

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 1 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением
деятельности по художественно-эстетическому развитию детей
Кировского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА педагогическим советом ГБДОУ детский сад №1 Кировского района Санкт – Петербурга Протокол № 2 от "28" августа 2025 г.	УТВЕРЖДЕНА заведующий ГБДОУ детский сад №1 _____ А. А. Зиновьева Приказом № 31 от "28" августа 2025 г. М.П.
--	--

Рабочая программа
инструкторов по физической культуре
ГБДОУ детского сада №1
Кировского района Санкт-Петербурга
на 2025-2026 учебный год

Разработчики программы
Фирсакова Н.В.
Живилова О.А.

Содержание

1.	Целевой раздел	
1.1.	Пояснительная записка	3
1.1.1.	Цели и задачи реализации Программы	3
1.1.2.	Принципы и подходы к формированию рабочей Программы	4
1.1.3.	Возрастные особенности физического развития детей	5
1.2.	Планируемые результаты освоения/реализации воспитанниками рабочей Программы	7
1.3.	Система мониторинга качества образовательного процесса	9
2.	Содержательный раздел	
2.1.	Задачи образовательной деятельности ОО Физическое развитие.	11
2.2.	Содержание образовательной деятельности	12
2.3.	Вариативные формы, способы, методы и средства реализации рабочей Программы	58
2.4.	Интеграция с другими образовательными областями	60
2.5.	Способы и направления поддержки детской инициативы	61
2.6.	Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников	62
2.7.	Взаимодействие со специалистами.	65
3.	Организационный раздел	
3.1.	Структура реализации образовательного процесса	66
3.2.	Образовательная деятельность в режимных процессах	67
3.3.	Особенности организации развивающей предметно – пространственной среды в соответствии с возрастом	69
3.4.	Методическое обеспечение образовательного процесса	70
4.	ПРИЛОЖЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ	

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка.

Программа направлена на:

- создание условий развития ребенка, открывающих возможности для его позитивной социализации, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками и соответствующим возрасту видам деятельности;
- на создание развивающей образовательной среды, которая представляет собой систему условий социализации и индивидуализации детей.

При разработке рабочей Программы учитывались следующие нормативно – правовые документы:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в редакции от 29.09.2022г., принятой ФЗ - №304;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155 г. «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 №1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 08.11.2022 №955 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства образования и науки РФ и Министерства просвещения РФ, касающиеся федеральных государственных образовательных стандартов общего образования, и образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 31.07.2020г. №373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 1 декабря 2022 г. № 1048 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 июля 2020 г. N 373»;
- СанПиН 1.2.3685-21 – Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.368521 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 29.01.2021 г., регистрационный № 62296), действующим до 1 марта 2027 года;
- СанПиН 2.4.3648-20 – Санитарно-эпидемиологические требования – Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 18.12.2020 г., регистрационный № 61573), действующим до 1 января 2027 года.

Рабочая программа представляет собой локальный акт образовательного учреждения, созданный на основании Образовательной программы дошкольного образования ГБДОУ детского сада №1 Кировского района Санкт-Петербурга.

Срок реализации Программы 1 год.

1.1.1. Цели и задачи реализации рабочей Программы

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

Программа направлена на решение следующих задач:

1. обеспечение единых для Российской Федерации содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО;
2. приобщение детей (в соответствии с возрастными особенностями) к базовым ценностям российского народа – жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России; создание условий для формирования ценностного отношения к окружающему миру, становления опыта действий и поступков на основе осмысления ценностей;
3. построение (структурирование) содержания образовательной деятельности на основе учета возрастных и индивидуальных особенностей развития;
4. создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учетом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;
5. охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
6. обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребенка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;
7. обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах воспитания, обучения и развития, охраны и укрепления здоровья детей, обеспечения их безопасности;
8. достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования.

1.1.2. Принципы и подходы к формированию Рабочей Программы

ФГОС ДО		ФОП ДО	
<i>При нумерации принципов используется знак /; первая цифра обозначает нумерацию принципов ФГОС ДО, вторая цифра обозначает нумерацию принципов ФОП ДО.</i>			
1	полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возрастов), обогащение (амплификация) детского развития;		
2	построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;		
3	содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;	3	содействие и сотрудничество детей и родителей (законных представителей), совершеннолетних членов семьи, принимающих участие в воспитании детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов, а также педагогических работников (далее вместе – взрослые);
		4	признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
4/5	поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;		

5/6	сотрудничество ДОО с семьей;
6/7	приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
7/8	формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
8/9	возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
9/10	учет этнокультурной ситуации развития детей.

1.1.3. Возрастные особенности физического развития детей

Возрастные особенности детей раннего возраста (от 1,6 до 2 лет)

Первое полугодие второго года жизни ребенка характеризуется высокой двигательной активностью, но еще недостаточной координацией движений. Научившись ходить, малыш еще не всегда умеет вовремя обойти препятствия, избегать столкновений с каким-либо предметом или с ребенком. К полутора годам он уже умеет взбираться на лесенку, бросать большой мяч, ходить по ограниченной площади. Периоды бодрствования увеличиваются до 4 – 4,5 часов. Во второй половине второго года жизни ребенка резко повышается работоспособность нервной системы, и периоды бодрствования уже достигают 5 часов. Малыш уже умеет не только ходить, но и бегать, подпрыгивать, бросать мяч в цель.

На втором году жизни продолжается работа по совершенствованию развития основных движений. У ребенка появляются навыки ходьбы, чувство равновесия, воспитывается координация движений, правильная осанка, формируется свод стопы. Степень развития движений ребенка зависит от состояния и развития центральной нервной системы; анатомо-физиологических особенностей; условий окружающей среды.

