастика «Заяц и барабан»

Этапы занятия	**Ноябрь**			
	1 неделя	**2 неделя**	**3 неделя**	**4 неделя**
Задачи	Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом.	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу.	Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазаньи под дугу, в равновесии.	Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазаньи на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие.
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения	Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения, с упражнениями для рук (на носках, руки за голову; широким свободным шагом; семенящим шагом, руки на пояс).	Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками; бег врассыпную. Ходьбу и бег повторить в чередовании.	Ходьба и бег между предметами. Ходьба и бег врассыпную; построение в 3 колонны.
ОРУ	Без предметов	С короткой скакалкой	С кубиком	Без предметов

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

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

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

Этапы занятия	**Январь**			
	1 неделя	**2 неделя**	**3 неделя**	**4 неделя**
Задачи	Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие.	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур.	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках.
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, по кругу; бег врассыпную с остановкой по сигналу.	Ходьба в колонне по одному с различным положением рук, бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному, с перешагиванием через шнуры, бег в среднем темпе 1.5 мин.	Ходьба и бег по кругу с изменением направления движения на сигнал воспитателя.
Общеразвивающие упражнения	С гимнастической палкой	С кубиком.	С малым мячом	Со скакалкой

Основные виды движений	1 неделя	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки произвольно. 2. Прыжки через препятствия с энергичным взмахом рук. 3. Отбивание мяча одной рукой в движении.	1.Прыжки в длину с места. 2. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом. 3. «Поймай мяч» Перебрасывание мяча друг другу в парах, третий игрок ловит мяч.	1. Бросание малого мяча вверх правой и левой рукой, ловля 2 руками. 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с перешагиванием через кубики. 3.лазанье под шнур правым и левым боком, в группировке.	1. Ползание по гимнастической скамейке на низких четвереньках. 2. Ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами, держась за руки. 3. Прыжки через короткую скакалку.
	2 неделя с усложнением	1. Ходьба по гимнастической скамейке руки на пояс; на каждый шаг хлопок перед собой и за спиной. 2. Прыжки на 2 ногах из обруча в обруч. 3. Прокатывание мяча между предметами.	1. Бросание мяча о стенку и ловля его после отскока о пол с хлопком в ладоши. 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине.	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь 2 руками, хват с боков. 2. Перебрасывание малого мяча друг другу (ловля после отскока о пол 2 руками. 3.Ходьба между предметами на носках.	1. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом. 2. Прыжки на 2 ногах из обруча в обруч. 3. Равновесие — ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами, держась за руки.
Подвижная игра		«День и ночь»	«Совушка»	«Удочка»	«Паук и мухи»
Заключительная часть		Пальчиковая гимнастика «Снег»	Мп/ игра «Эхо»	Искусственная тропа здоровья	Пальчиковая гимнастика «Заяц и барабан»

Этапы занятия	**Февраль**			
	1 неделя	**2 неделя**	**3 неделя**	**4 неделя**
Задачи	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упраж¬нения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч (или под дугу).	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания в форме игры «Река и ров». Бег обычный, прыжками.	Ходьба в колонне на носках, пятках, приставным шагом левым и правым боком, бег до 2 мин.,	Ходьба по диагонали, змейкой, гимнастическим шагом, бег обычный, подскоками.	Ходьба и бег по кругу с изменением направления движения на сигнал воспитателя.
Общеразвивающие упражнения	С обручем	С гимнастической палкой.	Без предметов.	Со скакалкой

Основные виды движений	1 неделя	1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи. 2. Прыжки через шнуры на 2 ногах без паузы 3. Бросание и ловля мяча после отскока от пола (стоя в шеренгах).	1.Прыжки – подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед. 2. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом. 3. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах.	1. Метание мешочков правой и левой рукой в горизонтальную цель. 2. Ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами, держась за руки. 3.Лазанье на гимнастической стенку с переходом с пролета на пролет	1. Ползание по гимнастической скамейке на низких четвереньках. 2. Ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами, держась за руки.
	2 неделя с усложнением	1. Ходьба по гимнастической скамейке приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову. 2. Прыжки на правой, левой ноге между предметами. 3. Игровое упражнение «Мяч по кругу»	1. Прыжки на двух ногах между предметами, затем на правой и левой ноге, используя энергичный взмах рук. 2.Ползание на ладонях и коленях между предметами (кубики, набивные мячи 3. Переброска мяча друг другу в парах (баскетбольный вариант).	1.Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет 2.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, попеременно правой и левой ногой. 3.Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой.	1. Прыжки через короткую скакалку. 2. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом. 3. Прыжки на 2 ногах из обруча в обруч
Подвижная игра		«Ключи»	«Не оставайся на полу»	«Кто быстрее» эстафета с мячом «Хоп»	«Жмурки»
Заключительная часть		«Самомассаж» лица, шеи, рук.	Мп/ игра «Море волнуется».	Игра малой подвижности по выбору детей.	Мп/ игра «Угадай, чей голосок».

Этапы занятия	**Март**			
	1 неделя	**2 неделя**	**3 неделя**	**4 неделя**
Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом.	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки.
Вводная часть	Ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы. Бег обычный, галопом.	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания в форме игры «Река и ров». Бег обычный, змейкой по диагонали,	Ходьба в колонне по одному с разным положением рук, ходьба в полуприседе. Бег в среднем темпе 1.5 мин.	Ходьба и бег по кругу с изменением направления движения на сигнал воспитателя.
Общеразвивающие упражнения	С малым мячом	С флажками	С гимнастической палкой	Без предметов.