Возрастные особенности детей первой младшей группы (от 2 до 3 лет)

В раннем возрасте дети активны и подвижны вне зависимости от пола. В 2-3 года малыш может целый день, без остановки ходить. Бегать, играть с мячом, подпрыгивать и т. п. Не устаёт потому, что всё время меняет характер, темп движения. Дети реализуют естественную потребность в перемещении, в то же время движения малышей служит условием познания, приобретения нового опыта и новых впечатлений, набирает силу самостоятельность и уверенность в умении управлять своим телом. Ребёнок раннего возраста пытается экспериментировать, осваивая различные способы передвижения. Ребенок много двигается, но от однообразных движений быстро устает, он не может также длительное время сохранять неподвижность. Необходимо учитывать и такие возрастные особенности детей этого возраста, как легкость и податливость скелета, сравнительно недостаточное развитие мускулатуры. Исходя из этого, некоторые движения детям вредны. Нельзя, например, предлагать им висеть на руках, прыгать с высоты, требовать длительного повторения одних и тех же движений. На 3-м году жизни продолжается дальнейшая дифференциация движений ног, совершенствуется пяточно-пальцевой навык ходьбы. По мере того, как этот навык приобретает черты автоматизма, ребенку уже не требуется широко расставлять ноги для сохранения равновесия, и он может использовать достаточно узкую "базу" для шага. Это в свою очередь, ведет к улучшению координации движений при ходьбе. Однако малыш пока испытывает некоторые затруднения при быстрых поворотах тела, потому что его вес еще неравномерно распределяется на различные отделы стоп. Вместе с тем ребенок уже сохраняет устойчивость при переносе веса тела с одной ноги на другую, благодаря чему подъем и спуск с лестницы становятся все более совершенными. Равновесие развивается, и ребенок поначалу недолго может стоять на одной ноге. Пройдет совсем немного времени — и вот он уже способен бить ногой по мячу, даже если ему предварительно и не показывали этого движения.

Умение перемещать центр тяжести и сохранять при этом устойчивость дает ребенку возможность освоить новый способ движения — перешагивание через низкие предметы.

Развитие подвижности и равновесия создает основу для совершенствования бега. Ближе к 3 годам ребенку все больше и больше нравятся игры, в которых нужно быстро убежать от преследователя, оглядываться на него и увертываться от его рук. Но малыш еще не может спрыгивать со ступенек, так как у него пока не сформировалась двусторонняя координация движений ног, когда обе ноги должны выполнять одновременно одно и то же движение. Ребенок этого возраста может прыгать, только держась за перила и выбрасывая одну ногу вперед.

В 2,5 года ребенок в состоянии приспосабливать двигательные навыки к различным условиям. Это можно наблюдать, когда он, играя, ходит на цыпочках, переступает одновременно через 2 предмета на полу, идет по узкой доске, положенной на пол, ставя одну ногу на доску, а другую на пол. При спуске с лестницы он попеременно выносит вперед то одну, то другую ногу и спускается довольно легко, держась за перила.

К концу 3-го года жизни координация движений у ребенка уже достаточно развита. Это проявляется как в совершенствовании ходьбы, так и в других видах деятельности. Например, малыш может лазать по шведской лестнице, кататься на маленьком трехколесном велосипеде. Он уже может произвольно начать и прекратить движение, обойти препятствие, резко повернуться, чтобы оббежать какой-нибудь предмет. При ходьбе вверх по лестнице он ставит ноги попеременно на каждую ступеньку и сохраняет равновесие, не держась за перила.

Возрастные особенности детей второй младшей группы (от 3 до 4 лет)

На 4-м году жизни возрастает стремление действовать самостоятельно. В то же время внимание у детей неустойчиво, они отвлекаются и часто переходят от одного вида деятельности к другому. В этом возрасте ребенок обладает уже сравнительно большим запасом двигательных умений и навыков, но он ещё не заботится о результатах своих действий, поглощён самим процессом движений, их эмоциональной стороной. Вместе с тем движения детей постепенно приобретают всё более преднамеренный характер. Ребенок уже в состоянии повторять движение по своему усмотрению или по предложению воспитателя, различать некоторые его способы, соблюдать нужное направление. Детям этого возраста свойственно желание включаться в новые и разнообразные виды движений. Сочетая различные действия, ребенок может соблюдать определённую их последовательность. Формирование двигательных навыков и умений продолжается на основе подражания. Ребенок более сознательно следит за воспитателем, когда он даёт образец движений, выслушивает пояснения. Он лучше воспринимает объяснения в форме диалога, направленного на изложение предстоящих действий.

Возрастные особенности детей средней группы (от 4 до 5 лет)

Ребенок 5-го года жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испытать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнениях. У детей возникает потребность в двигательных импровизациях. Они берутся за выполнение любой двигательной задачи, но они ещё не умеют соразмерять свои силы, учитывать свои реальные возможности. Убедившись в непосильности выполнения двигательного действия, ребенок проделывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения. Но при этом он искренне убежден в том, что выполнил движение полностью. Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей разнообразными способами действий. Дети хорошо различают виды движений, частично овладевают умением выделять некоторые их элементы. Развивается способность воспринимать, представлять, анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий. Всё это обуславливает вполне преднамеренный и произвольный характер движений детей. Возникает интерес к результатам движения, правильности его выполнения, соответствию образцу. 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 определённых волевых усилий. Наряду с игрой побудительным мотивом двигательной деятельности выступает мотив усвоения новых умений и навыков, закрепления их. В результате закладываются прочные основы школы движений, повышения работоспособности и физической подготовленности.

Возрастные особенности детей старшей группы (от 5 до 6 лет)

Двигательная деятельность ребенка становится всё 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. Возрастает проявления самостоятельности, возникают творческие поиски новых способов действий, их комбинаций и вариантов. Начинают создаваться небольшие группки по интересу к тому или иному виду упражнений. На 6-м году жизни ребенка его движения

становятся всё более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную воспитателем, самостоятельно выполнять указания педагога. Дети обращают внимание на особенности разучиваемых упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснения у ребёнка 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 ребёнком движений, как своих, так и товарищей, приобретает более развёрнутый и обоснованный характер, что обуславливает большую её объективность. Стремясь к правильной оценке, дети начинают понимать связь между способом движения и полученным результатом. Дети начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их без напоминаний, пытаясь освоить то, что не получается. При этом они довольно настойчиво преодолевают трудности. Растёт уровень физической подготовленности дошкольников, создаются прочные психологические и физиологические основания для повышения их работоспособности путём целенаправленного развития двигательных качеств. В результате регулярных занятий физической культурой, организованных воспитателем и самостоятельных, а также благодаря двигательной активности детей в повседневной жизни и играх повышается уровень развития их физических сил и возможностей, двигательных качеств и работоспособности. Для старших дошкольников характерно стремление к совершенствованию в двигательной деятельности.