Основные виды движений	1 неделя	1. Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись в разные стороны. 2. Прыжки (ноги врозь, ноги вместе) с продвижением вперед. 3. Эстафета с мячом «Передача мяча в шеренге»	1.Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед 2. Ползание под шнур, не касаясь руками пола. 3. Метание мешочков горизонтальную цель.	1. Метание мешочков вертикальную цель 2. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 3. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом.	1. Лазание на гимнастическую стенку одноименным способом. 2. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи. 3. Прыжки на правой и левой ноге между предметами.
	2 неделя с усложнением	1. Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой и за спиной. 2. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед. 3. Эстафета с мячом	1. Перебрасывание мяча (большого диаметра) друг другу, ловля 2 руками после отскока о пол. 2.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. 3. Прыжки через шнуры, разложенные вдоль зала	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь 2 руками, хват с боков. 2. Ходьба между предметами с мешочком на голове. 3.Метание мешочков в горизонтальную цель.	1. Эстафета с мячом «Передача мяча в шеренге» 2. Прыжки через короткую скакалку на месте 3. Лазанье под шнур прямо и боком
Подвижная игра		«Горелки»	«Пожарные на учении»	«Волк во рву»	«Совушка»
Заключительная часть		Ходьба в колонне по одному.	Мп/ игра «Эхо»	Ходьба в колонне по одному за волком, который поймал больше всего коз.	Пальчиковая гимнастика «Совушка»

Этапы занятия	**Апрель**			
	1 неделя	**2 неделя**	**3 неделя**	**4 неделя**
Задачи	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.	Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.
Вводная часть	Ходьба на носках, пятках. Бег обычный, галопом. Игра «Быстро возьми»	Ходьба и бег по кругу со сменой направляющего на сигнал воспитателя.	Ходьба в колонне по одному с разным положением рук, ходьба в полуприседе. Бег в среднем темпе 1.5 мин.	Ходьба и бег змейкой, по диагонали.
Общеразвивающие упражнения	С малым мячом	С обручем	Без предметов	На гимнастических скамейках
Основные виды движений — 1 неделя	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной. 2. Прыжки на 2 ногах вдоль шнура. Передвигаясь вперед 3. Перебрасывание мячей в шеренге.	1 Прыжки в длину с разбега. 2.Броски мяча друг другу в парах. 3.Ползание на четвереньках — «Кто быстрее до кубика».	1 Метание мешочков на дальность — «Кто дальше бросит». 2.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. 3.Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через	1.Бросание мяча в шеренгах. 2.Прыжки в длину с разбега. 3.Равновесие — ходьба на носках между предметами с мешочком на голове.

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

Этапы занятия	**Май**			
	1 неделя	**2 неделя**	**3 неделя**	**4 неделя**
Задачи	Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку.	Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге врассыпную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазаньи на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.
Вводная часть	Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой.	Ходьба и бег по залу со сменой темпа движения.	Ходьба в колонне по одному, с перекатом с пятки на носок, спиной вперед. Бег в умеренном темпе 2 мин	Ходьба и бег змейкой, по диагонали.
Общеразвивающие упражнения	С обручем	С мячом	Без предметов	С гимнастическими палками

Основные виды движений	1 неделя	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной. 2. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед 3. Бросание малого мяча о стену и ловля его после отскока.	1.Прыжки в длину с места 2. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед. 3. Пролезание в обруч прямо и боком.	1. Метание мешочков на дальность 2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой ноги, руки за голову. 3.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.	1. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет 2. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики.
	2 неделя с усложнением	1. Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись. 2. Броски мяча вверх одной рукой и ловля его 2 руками. 3. Прыжки на 2 ногах между предметами Эстафета «Кто быстрее»	1. Метание мешочков вертикальную цель. 2. Прыжки в длину с разбега 3. Ходьба между предметами с мешочком на голове. 4. «Проведи мяч»».	1. Лазанье под шнур прямо и боком. 2.Ходьба между предметами с мешочком на голове. 3. Равновесие — ходьба между предметами на носках с мешочком на голове.	1. Прыжки между предметами на правой и левой ноге 2. Ползание по гимнастической скамейке на высоких четвереньках 3. Ходьба с перешагиванием через предметы, с мешком на голове.
Подвижная игра		«Совушка»	«Охотники и утки»	«Воробьи и кошка»	«Салки»
Заключительная часть		Мп/ игра «Великаны и гномы»	Мп/ игра «Эхо»	Ходьба в колонне по одному.	Мп/ игра «Великаны и гномы»

IV ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа воспитания является обязательной частью основной образовательной программы МАДОУ (далее - ООП ДО).

Программа обеспечивает реализацию Федерального закона от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся» При составлении Программы воспитания использованы «Примерная программа воспитания» (одобрена решением Федерального учебно-методического объединения по общему образованию Министерства просвещения России (протокол от 2 июня 2020 года № 2/20), внесена в Реестр примерных основных общеобразовательных программ и размещена на сайте https://fgosreestr.ru/, «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».

Программа воспитания направлена на решение вопросов гармоничного социально-коммуникативного развития детей дошкольного возраста.

В центре программы воспитания в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами дошкольного образования (далее – ФГОС ДО) находится одна из ключевых задач: формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка (1.6. п.6 ФГОС ДО).

Программа призвана обеспечить достижение детьми личностных результатов, указанных во ФГОС ДО: ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со взрослыми и сверстниками, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других. Может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; знаком с произведениями детской литературы; обладает элементарными представлениями из области живой природы, истории и т.п. (4.6. ФГОС ДО).

В программе описана система возможных форм и методов работы с воспитанниками.

Программа воспитания включает в себя три основных раздела:

Раздел 1. Целевые ориентиры и планируемые результаты программы воспитания;

Раздел 2. Содержание программы воспитания ДОУ;

Раздел 3. Организационные условия реализации программы воспитания.

Программа воспитания содержит вариативные модули:

- Модуль 1 - «Основы здорового образа жизни»
- Модуль 2 - «Экологическое воспитание»
- Модуль 3 - «Трудовое воспитание и ранняя профориентация»
- Модуль 4 - «Патриотическое воспитание»
- Модуль 5 - «Конкурсное движение»
- Модуль 6 - техническая направленность «От Фрёбеля до робота: растим будущих инженеров»
-

РАЗДЕЛ 1. ЦЕЛЕВЫЕ ОРИЕНТИРЫ И ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ

1. Особенности воспитательного процесса в МАДОУ

Образовательный процесс в МАДОУ осуществляется в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155 (далее – ФГОС ДО). В связи с этим обучение и воспитание объединяются в целостный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей и принятых в обществе правил, и норм поведения в интересах человека, семьи, общества.

ДОУ располагает базой: музыкальный зал, спортивный зал, кабинеты учителей-логопедов, педагога-психолога. Имеется необходимое оборудование, атрибуты и расходный материал, осуществляется ИКТ сопровождение мероприятий.

Социальными заказчиками реализации Программы как комплекса воспитательных услуг выступают, в первую очередь, родители воспитанников как гаранты реализации прав ребенка на уход, присмотр и оздоровление, воспитание и обучение.

К особенностям социокультурной ситуации семей, чьи дети посещают ДОУ, можно отнести преобладание потребительской позиции, сниженный уровень интереса к жизни детей в детском саду, противоречивость поведения, образцов поведения и отношения к окружающему миру, к другим людям.

Основной целью педагогической работы является формирования общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирования предпосылок учебной деятельности.

Процесс воспитания в ДОУ основывается на следующих принципах взаимодействия педагогических работников и воспитанников:

- **позитивная социализация ребенка** (предполагает, что освоение ребенком культурных норм, средств и способов деятельности, культурных образцов поведения и общения с другими людьми, приобщение к традициям семьи, общества, государства происходит в процессе сотрудничества со взрослыми и другими детьми и направлено на создание предпосылок к полноценной деятельности ребенка в изменяющемся мире;
- **личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия** взрослых (родителей (законных представителей), педагогических и иных работников ДОУ и детей). Личностно-развивающее взаимодействие является неотъемлемой составной частью социальной ситуации развития ребенка в организации, условием его эмоционального благополучия и полноценного развития;
- **содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником** (субъектом) воспитательных отношений. Этот принцип предполагает активное участие всех субъектов отношений – как детей, так и взрослых – в реализации программы воспитания;
- **партнерство ДОУ с семьей**. Сотрудничество, кооперация с семьей, открытость в отношении семьи, уважение семейных ценностей и традиций, их учет в образовательной работе являются важнейшим принципом воспитательной программы. Сотрудники ДОУ должны знать об условиях жизни ребенка в семье, понимать проблемы,

уважать ценности и традиции семей воспитанников. Программа предполагает разнообразные формы сотрудничества с семьей как в содержательном, так и в организационном планах.

- **сетевое взаимодействие** с организациями социализации, образования, охраны здоровья и другими партнерами, которые могут внести вклад в развитие и воспитание детей, а также использование ресурсов местного сообщества и вариативных программ дополнительного образования детей для обогащения детского развития.

Основными традициями воспитания в образовательной организации являются следующие:

- стержнем годового цикла воспитательной работы ДОУ являются ключевые мероприятия МАДОУ мероприятия «Календаря образовательных событий РФ», коллективные дела группы детей под руководством воспитателя через которые осуществляется интеграция воспитательных усилий педагогических работников;
- важной чертой каждого ключевого мероприятия, события и большинства используемых для воспитания других совместных дел педагогов, детей и родителей, является обсуждение, планирование, совместное проведение и создание творческого продукта (коллективного или индивидуального каждого участника);
- в проведении мероприятий МАДОУ поощряется помощь старших детей младшим, социальная активность, стремление создать коллективный или индивидуальный творческий продукт, принять участие в общественно значимом деле;

- педагогические работники ДОУ ориентированы на формирование детского коллектива внутри одной возрастной группы, на установление доброжелательных и товарищеских взаимоотношений между детьми разных возрастов и ровесниками; умение играть, заниматься интересным делом в паре, небольшой группе;
- ключевой фигурой воспитания в ДОУ является воспитатель группы, реализующий по отношению к ребенку защитную, личностно развивающую, организационную, посредническую (в разрешении конфликтов) функции. Поскольку воспитатель является для ребенка фигурой очень значимой, именно на него ложится огромная ответственность за создание условий для личностного развития ребенка.