Возрастные особенности детей подготовительной группы (от 6 до 7 лет)

Дети 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Ребёнок умеет их сочетать в зависимости от окружающих условий. На 7-м году у ребёнка возрастает способность к различению пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, едет на велосипеде и т.п. Они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Ребёнок прослеживает движение последовательно, выделяет (с помощью взрослого) разные его фазы, пытается объяснить их значение для качественного и количественного результатов движения. Всё это способствует образованию ясных представлений о движениях, ведёт к овладению детьми техникой сложных по координации движений. Дети всё чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движений. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Начинает интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например, ног, головы, кистей и пальцев рук и др. У ребёнка постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Он начинает воспринимать красоту и гармонию. Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками. Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движений. Нередко для ребёнка наиболее привлекательны те упражнения, которые у него лучше получаются.

1.2. Планируемые результаты освоения рабочей программы

К двум годам	-владеет соответствующими возрасту основными движениями; -с удовольствием играет в подвижные игры с простым содержанием; -имеет элементарные представления о себе как о человеке, знает названия основных частей тела, их функции.
К трём годам	-у ребёнка развита крупная моторика, он активно использует освоенные ранее движения, начинает осваивать бег, прыжки, повторяет за взрослым простые имитационные упражнения, понимает указания взрослого, выполняет движения по зрительному и звуковому ориентирам; с желанием играет в подвижные игры; -ребёнок демонстрирует элементарные культурно-гигиенические навыки, владеет простейшими навыками самообслуживания (одевание, раздевание, самостоятельно ест и тому подобное).
К четырем годам	-ребёнок демонстрирует положительное отношение к разнообразным

	физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля мяча, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм; -ребенок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие построения и перестроения, выполняет ритмические упражнения под музыку; -ребенок демонстрирует координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе; -ребенок владеет культурно-гигиеническими навыками: умывание, одевание и тому подобное, соблюдает требования гигиены, имеет первичные представления о фактах, положительно влияющих на здоровье; -ребенок владеет элементарными нормами и правилами поведения.
К пяти годам	-ребенок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности -ребенок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность; -ребенок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания.
К шести годам	-ребенок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха; -ребенок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявлять творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений; -ребенок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру; -ребенок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов; -ребенок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие); мотивирован на бережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих.
Планируемые результаты на этапе завершения освоения программы (к концу)	-у ребенка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества; -ребенок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движения и управлять ими; -ребенок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены; -ребенок результативно выполняет физические упражнения

дошкольного детства)	(общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристических пеших прогулках, осваивает простейшие туристические навыки, ориентируется на местности; -ребенок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности; -ребенок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности; -ребенок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта; -ребенок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его; -ребенок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям.
----------------------	---

1.3. Система мониторинга качества образовательного процесса.

Педагогическая диагностика проводится для определения эффективности педагогических действий и их дальнейшего планирования.

Периодичность проведения диагностики определена ДОО и проводится 2 раза в год: на начало учебного года (стартовая диагностика) в сентябре и на конец учебного года (заключительная) в мае.

Педагогическая диагностика индивидуального развития детей проводится в произвольной форме на основе:

- метода наблюдения- дети 3-7 лет;
- метода тестирования с фиксацией количественных показателей- дети 4-7 лет;

На каждую группу оформляется сводная ведомость.

Педагогическая диагностика физического развития детей 3-7 лет.

Метод тестирования с фиксацией количественных показателей.

Для тестирования физических качеств дошкольников используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме.

Бег.

С дошкольниками проводят бег на дистанцию 10-20-30м, фиксируется время пробегания дистанции и отмечаются качественные особенности бега у каждого из детей.

По команде "Марш!" дети с высокого старта бегут до флажка который размещаются на 2-3м дальше финишной линии. Это предупреждает снижение скорости перед финишем.

С началом движения ребёнка включается секундомер. Останавливается он после пересечения ребёнком линии финиша. Поочерёдно пробегают дистанцию все дети. Затем даётся вторая попытка, В которой дети бегут в том же порядке, в котором бежали в первый раз. В протоколе фиксируется время бега в каждой из попыток, а также записываются качественные особенности положений туловища, координации рук и ног, "полёта", прямолинейность бега у каждого из детей.

Метание на дальность.

Обследование дальности метания производится на асфальтовой дорожке, шириной 3м и длиной 15-20м. Дорожка побуждает к большей точности броска в заданном направлении. Предварительно она размечается (мелом) поперечными линиями через каждые 0,5м. На концах линии с обеих сторон дорожки ставятся порядковые цифры, отражающие число метров от линии броска.

Размеченное расстояние должно быть в полтора раза больше среднего возрастного показателя дальности метания. Предварительно всем детям объясняется задание, младшим - показывается, как нужно выполнять. Ребёнок производит три броска каждой рукой, замер осуществляется после каждого броска. Вес мешочка 200 г. В протоколе наряду с количественными отмечаются и качественные показатели отдельных элементов техники движения: исходное положение вполборота к направлению метания; наличие замаха; перенос центра тяжести во время замаха на

стоящую сзади полусогнутую ногу; перенос центра тяжести на стоящую впереди ногу во время броска; энергичный бросок с последующим сопровождением рукой предмета (мешочка).

Прыжок в длину с места.

Для проведения прыжков в зале на пол кладется мат и рулетка. Для повышения активности и интереса детей на определенном расстоянии (чуть дальше среднего результата детей группы) размещаются три флажка, детям предлагается прыгнуть до самого дальнего из них. Замеряют результаты от носков ног в начале прыжка до пяток в конце прыжка. Прыжок выполняется три раза, фиксируется лучшая попытка.

Тестирование можно провести на спортивной площадке. Прыжок выполняется в заполненную песком яму или на взрыхленный грунт. Дети выполняют прыжок по очереди. Каждый ребенок выполняет три прыжка подряд без интервалов. Детям младшего дошкольного возраста перед началом прыжков необходимо показать движения. Старшие дошкольники прыжок выполняют самостоятельно. Измерение длины прыжка производится от линии отталкивания до места приземления пятки с точностью до 1 см. В протокол заносятся результаты всех трех попыток, в обработку берется лучший результат.

Качественные показатели прыжка в длину с места фиксируются по основным элементам движения: подготовка к прыжку - туловище слегка наклонено вперед, руки в меру отведены назад; отталкивание - энергичный толчок одновременно двумя ногами, взмах руками вперед-вверх в момент отталкивания; полет - в начале полета ноги согнуты, перед приземлением выносятся вперед; приземление - мягкое приземление на прямые ноги с перекатом с пятки на носок, сохранение равновесия.

Челночный бег.