Интеграция семейного и дошкольного воспитания – одно из главных направлений работы МБДОУ «Детский сад №18», так как цель этой работы - сохранение приоритета семейного воспитания, привлечение семей к участию в учебно-воспитательном процессе. С этой целью проводятся родительские собрания, консультации, беседы, применяются средства наглядной пропаганды (информационные бюллетени, родительские уголки, тематические стенды, фотовыставки и др.), привлекаются родители к проведению праздников, развлечений, экскурсий и др.

2. Цель и задачи программы воспитания

Современный национальный воспитательный идеал – это высоконравственный, творческий, компетентный гражданин России, принимающий судьбу Отечества как свою личную, осознающий ответственность за настоящее и будущее своей страны, укорененный в духовных и культурных традициях многонационального народа Российской Федерации.

Цель воспитания в ДОУ – личностное развитие ребенка дошкольного возраста, проявляющееся:

− в усвоении им знаний основных норм, которые общество выработало на основе базовых ценностей современного общества (в усвоении ими социально значимых знаний);

− в развитии его позитивных отношений к этим ценностям (в развитии их социально значимых отношений);

− в приобретении им соответствующего этим ценностям опыта поведения, применения сформированных знаний и отношений на практике (в приобретении опыта социально значимых дел).

Главной задачей программы является создание организационно-педагогических условий в части воспитания, личностного развития и социализации детей дошкольного возраста.

Конкретизация общей **цели** воспитания применительно к возрастным особенностям дошкольников.

В воспитании детей младшего дошкольного возраста

Обеспечение позитивной социализации, мотивации, поддержки и развития индивидуальности детей через общение, игру, участие в исследовательской деятельности и других формах активности.

Задачи:

- развивать положительное отношение ребенка к себе и другим людям;
- сформировать коммуникативную и социальную компетентности;
- развивать у детей интерес к эстетической стороне действительности, ознакомление с разными видами и жанрами искусства (словесного, музыкального, изобразительного), в том числе народного творчества;
- содействовать становлению у детей ценностей здорового образа жизни;
- – сформировать стремление быть причастным к труду взрослых (помогает поливать и убирать участок, расчищать дорожки от снега, ремонтировать игрушки и книги и др.), стремление оказывать посильную помощь, поддерживать чувство удовлетворения от участия в различных видах деятельности, в том числе творческой;
- сформировать представление о России как своей стране, узнавать и называть символику своей страны (флаг, герб, гимн).

В воспитании детей старшего дошкольного возраста:

1. Обеспечение развития общей культуры личности ребенка, интеллектуально- познавательных способностей, социально-нравственных, эстетических, физических качеств.

Задачи:

- обогащать представления детей о многообразии культурных норм и ценностей, принятых в обществе;
- поддерживать самостоятельное взаимодействие и сотрудничество с взрослыми и сверстниками в разных видах деятельности, становление детского сообщества;
- воспитывать чувство ответственности, самостоятельности, инициативности, формирование основ патриотизма;
- углублять представления детей о правилах безопасного поведения и умение следовать им в различных ситуациях; содействовать становлению ценностей здорового образа жизни;
- сформировать систему ценностей, основанную на непотребительском отношении к природе и понимании самоценности природы;

- развивать предпосылки восприятия и понимания произведений искусства (живопись, графика, скульптура, архитектура) в многообразии его жанров (портрет, пейзаж, натюрморт); художественных литературных произведений и музыки; интерес к русскому языку, языкам других народов;
- поощрять проявления морально-волевых качеств.

2. Организация работы с семьями воспитанников, их родителями или законными представителями направлена на совместное решение вопросов личностного развития детей.

Задачи:

- Приобщение родителей к участию в жизни ДОУ.
- Изучение и обобщение лучшего опыта семейного воспитания.
- Повышение педагогической культуры родителей.

Виды взаимоотношений, посредством которых будет осуществляться взаимодействие:

- сотрудничество – общение «на равных», где ни одной из сторон не принадлежит привилегия указывать, контролировать, оценивать;
- взаимодействие - способ организации совместной деятельности, которая осуществляется на основании социальной перцепции (чувственного познания окружающего мира) и с помощью общения.

Планомерная реализация поставленных задач позволит организовать в ДОУ интересную и событийно насыщенную жизнь детей и педагогов, что станет эффективным способом воспитания подрастающего поколения.

3. Требования к планируемым результатам освоения программы воспитания

Планируемые результаты воспитания носят отсроченный характер, а деятельность воспитателя нацелена на перспективу развития и становления личности ребенка. Поэтому результаты достижения цели воспитания представлены в виде двух описательных моделей

– «Портрета выпускника ДОУ» и «Портрета гражданина России».

1. *Планируемые результаты воспитания детей в раннем возрасте (к 3 годам)*

В процессе воспитания к окончанию раннего возраста (к трем годам) предполагается достижение следующих результатов, основанных на целевых ориентирах:

Портрет Гражданина России 2035 года

Здоровье и безопасность Стремящийся к гармоничному развитию, осознанно выполняющий правила здорового и экологически целесообразного образа жизни и поведения, безопасного для человека и окружающей среды (в том числе и сетевой), воспринимающий природу как ценность, обладающий чувством меры, рачительно и бережно относящийся к природным ресурсам, ограничивающий свои потребности.