Бег по 10-метровой прямой с двумя возвращениями (общая дистанция 30 м). На одном конце площадки кладут два кубика, на другой ставят стул или скамейку. С учетом особенностей дошкольника можно предложить игровое задание: взяв один кубик, ребенок бежит на другой конец площадки, кладет кубик, бежит за вторым, переносит его и останавливается. Показатель ловкости - время, затраченное на выполнение задания. Результат фиксируется с точностью 0,1 сек.

Бросок набивного мяча из-за головы.

Ребенок, стоя у линии, начерченной на полу (земле), бросает набивной мяч двумя руками из-за головы как можно дальше. Для большей результативности перед ребенком следует поставить цель: начертить линию, куда надо добросить мяч. Качество броска: соблюдение направления при броске (вперед, вниз, вверх). Тест можно использовать для детей 4-7 лет.

Наклон вниз.

Ребенок становится на гимнастическую скамейку. Для измерения глубины наклона нулевая отметка линейки соответствует уровню плоскости опоры. Наклониться вниз, не сгибая колени. Если ребенок не дотягивается кончиками пальцев до нулевой отметки, то результат оценивается со знаком «минус».

_____ группа

№	Ф. И. ребенка	Бег на 10 м.		Бег на 30 м.		Прыжок в длину с места		Бросок набивного мяча		Метание мешочка прав.р.		Метание мешочка лев.р.		Наклон вниз	
		н.г.	к.г.	н.г.	к.г.	н.г.	к.г.	н.г.	к.г.	н.г.	к.г.	н.г.	к.г.	н.г.	к.г.
1															
2															
3															
4															

По анализу полученных данных выстраивается взаимодействие с детьми: планируется индивидуальная работа, по показателям составляются индивидуальные образовательные маршруты, как для успешного освоения образовательной Программы, так и для развития способностей одаренных детей.

2. Содержательный раздел.

2.1. Задачи образовательной деятельности ОО Физическое развитие.

Возраст	Задачи образовательной деятельности
1-2 года	- создавать условия для последовательного становления первых основных движений (бросание, катание, ползание, лазанье, ходьба) в совместной деятельности педагога с ребёнком; - создавать условия для развития равновесия и ориентировки в пространстве; поддерживать желание выполнять физические упражнения в паре с педагогом; привлекать к участию в играх-забавах, игровых упражнениях, подвижных играх, побуждать к самостоятельным действиям; - укреплять здоровье ребёнка средствами физического воспитания, способствовать усвоению культурно-гигиенических навыков для приобщения к здоровому образу жизни.
2-3 года	-обогащать двигательный опыт детей, помогая осваивать упражнения основной гимнастики: основные движения (бросание, катание, ловля, ползание, лазанье, ходьба, бег, прыжки), общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения; -развивать психофизические качества, равновесие и ориентировку в пространстве; поддерживать у детей желание играть в подвижные игры вместе с педагогом в небольших подгруппах; -формировать интерес и положительное отношение к выполнению физических упражнений, совместным двигательным действиям; -укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, формировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, приобщая к здоровому образу жизни.
3-4 года	-обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре; -развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал -формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху, воспитывать самостоятельность;-укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности; -закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни
4-5 лет	-обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр; - формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве -воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений. Продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта -укреплять здоровье ребенка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания; - формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать

	полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности
5-6 лет	-обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристические навыки; развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику, ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость -воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде; воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха; продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представление о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов -укреплять здоровье ребенка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического развития; расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха; воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристических прогулок и экскурсий
6-7 лет	-обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристические навыки; развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую и крупную моторику, ориентировку в пространстве, самоконтроль, самостоятельность, творчество; поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при ее организации, партнерское взаимоотношение в команде -воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха; формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о различных видах спорта -сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристических прогулок и экскурсий. Воспитывать бережное заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям

2. 2. Содержание образовательной деятельности

Ранний возраст (1-2 года)

Педагог активизирует двигательную деятельность детей, создает условия для обучения основным движениям (бросание, катание, ползание, лазанье, ходьба), развития координации при выполнении упражнений; побуждает к самостоятельному выполнению движений; обеспечивает страховку для сохранения равновесия; поощряет и поддерживает, создает эмоционально-положительный настрой, способствует формированию первых культурно-гигиенических навыков.

В процессе физического воспитания педагог обеспечивает условия для развития основных движений и выполнения общеразвивающих упражнений.

Ходьба. Ходьба за педагогом стойкой в прямом направлении.

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

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

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

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения из исходного положения стоя, сидя, лежа с использованием предметов (погремушки, кубики, платочки и другое) и без них.

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

Подвижные игры и игровые упражнения. Педагог организует и проводит игры-забавы, игровые упражнения, подвижные игры, побуждая детей к активному участию и вызывая положительные эмоции. Детям предлагаются разнообразные игровые упражнения для закрепления двигательных навыков.

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

Первая младшая группа (2-3 года)

Педагог формирует умение выполнять основные движения, общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения в различных формах физкультурно- оздоровительной работы (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры, индивидуальная работа по развитию движений и другое), развивает психофизические качества, координацию, равновесие и ориентировку в пространстве. Педагог побуждает детей совместно играть в подвижные игры, действовать согласованно, реагировать на сигнал. Оптимизирует двигательную деятельность, предупреждая утомление, осуществляет помощь и страховку, поощряет стремление ребёнка соблюдать правила личной гигиены и проявлять культурно-гигиенические навыки.

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

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

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

Бросание, катание, ловля. Скатывание мяча по наклонной доске; прокатывание мяча педагогу и друг другу двумя руками стоя и сидя (расстояние 50-100 см), под дугу, в воротца; остановка катящегося мяча; передача мячей друг другу стоя; бросание мяча от груди двумя руками, снизу, из-за головы; бросание предмета в горизонтальную цель и вдаль с расстояния 100-125 см двумя и одной рукой; перебрасывание мяча через сетку, натянутую на уровне роста ребёнка с расстояния 1-1,5 м; ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния до 1 м;

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

Упражнения в равновесии. Ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м); по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 см; по гимнастической скамейке; перешагивание линий и предметов (высота 10-15 см); ходьба по извилистой дорожке (2-3 м), между линиями; подъем без помощи рук на скамейку, удерживая равновесие с положением рук в стороны; кружение на месте. В процессе обучения основным движениям педагог побуждает детей действовать сообща, двигаться не наталкиваясь друг на друга, придерживаться определенного направления движения, предлагает разнообразные упражнения.

Общеразвивающие упражнения:

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления плечевого пояса: поднимание рук вперед, вверх, разведение в стороны, отведение назад, за спину, сгибание и разгибание, выполнение хлопков руками перед собой, над головой; махи руками вверх-вниз, вперед-назад;

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты вправо-влево, с передачей предмета сидящему рядом ребёнку, наклоны вперед из исходного положения стоя и сидя; одновременное сгибание и разгибание ног из исходного положения сидя и лежа, поочередное поднимание рук и ног из исходного положения лежа на спине;

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и гибкости позвоночника: сгибание и разгибание ног, держась за опору, приседание, потягивание с подниманием на носки и другое;

Музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, включаются в содержание подвижных игр и игровых упражнений; педагог показывает детям и выполняет вместе с ними: хлопки в ладоши под музыку, хлопки с одновременным притопыванием, приседание «пружинка», приставные шаги вперед-назад, кружение на носочках, имитационные упражнения. Педагог предлагает образец для подражания и выполняет вместе с детьми упражнения с предметами: погремушками, платочками, малыми обручами, кубиками, флажками и другое, в том числе, сидя на стуле или на скамейке.

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

Формирование основ здорового образа жизни: педагог формирует у детей полезные привычки и элементарные культурно-гигиенические навыки при приеме пищи, уходе за собой (самостоятельно и правильно мыть руки перед едой, после прогулки и посещения туалета, чистить зубы, пользоваться предметами личной гигиены); поощряет умения замечать нарушения правил гигиены, оценивать свой внешний вид, приводить в порядок одежду; способствует формированию положительного отношения к закаливающим и гигиеническим процедурам, выполнению физических упражнений.

Вторая младшая группа (3-4 года)

Педагог формирует умение организованно выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях. Выполнять общеразвивающие, музыкально-ритмические упражнения по показу; создает условия для активной двигательной деятельности и положительного эмоционального состояния детей. Педагог воспитывает умение слушать и следить за показом, выполнять предложенные задания сообща, действуя, в общем для всех темпе. Организует подвижные игры, помогая детям выполнять движения с эмоциональным отражением

замысла, соблюдать правила в подвижной игре.

Педагог продумывает и организует активный отдых, приобщает детей к здоровому образу жизни, к овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности, формирует умения и навыки личной гигиены, воспитывает полезные для здоровья привычки.

Строевые упражнения. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг по ориентирам; перестроение в колонну по два, врассыпную, смыкание и размыкание обычным шагом, повороты направо и налево переступанием.

Ходьба. Ходьба в заданном направлении, небольшими группами, друг за другом по ориентирам (по прямой, по кругу, обходя предметы, врассыпную, «змейкой», с поворотом и сменой направления); на носках; высоко поднимая колени, перешагивая предметы, с остановкой по сигналу; парами друг за другом, в разных направлениях; с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше); по наклонной доске; в чередовании с бегом;

Бег. Бег группами и по одному за направляющим, врассыпную, со сменой темпа; по кругу, оббегая предметы, между двух или вдоль одной линии; со сменой направления, с остановками, мелким шагом, на носках; в чередовании с ходьбой; убежание от ловящего, ловля убегающего; бег в течение 50-60 сек; быстрый бег 10-15 м; медленный бег 120-150 м;

Прыжки. Прыжки на двух и на одной ноге; на месте, продвигаясь вперед на 2-3 м; через линию, (вперед и, развернувшись, в обратную сторону); в длину с места (не менее 40 см); через 2 линии (расстояние 25-30 см), из обруча в обруч (плоский) по прямой; через 4-6 параллельных линий (расстояние 15-20 см); спрыгивание (высота 10-15 см), перепрыгивание через веревку (высота 2-5 см);

Бросание, катание, ловля, метание. Прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади; скатывание мяча по наклонной доске; катание мяча друг другу, сидя парами ноги врозь, стоя на коленях; прокатывание мяча в воротца, под дугу, стоя парами; ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя и одной рукой; произвольное прокатывание обруча, ловля обруча, катящегося от педагога; бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя и одной рукой; подбрасывание мяча вверх и ловля его; бросание мяча о землю и ловля его; бросание и ловля мяча в парах; бросание, одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребёнка, с расстояния 1,5 м; метание вдаль; перебрасывание мяча через сетку;

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

Упражнения в равновесии. Ходьба по прямой и извилистой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), обычным и приставным шагом; по гимнастической скамье, по ребристой доске, наклонной доске; перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу; по шнуру, плоскому обучу, лежащему на полу, приставным шагом; с выполнением заданий (присесть, встать и продолжить движение); на носках, с остановкой.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса: поднимание и опускание прямых рук вперед, отведение их в стороны, вверх, на пояс, за спину (одновременно, поочередно); перекладывание предмета из одной руки в другую; хлопки над головой и перед собой; махи руками; упражнения для кистей рук;

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: потягивание, приседание, обхватив руками колени; наклоны вперед и в стороны; сгибание и разгибание ног из положения сидя; поднимание и опускание ног из положения лежа; повороты со спины на живот и обратно;

Упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: поднимание и опускание ног, согнутых в коленях; приседание с предметами, поднимание на носки; выставление ноги вперед, в сторону, назад;

Музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальных занятиях, педагог включает в содержание физкультурных занятий, различные формы активного отдыха и подвижные игры: ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на носках, топающим

шагом, вперед, приставным шагом; поочередное выставление ноги вперед, на пятку, притопывание, приседания «пружинки», кружение; имитационные движения - разнообразные упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, шустрый зайчик и так далее).

Педагог выполняет вместе с детьми упражнения из разных исходных положений (стоя, ноги слегка расставлены, ноги врозь, сидя, лежа на спине, животе, с заданным положением рук), с предметами (кубики двух цветов, флажки, кегли и другое).

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

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

Катание на санках: по прямой, перевоза игрушки или друг друга, и самостоятельно с невысокой горки.

Ходьба на лыжах: по прямой, ровной лыжне ступающим и скользящим шагом, с поворотами переступанием.

Катание на трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

Формирование основ здорового образа жизни: педагог поддерживает стремление ребёнка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками; формирует первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья, напоминает о необходимости соблюдения правил безопасности в двигательной деятельности (бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила).

Активный отдых.