Планируемые результаты воспитания детей в дошкольном возрасте

В процессе воспитания к окончанию дошкольного возраста (к семи годам) предполагается достижение следующих результатов, основаны на целевых ориентирах:

Здоровье и безопасность Стремящийся к гармоничному развитию, осознанно выполняющий правила здорового и экологически целесообразного образа жизни и поведения, безопасного для человека и окружающей среды (в том числе и сетевой), воспринимающий природу как ценность, обладающий чувством меры, рачительно и бережно относящийся к природным ресурсам, ограничивающий свои потребности.

РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ ДОУ

1. Содержание программы воспитания на основе формирования ценностей в ДОУ

Содержание Программы воспитания, в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», «…должно содействовать взаимопониманию и сотрудничеству между людьми, народами независимо от расовой, национальной, этнической, религиозной и социальной принадлежности, учитывать разнообразие мировоззренческих подходов, способствовать реализации права обучающихся на свободный выбор мнений и убеждений, обеспечивать развитие способностей каждого человека, формирование и развитие его личности в соответствии с принятыми в семье и обществе духовно-нравственными и социокультурными ценностями».

Содержание Программы воспитания реализуется в ходе освоения детьми дошкольного возраста всех образовательных областей, обозначенных в ФГОС ДО, одной из задач которого является объединение воспитания и

обучения в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества:

− физическое развитие.

2. Виды, формы и содержание деятельности

Виды деятельности:

- игровая, включая сюжетно-ролевую игру, игру с правилами и другие виды игры,
- коммуникативная (общение и взаимодействие со взрослыми и сверстниками),
- познавательно-исследовательская (исследования объектов окружающего мира и экспериментирования с ними),
- восприятие художественной литературы и фольклора,
- самообслуживание и элементарный бытовой труд (в помещении и на улице),
- конструирование из разного материала, включая конструкторы, модули, бумагу,
- природный и иной материал, изобразительная (рисование, лепка, аппликация),
- музыкальная (восприятие и понимание смысла музыкальных произведений, пение, музыкально-ритмические движения, игры на детских музыкальных инструментах)
- двигательная (овладение основными движениями) формы активности ребенка.

Формы организации деятельности

- игра, игровое упражнение, игра-путешествие, занятие;
- тематический модуль, коллекционирование,
- чтение, беседа/разговор, ситуации,
- конкурсы, викторины, коллективное творческое дело,
- проекты, эксперименты, длительные наблюдения, экологические акции, экскурсии, пешеходные прогулки.
- мастерская, клубный час,
- праздники, развлечения, физкультурно-спортивные соревнования,
- театрализованные игры, инсценировки.

Практическая реализация цели и задач воспитания осуществляется в рамках следующих направлений воспитательной работы ДОУ, каждое из которых представлено в соответствующем модуле.

3. Направления реализации программы воспитания

«ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ»

Физическое воспитание и формирование культуры здоровья включает:

- формирование у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;

- формирование в детской и семейной среде системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания;

- создание для детей, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья, условий для регулярных занятий физической культурой и спортом, развивающего отдыха и оздоровления, в том числе на основе развития спортивной инфраструктуры и повышения эффективности ее использования;

- развитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактику вредных привычек;

- предоставление обучающимся образовательных организаций, а также детям, занимающимся в иных организациях, условий для физического совершенствования на основе регулярных занятий физкультурой и спортом в соответствии с индивидуальными способностями и склонностями детей;

- использование потенциала спортивной деятельности для профилактики асоциального поведения;

- содействие проведению массовых общественно-спортивных мероприятий и привлечение к участию в них детей.

3. «КОНКУРСНОЕ ДВИЖЕНИЕ»

Для каждого учреждения важным фактором является участие в конкурсном движении. Конкурсы могут быть организованны для педагогов ДОУ, для детей, родителей, а также совместные конкурсы для родителей и детей. Это могут быть конкурсы – выставки поделок, рисунков, фотоконкурсы, различных направлений и тематик.

Так же конкурсы могут быть как очными, так и заочными.

Цель деятельности педагога: создание условий для развития творческих способностей детей дошкольного возраста.

Через конкурсное движение в детском саду, через весь комплекс мероприятий, проводимых в рамках конкурсов, педагогический коллектив решает для себя важную задачу по воспитанию родителя и преемственности развития ребенка в семье и детском саду. Мы стараемся подобрать виды и темы конкурсов так, чтобы каждый родитель мог найти здесь интерес для себя и своего ребенка.

Направления деятельности воспитателя по реализации задач воспитания:

- установление партнѐрских взаимоотношений детей со взрослыми и сверстниками;
- поддержка детской инициативы и самостоятельности;
- добровольное участие детей в конкурсах;
- поиск новых увлечений и раскрытие способностей.

Формы организации конкурсного движения для решения воспитательных задач: конкурсы детского творчества, смотры-конкурсы, фестивали, разработка и защита проектов, соревнования.

4.

Основные направления самоанализа воспитательной работы

Самоанализ организуемой в МАДОУ воспитательной работы осуществляется по выбранным детским садом направлениям и проводится с целью выявления основных проблем воспитания дошкольников и последующего их решения.

Самоанализ осуществляется ежегодно силами самой образовательной организации с привлечением (при необходимости и по самостоятельному решению администрации образовательной организации) внешних экспертов.