Физкультурные досуги: досуг проводится 1-2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения.

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

Средняя группа (4-5 лет)

Педагог формирует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества при выполнении упражнений основной гимнастики, а также при проведении подвижных и спортивных игр. Помогает точно принимать исходное положение, поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, показывает возможность использования разученного движения в самостоятельной двигательной деятельности, помогает укреплять дружеские взаимоотношения со сверстниками, слышать и выполнять указания, ориентироваться на словесную инструкцию; поощряет проявление целеустремленности и упорства в достижении цели, стремление к творчеству.

Педагог способствует овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формирует представление о правилах поведения в двигательной деятельности, закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья.

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

Ходьба. Ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменением темпа; на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом вперед и по шнуру; перешагивая предметы; чередуя мелкий и широкий шаг, «змейкой», с остановкой по

сигналу, в противоположную сторону; со сменой ведущего; в чередовании с бегом, прыжками; приставным шагом вперед, в сторону, назад на месте; с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной);

Бег. Бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени; обегая предметы; на месте; бег врассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; в парах; по кругу, держась за руки; со сменой направляющего, меняя направление движения и темп; непрерывный бег 1-1,5 мин; пробегание 30-40 м в чередовании с ходьбой 2-3 раза; медленный бег 150-200 м; бег на скорость 20 м; челночный бег 2х5 м; перебегание подгруппами по 5-6 человек с одной стороны площадки на другую; бег врассыпную с ловлей и увертыванием;

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

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

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках «змейкой» между расставленными кеглями, по наклонной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; проползание в обручи, под дуги; влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек; переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1-2 рейки, ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони; подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком;

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

Педагог обучает разнообразным упражнениям, которые дети могут переносить в самостоятельную двигательную деятельность.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью); перекладывание предмета из одной руки в другую; сгибание и разгибание рук, махи руками; сжатие и разжатие кистей рук, вращение кистями; выполнение упражнений пальчиковой гимнастики; повороты головы вправо и влево, наклоны головы;

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: наклоны вперед, вправо, влево, повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя; поочередное поднятие ног из положения лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках;

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

Повышаются требования к детям при выполнении общеразвивающих упражнений. Педагог предлагает выполнять общеразвивающие упражнения из разных исходных положений, в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с предметами и без них. К предметам и пособиям, названным ранее, добавляются малые мячи, косички, палки, обручи и другое. Разученные

упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика.

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ритмичная ходьба под музыку в разном темпе; на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком, прямым галопом, по кругу, держась за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под музыку; выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное «выбрасывание» ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмичные хлопки в ладоши под ритмичную музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками.

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

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

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

Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью.

Ходьба на лыжах: скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору «ступаящим шагом» и «полуёлочкой».

Формирование основ здорового образа жизни. Педагог уточняет представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга и другое), способствует пониманию детьми необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья. Формирует первичные представления об отдельных видах спорта.

Активный отдых.

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

Досуг организуется 1 -2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально- ритмические и танцевальные упражнения.

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

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

Старшая группа (5-6 лет)

Педагог совершенствует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества, обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими упражнениями, поддерживает детскую инициативу. Закрепляет умение осуществлять самоконтроль и оценку качества выполнения упражнений другими детьми; создает условия для освоения элементов спортивных игр, использует игры-эстафеты; поощряет осознанное выполнение упражнений и соблюдение правил в подвижных играх; поддерживает предложенные детьми варианты их усложнения;

поощряет проявление нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношения со сверстниками. Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образ жизни, начинает формировать элементарные представления о разных формах активного отдыха, включая туризм, способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности. Организует для детей и родителей (законных представителей) туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.

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

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

Бег. Бег в колонне по одному, «змейкой», с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих; бег с пролезанием в обруч; с ловлей и увертыванием; высоко поднимая колени; между расставленными предметами; группами, догоняя убегающих, и убегая от ловящих; в заданном темпе, обегая предметы; мелким и широким шагом; непрерывный бег 1,5-2 мин; медленный бег 250-300 м; быстрый бег 10 м 2-3-4 раза; челночный бег 2х10 м, 3х10 м; пробегание на скорость 20 м; бег под вращающейся скакалкой;

Прыжки. Подпрыгивание на месте одна нога вперед-другая назад, ноги скрестно-ноги врозь; на одной ноге; подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной; подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок; перепрыгивание с места предметы высотой 30 см; спрыгивание с высоты в обозначенное место; подпрыгивание на месте 30-40 раз подряд 2 раза; подпрыгивание на одной ноге 10-15 раз; прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3-4 м; на одной ноге (правой и левой) 2-2,5 м; перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик); впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами; прыжки в длину с места; в высоту с разбега; в длину с разбега; прыжки со скакалкой: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 3-5 см); перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом; прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку;

Бросание, катание, ловля, метание. Прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой); прокатывание обруча, бег за ним и ловля; прокатывание набивного мяча; передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях; перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях; отбивание мяча об пол на месте 10 раз; ведение мяча 5-6 м; метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы; метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и другие); перебрасывание мяча из одной руки в другую; подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4-5 раз подряд; перебрасывание мяча через сетку, забрасывание его в баскетбольную корзину;

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

Упражнения в равновесии. Ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой; стойка на гимнастической скамье на одной ноге; поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье; пробегание по скамье; ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой); приседание после бега на носках, руки в стороны; кружение парами, держась за руки; «ласточка». Педагог продолжает обучать разнообразным физическим упражнениям, которые дети самостоятельно и творчески используют в игровой и повседневной деятельности.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание рук

вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно); махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя; перекалывание предмета из одной руки в другую впереди и сзади себя; поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); сжатие и разжатие кистей;

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь её затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине; наклоны вперед, касаясь ладонями пола, наклоны вправо и влево; поднимание ног, сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине;

Упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: приседание, обхватывая колени руками; махи ногами; поочередное поднимание и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре; захватывание предметов ступнями и пальцами ног и перекалывание их с места на место.

Педагог поддерживает стремление детей выполнять упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой и другими). Подбирает упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги вместе, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной). Педагог поддерживает инициативу, самостоятельность и поощряет комбинирование и придумывание детьми новых общеразвивающих упражнений.

Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика.

Музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, некоторые из упражнений в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, пружинящим, топающим шагом, «с каблука», вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружение по одному и в парах, комбинации из двух-трех освоенных движений.

Подвижные игры. Педагог продолжает закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах, оценивает качество движений и поощряет соблюдение правил, помогает быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность.

Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывает и поддерживает проявление нравственно-волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи команды, стремление к победе, стремление к преодолению трудностей; развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений). Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх.

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

Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5-6 м) и полукона (2-3 м); знание 3-4 фигур.

Элементы баскетбола: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам.

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

Элементы футбола: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; ведение мяча ногой между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3-5 м); игра по упрощенным правилам.

Спортивные упражнения. Педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во

время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от условий: наличия оборудования и климатических условий региона.

Катание на санках: по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки.

Ходьба на лыжах: по лыжне (на расстояние до 500 м); скользящим шагом; повороты на месте (направо и налево) с переступанием; подъем на склон прямо «ступаящим шагом», «полуёлочкой» (прямо и наискось), соблюдая правила безопасного передвижения.

Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, с разворотом, с разной скоростью; с поворотами направо и налево, соблюдая правила безопасного передвижения.

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

Активный отдых.

Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в том числе, спортивные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры. Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 30-40 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания.

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

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

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

Подготовительная группа (6-7 лет)

Педагог создает условия для дальнейшего совершенствования основных движений, развития психофизических качеств и способностей, закрепления общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений и их комбинаций, спортивных упражнений, освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет. Поощряет стремление выполнять упражнения технично, рационально, экономно, выразительно, в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой.

В процессе организации разных форм физкультурно-оздоровительной работы педагог обучает детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять

самоконтроль и давать оценку качества выполнения упражнений.

Поддерживает стремление творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности и на занятиях гимнастикой, самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры, общеразвивающие упражнения, комбинировать их элементы, импровизировать. Педагог продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, оздоровительных мероприятиях, поддерживает интерес к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху, воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

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

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

Бег. Бег в колонне по одному, врассыпную, парами, тройками, четверками; с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок); высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук; с захлестыванием голени назад; выбрасывая прямые ноги вперед; бег 10 м с наименьшим числом шагов; медленный бег до 2-3 минут; быстрый бег 20 м 2-3 раза с перерывами; челночный бег 3х10 м; бег наперегонки; бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега); бег со скакалкой, бег по пересеченной местности;

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

прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них; прыжки с ноги на ногу; бег со скакалкой; прыжки через обруч, вращая его как скакалку; прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки через вращающуюся скакалку с места; вбегание под вращающуюся скакалку - прыжок - выбегание; пробегание под вращающейся скакалкой парами.

Бросание, катание, ловля, метание. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз; передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки, лежа на животе и на спине, в ходьбе; прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей; перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча; передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую; метание в цель из положения стоя на коленях и сидя; метание вдаль, метание в движущуюся цель; забрасывание мяча в баскетбольную корзину; катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу; ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу; ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому).

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

Упражнения в равновесии. Подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч; стойка на носках; стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч,

приседанием и поворотом кругом; ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колени другой ноги мешочек с песком; ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони; кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы; после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение «ласточки».

Педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей, создает условия для поддержания инициативы и развития творчества, выполнения упражнений в различных условиях и комбинациях, использования двигательного опыта в игровой деятельности и повседневной жизни.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх, сгибание и разгибание рук; сжимание пальцев в кулак и разжимание; махи и рывки руками; круговые движения вперед и назад; упражнения пальчиковой гимнастики;

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений, наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя; поочередное поднимание и опускание ног лежа на спине;

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

Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в том числе, в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с разным мышечным напряжением и амплитудой, с музыкальным сопровождением.

Предлагает упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и другое). Педагог поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию из знакомых движений). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика.

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

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

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

основ патриотизма и гражданской идентичности.

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

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

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

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

Элементы хоккея: (без коньков - на снегу, на траве): ведение шайбы клюшкой, не отрывая её от шайбы; прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой; ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения.

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

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

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

Катание на санках: игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость.

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

Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость.

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

Активный отдых.

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

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

Досуги и праздники направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, должны

иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, ярким спортивным событиям и достижениям выдающихся спортсменов.

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

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

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

Для организации детского туризма педагог формирует представления о туризме, как форме активного отдыха, туристских маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности: правильно по погоде одеваться для прогулки, знать содержимое походной аптечки, укладывать рюкзак весом от 500 гр. до 1 кг (более тяжелые вещи класть на дно, скручивать валиком и аккуратно укладывать запасные вещи и коврик, продукты, мелкие вещи, игрушки, регулировать лямки); преодолевать несложные препятствия на пути, наблюдать за природой и фиксировать результаты наблюдений, ориентироваться на местности, оказывать помощь товарищу, осуществлять страховку при преодолении препятствий, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения во время туристской прогулки.

Перспективное планирование образовательной деятельности

Ранний возраст (1,6-2 года)

месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Подвижные игры
Сентябрь	Адаптация	Адаптация	Адаптация	Адаптация	
Октябрь	Учить детей ходьбе по наклонной плоскости, действиям с мячами, упражнять в ползании на четвереньках, развивать чувство равновесия. Логоритмика Железновой.	Учить детей ходьбе по наклонной плоскости, действиям с мячами, упражнять в ползании на четвереньках, развивать чувство равновесия. Логоритмика Железновой.	Учить детей действовать с предметами, упражнять в ползании и подлезании на четвереньках, развивать чувство ритма, внимание и умение реагировать на слова воспитателя. Логоритмика Железновой.	Учить детей действовать с предметами, упражнять в ползании и подлезании на четвереньках, развивать чувство ритма, внимание и умение реагировать на слова воспитателя. Логоритмика Железновой.	«Разноцветные мячи»
Ноябрь	Упражнять детей в ходьбе по наклонной плоскости, в ползании по ограниченной поверхности, в подлезании, учить собирать предметы, развивать чувство равновесия и ориентировку в пространстве, укреплять крупные группы мышц. Логоритмика Железновой.	Упражнять детей в ходьбе по наклонной плоскости, в ползании по ограниченной поверхности, в подлезании, учить собирать предметы, развивать чувство равновесия и ориентировку в пространстве, укреплять крупные группы мышц. Логоритмика Железновой.	Упражнять детей в ходьбе по ограниченной поверхности, по лестнице, в ползании на четвереньках, учить бросать мяч вдаль, развивать чувство равновесия, внимание, ориентировку в пространстве. Логоритмика Железновой.	Упражнять детей в ходьбе по ограниченной поверхности, по лестнице, в ползании на четвереньках, учить бросать мяч вдаль, развивать чувство равновесия, внимание, ориентировку в пространстве. Логоритмика Железновой.	«Колокольчик»
Декабрь	Упражнять в ходьбе врассыпную с предметом, в подлезании, перелезании, учить подбрасывать мяч вверх, бегать в прямом направлении, закреплять умение бросать мяч вдаль, развивать внимание,	Упражнять в ходьбе врассыпную с предметом, в подлезании, перелезании, учить подбрасывать мяч вверх, бегать в прямом направлении, закреплять умение бросать мяч вдаль, развивать внимание, чувство равновесия, воспитывать	Упражнять в действиях с предметами, в беге по ориентирам, в ползании на высоте, учить бросать предметы в горизонтальную цель, наклоняться через палку, развивать внимание, чувство равновесия, ритма, умение ориентироваться в	Упражнять в действиях с предметами, в беге по ориентирам, в ползании на высоте, учить бросать предметы в горизонтальную цель, наклоняться через палку, развивать внимание, чувство равновесия, ритма,	«Догони собачку» «Колокольчик»