Основными принципами, на основе которых осуществляется самоанализ воспитательной работы в МАДОУ, являются:

1. принцип гуманистической направленности осуществляемого анализа,

ориентирующий экспертов на уважительное отношение как к воспитанникам, так и к педагогам, реализующим воспитательный процесс;

- принцип приоритета анализа сущностных сторон воспитания, ориентирующий экспертов на изучение не количественных его показателей, а качественных – таких как содержание и разнообразие деятельности, характер общения и отношений между воспитанниками и педагогами;
- принцип развивающего характера осуществляемого анализа, ориентирующий экспертов на использование его результатов для совершенствования воспитательной деятельности педагогов: грамотной постановки ими цели и задач воспитания, умелого планирования своей воспитательной работы, адекватного подбора видов, форм и содержания их совместной с детьми деятельности;
- принцип разделенной ответственности за результаты личностного развития воспитанников, ориентирующий экспертов на понимание того, что личностное развитие детей – это результат как социального воспитания (в котором детский сад участвует наряду с семьей и другими социальными институтами), так и стихийной социализации, и саморазвития детей.

Направления анализа зависят от анализируемых объектов. Основными объектами анализа, организуемого в МАДОУ воспитательного процесса являются:

1. Результаты воспитания, социализации и саморазвития дошкольников. Критерием, на основе которого осуществляется данный анализ, является динамика личностного развития воспитанника каждой группы. Осуществляется анализ воспитателями совместно со старшим воспитателем с последующим обсуждением его результатов на заседании педагогического совета

Способом получения информации о результатах воспитания, социализации и саморазвития воспитанников является педагогическое наблюдение. Внимание педагогов сосредотачивается на следующих вопросах: какие прежде существовавшие проблемы личностного развития воспитанников удалось решить за минувший учебный год; какие проблемы решить не удалось и почему; какие новые проблемы появились, над чем далее предстоит работать педагогическому коллективу.

2. Состояние организуемой в МАДОУ совместной деятельности детей и взрослых. Критерием, на основе которого осуществляется данный анализ, является наличие в детском саду комфортной и личностно развивающей совместной деятельности детей и взрослых. Осуществляется анализ заведующим и старшим воспитателем, воспитателями. Способами получения информации о состоянии организуемой в детском саду совместной деятельности детей и взрослых могут быть беседы с родителями, педагогами, при необходимости – их анкетирование. Полученные результаты обсуждаются на заседании педагогического совета МАДОУ .

Внимание при этом сосредотачивается на вопросах, связанных с:

- качеством проводимых мероприятий ДОУ;
- качеством совместной деятельности воспитателей и родителей;
- качеством проводимых экскурсий, походов;
- качеством организации творческих соревнований, праздников и фольклорных мероприятий.

Итогом самоанализа организуемой воспитательной работы в МАДОУ является перечень выявленных проблем, над которыми предстоит работать педагогическому коллективу

РАЗДЕЛ 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ

1. 3.1. Общие требования к условиям реализации Программы воспитания

2.

Программа воспитания обеспечивает формирование социокультурного воспитательного пространства при соблюдении условий ее реализации, включающих:

− создание уклада ДОУ, отражающего сформированность в ней готовности всех участников образовательного процесса руководствоваться едиными принципами и регулярно воспроизводить наиболее ценные для нее воспитательно значимые виды совместной деятельности. Уклад ДОУ направлен на сохранение преемственности принципов воспитания с уровня ДО на уровень НОО;

− современный уровень материально-технического обеспечения Программы воспитания, обеспеченности методическими материалами и средствами обучения и воспитания;

− наличие профессиональных кадров и готовность педагогического коллектива к достижению целевых ориентиров Программы воспитания;

− учет индивидуальных и групповых особенностей детей дошкольного возраста,

Воспитательный процесс в ДОУ строится на следующих принципах:

− неукоснительное соблюдение законности и прав семьи ребенка, соблюдения

− конфиденциальности информации о ребенке и его семье, приоритета безопасности ребенка;

− создание психологически комфортной среды для каждого ребенка и взрослого, без

− которой невозможно конструктивное взаимодействие детей, их семей, и педагогических работников;

− системность и целенаправленность воспитания как условия его эффективности.

1. 3.2. Нормативно-методическое обеспечение реализации Программы воспитания

1. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся".
2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, приказ Минобрнауки №1155 от 17.10.2013г, (ФГОС ДО).

3.3. Материально-техническое обеспечение реализации Программы воспитания

Материально-техническое обеспечение воспитательного процесса соответствует Требованиям к материально-техническому и учебно-методическому обеспечению программы воспитания. Технические средства обучения и воспитания в полной мере отвечают поставленной воспитывающей цели, задачам, видам, формам, методам, средствам и содержанию воспитательной деятельности, учитывают специфику ДОУ, специальные потребности обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и соответствуют установленным государственным санитарно-эпидемиологическим правилам и гигиеническим нормативам.

Цель создания развивающей предметно-пространственной среды в ДОУ - обеспечить всестороннее развитие детей дошкольного возраста, в том числе и их нравственное развитие личности в социально-духовном плане, развития самостоятельности.

Среда обеспечивает:

- совершенствование всех видов детской деятельности;
- наличие игрового, дидактического, спортивного и инвентаря для воспитания детей в сфере личностного развития.
- учёт возрастных особенностей детей дошкольного возраста.

Наполняемость развивающей предметно-пространственной среды ДОУ обеспечивает целостность воспитательного процесса в рамках реализации Программы воспитания:

- подбор художественной литературы;
- подбор видео и аудиоматериалов;
- наличие демонстрационного материала (картины, плакаты, тематические иллюстрации и пособия, дидактические игры, интерактивные телевизоры, телевизоры, ноутбуки, компьютеры, ручной труд).
- наличие оборудования для организации детской трудовой деятельности и самообслуживание: бытовой труд.

Материально-техническое оснащение развивающей предметно- пространственной среды изменяется и дополняется в соответствии с возрастом воспитанников и календарным планом воспитательной работы ДОУ на текущий учебный год.

«Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)».

- становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Ценности лежащие в основе: здоровье (см. ПРПВ ДО стр. 13-14).

Примерный перечень программ, технологий и пособий.

АгаджановаС. Н. Закаливание организма дошкольника. М.: Детство-Пресс, 2011.

Бабенкова Е.А. Как приучить ребенка заботиться о своем здоровье. М.: «Вентана–Граф», 2007.

Безруких М.М. Как правильно закаливать ребенка.М.: «Вентана–Граф», 2007.

Вавилова Е.Н. Развитие основных движений детей 3–7 лет. Система работы. М.: Скрипторий,2008.

Глазырина Л.Д. Физическая культура –дошкольникам. М.: Владос, 2004.

Глазырина Л.Д. Физическая культура в подготовительной группе детского сада. М.: Владос, 2005.

Голицына Н.С. ОБЖ для старших дошкольников. Система работы. М.: Скрипторий, 2012.

Маханева М.Д. С физкультурой дружить –здоровым быть. М.: ТЦ «Сфера», 2009.

Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников /И.М.Новикова. - М.: Мозаика – Синтез, 2010.

Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3–7 лет /Л.И.Пензулаева. - М.: Мозаика – Синтез, 2010

Физическое развитие		
Настольно – печатные игры типалото с картинками, изображающими предметы для содержания тела в чистоте. Аудио –	Игровые двигательные модули. Спортивно – игровые мобили: «Коридор-стадион», дерево «Вырастайка», стена осанки. Алгоритмы и	Игровые двигательные модули. «Тропа здоровья» (массажные сенсорные дорожки, коврики) атрибуты для двигательной активности). Алгоритмы, пиктограммы закаливания, умывания, одевания

сборники с музыкальными сказками, стихами натему «Мои помощники». Музыкальный центр с дисками «Радуга звуков», «Живой уголок леса», «Шум моря».	пиктограммы гигиенических процедур,одевания и раздевания. Портфолио здоровья. «Дорожка здоровья» (массажные сенсорные дорожки, коврики) атрибуты для двигательной активности, сухой бассейн. Фитомодульные композиций и аромамедальоны, мешочки и подушечки с травами. Стаканчики, понос, скатерть для фито-бара. «Аптека на грядке» - (познавательно-исследовательская деятельность). Выставки рисунков, коллективных коллажей. Аппликация о правильном питании. Дидактическая игра: «Что полезно для зубов». Плакаты: «Не забывайте мыть руки»; «Моем руки правильно». Игровой набор «Кукольный доктор», игрушки – зверюшки, скамеечка для машины «скорой помощи», куклы, халат и шапочка для врача, шапочки с красным крестом для медицинского персонала, две игрушечных машины для сюжетно- ролевой игры «Больница». Кассовый аппарат, коробочки, пробирки, колбочки, ступка, пестик, спиртовка, коробочки от трав, фрукты и овощи для сюжетно-ролевой игры «Лесная аптека». Маски: медведя, волка, ласточки, зайца, лисички, курочек, пеньков, акулы, рыб и атрибуты для подвижных игр.	и раздевания. Выставки рисунков, коллективных коллажей, аппликаций о правильном питании. Энциклопедия «Азбука здоровья» - о ценностном сохранении своего здоровья. Альбом «Кладовая матушки природы». Интерактивные пособия «Витамины»; «Чистота – залог здоровья»; «Тайны здоровья»; «Лекарственные травы»; «Азбука здоровья». Плакаты: «Эти полезные витамины»; «Закаливание»; «Мы со спортом дружим»; «Правильно заботимся о своих зубах»; «Правила гигиены». Игра «Лечим зубы»: макет с зубами, белый пластилин. Дидактическая игра: «Сто шагов к здоровью»; «В странездоровья». Книжки-малышки «Стихи о здоровье придуманные детьми». Картинки, иллюстрации, фотографии, клей, бумага для создания собственных игр направленных на сохранениясвоего здоровья. Фотографии, иллюстрации, картинки, наклейки для изготовления книги рецептов «Национальные блюда народовДона». Детско-взрослые проекты о сохранении своего здоровья: «Я и моѐ здоровье»; «10 заповедей здорового образа жизни моей семьи»; «Я расту здоровым», «Я не болею», «Здоровье моей семьи»; «Азбука здоровья». Игра «Прогоним бактерии»; «Бактерии под микроскопом»; «Как бактерии попадают в организм». Рабочая тетрадь для уроков гигиены. Спортивно – игровые мобили: «Коридор-стадион», дерево «Вырастайка», стена осанки. Схемы – тренажеры зрительных траекторий, метки на стекле с

	«Маршруты выходногодня». Мультик-банк «Все о здоровье». Дидактическая игра «Как замечательно устроеннаш организм».	целью развития зрительной координации, тренировки глазных. Фитомодульные композиции,аромамедальоны, куклы- травницы, мешочки и подушечки с травами. Тропа «Здоровья» (массажные сенсорные дорожки, коврики). Фитомодульные композиций и аромамедальоны. Кусочки ткани и травы для изготовления саше. Стаканчики, понос, скатерть для фито-бара. «Аптека на грядке» (познавательно-исследовательская деятельность). Музыкальный центр с дисками «Радуга звуков», «Уголок леса», «Шум моря». «Маршруты выходного дня». Фотовыставки «Не боимся стужи, со здоровьем дружим!»; «Мы со спортом дружим и растем здоровыми»; «Всем всегда на свете ясно, что здоровым быть – прекрасно»; «Дети многих городов знают лозунг «Будь здоров». Коллаж «Мы спортсмены». Фотографии, иллюстрации для изготовления «Книги рекордов», журнала «Здоровичок», «Моѐ здоровье». Портфолио здоровья группы. Эколого-оздоровительная игра «Путешествие на планетуздоровья». Кассовый аппарат, иллюстрации лечебных трав, банки с медом, мешочки с травами, коробочки от трав, фрукты и овощи для сюжетно-ролевой игры «Лесная аптека». Пиктограммы и схемы проведения подвижных игр. Маски: волка, филина, коршуна, курочки, цыплят, ягнят, оленя, рыб и атрибуты для подвижных игр. Мультик-банк «Все оздоровье». Иллюстрации, фотографии

		знаменитых спортсменов, спортивных команд края, моего города (села). Коллаж «Любимые видыспорта». Макет человека в движении. Игровой макет «Тело человека» своими руками. Дидактическая игра «Как замечательно устроен нашорганизм». Энциклопедии для дошкольников: разделы «Мое тело», «Органы чувств».

4. Календарный план воспитательной работы

Формы и методы воспитательной работы «Физическое развитие»

Совместная образовательная деятельность педагогов и детей		**Самостоятельная деятельность детей**	**Образовательная деятельность в семье**
образовательная деятельность	**образовательная деятельность в режимных моментах**		
Физкультурные занятия: – сюжетно-игровые, – тематические, -классические, -тренирующие, – на тренажерах, – на улице, -походы. Общеразвивающие упражнения: -с предметами, – без предметов, -сюжетные, -имитационные. Игры с элементами спорта. Спортивные упражнения	Индивидуальная работа с детьми. Игровые упражнения. Игровые ситуации. Утренняя гимнастика: -классическая, -игровая, -полоса препятствий, -музыкально-ритмическая, -аэробика, – имитационные движения. Физкультминутки. Динамические паузы. Подвижные игры. Игровые упражнения. Игровые ситуации. Проблемные ситуации. Имитационные движения. Спортивные праздники и развлечения. Гимнастика после дневного сна: -оздоровительная, -коррекционная, -полоса препятствий. Упражнения: – корригирующие -классические, – коррекционные.	Подвижные игры. Игровые упражнения. Имитационные движения.	Беседа Совместные игры. Походы. Занятия в спортивных секциях. Посещение бассейна.
Занятия-развлечения Занятия	Объяснение Показ Дидактические игры Чтение художественных произведений Личный пример	Сюжетно-ролевые игры Подвижные игры	Беседа Совместные игры Чтение художественных произведений

	Иллюстративный материал Досуг Театрализованные игры		

Планируемые результаты освоения программы

Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками (Ценность здоровья)

2 – 3 года

выражает желание играть в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями;

самостоятельно или при небольшой помощи взрослого выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, владеет доступными возрасту навыками самообслуживания;

имеет первичные представления о себе как о человеке, знает название основных частей тела, их функции.

3 – 4 года:

показывает интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях;

самостоятельно осуществляет доступные возрасту гигиенические процедуры;

самостоятельно или после напоминания взрослого соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания;

имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.

4 – 5 лет

выражает интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях;

самостоятельно выполняет доступные гигиенические процедуры;

соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания;

знаком с понятиями «здоровье» и «болезнь»;

имеет элементарные представления о некоторых составляющих здорового образа жизни: правильном питании, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены;

5 -6 лет

проявляет интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях;

выражает желание участвовать в играх с элементами соревнования, в играх-эстафетах;

умеет самостоятельно выполнять доступные гигиенические процедуры;

придерживается элементарных правил поведения во время еды, умывания;

имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни;

знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений;

имеет элементарные представления о здоровом образе жизни, о зависимости здоровья от правильного питания

начинает проявлять умение заботиться о своем здоровье.

6 – 7 лет

выработана потребность в двигательной активности;

самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры;

придерживается элементарных правил здорового образа жизни

IV. Презентация программы

Рабочая программа по физической культуре разработана в соответствии с требованиями ФГОС на основе образовательной программы ДОУ и определяет содержание и организацию образовательной деятельности.

Рабочая программа ориентирована на детей от 2 до 7 лет.

Содержание образовательного процесса выстроено в соответствии с основной общеобразовательной программой дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – 3-е изд., испр. И доп..-М: МОЗАЙКА – СИНТЕЗ, 2016 г.