	чувство равновесия, воспитывать самостоятельность. Логоритмика Железновой.	самостоятельность. Логоритмика Железновой.	пространстве, развивать крупные группы мышц. Логоритмика Железновой.	умение ориентироваться в пространстве, развивать крупные группы мышц. Логоритмика Железновой.	
Январь	Упражнять детей в медленной ходьбе, в беге в прямом направлении, повторить упражнения с мячом, с подлезанием, учить совместным действиям во время игры, развивать ловкость, чувство равновесия, внимание. Логоритмика Железновой.	Упражнять детей в медленной ходьбе, в беге в прямом направлении, повторить упражнения с мячом, с подлезанием, учить совместным действиям во время игры, развивать ловкость, чувство равновесия, внимание. Логоритмика Железновой.	Упражнять в беге в прямом направлении, в ходьбе в ограниченном пространстве, закрепить бросок в горизонтальную цель, учить подпрыгивать, держась за палку, развивать умение ориентироваться в пространстве, воспитывать смелость и самостоятельность. Логоритмика Железновой.	Упражнять в беге в прямом направлении, в ходьбе в ограниченном пространстве, закрепить бросок в горизонтальную цель, учить подпрыгивать, держась за палку, развивать умение ориентироваться в пространстве, воспитывать смелость и самостоятельность. Логоритмика Железновой.	«Собачка Жучка» «Поезд»
Февраль	Упражнять в ходьбе с перешагиванием предметов по наклонной плоскости, в беге за мячом, в ползании, учить вставать на носки, дыхательным упражнениям, закрепить прокатывание мяча, развивать умение действовать по сигналу, укреплять крупные группы мышц и свод стопы. Логоритмика Железновой.	Упражнять в ходьбе с перешагиванием предметов по наклонной плоскости, в беге за мячом, в ползании, учить вставать на носки, дыхательным упражнениям, закрепить прокатывание мяча, развивать умение действовать по сигналу, укреплять крупные группы мышц и свод стопы. Логоритмика Железновой.	Упражнять в ходьбе с заданиями, в ограниченном пространстве, в беге по ориентирам, в ползании, повторить подпрыгивание, учить забрасывать мяч в обруч, развивать чувство ритма, умение ориентироваться, воспитывать самостоятельность. Логоритмика Железновой.	Упражнять в ходьбе с заданиями, в ограниченном пространстве, в беге по ориентирам, в ползании, повторить подпрыгивание, учить забрасывать мяч в обруч, развивать чувство ритма, умение ориентироваться, воспитывать самостоятельность. Логоритмика Железновой.	«Разноцветные мячи» «Колокольчик»
Март	Упражнять в ходьбе по массажным коврикам, в бросании мяча вдаль, вверх, в ползании на	Упражнять в ходьбе по массажным коврикам, в бросании мяча вдаль, вверх, в ползании на четвереньках,	упражнять в ползании по скамейке, в ходьбе по ограниченной плоскости, в бросании мяча вверх,	упражнять в ползании по скамейке, в ходьбе по ограниченной плоскости, в бросании мяча вверх,	«У медведя во бору»

	четвереньках, учить наклонам в стороны, воспитывать смелость и самостоятельность, укреплять свод стопы. Логоритмика Железновой.	учить наклонам в стороны, воспитывать смелость и самостоятельность, укреплять свод стопы. Логоритмика Железновой.	закрепить упражнения с лентами, с шестами, развивать чувство равновесия и глазомер, укреплять крупные группы мышц. Логоритмика Железновой.	закрепить упражнения с лентами, с шестами, развивать чувство равновесия и глазомер, укреплять крупные группы мышц. Логоритмика Железновой.	
Апрель	Упражнять в ходьбе на высоте, перешагивании предметов, ползании на четвереньках, закрепить упражнения с мягкими шариками, развивать равновесие и глазомер. Логоритмика Железновой.	Упражнять в ходьбе на высоте, перешагивании предметов, ползании на четвереньках, закрепить упражнения с мягкими шариками, развивать равновесие и глазомер. Логоритмика Железновой.	Упражнять в ходьбе с перешагиванием, в беге друг за другом в ограниченном пространстве, в ползании, пролезании, подлезании, повторить упражнение с кубиками, развивать равновесие, чувство ритма, самостоятельность, укреплять свод стопы. Логоритмика Железновой.	Упражнять в ходьбе с перешагиванием, в беге друг за другом в ограниченном пространстве, в ползании, пролезании, подлезании, повторить упражнение с кубиками, развивать равновесие, чувство ритма, самостоятельность, укреплять свод стопы. Логоритмика Железновой.	«Догони собачку» «Колокольчик»
Май	Упражнять в ходьбе с перешагиванием, в беге по ориентирам, в бросании в горизонтальную цель, в упражнениях с обручем, с лентами, повторить пролезание под скамейкой, учить совместным действиям в игре, развивать умение ориентироваться в пространстве. Логоритмика Железновой.	Упражнять в ходьбе с перешагиванием, в беге по ориентирам, в бросании в горизонтальную цель, в упражнениях с обручем, с лентами, повторить пролезание под скамейкой, учить совместным действиям в игре, развивать умение ориентироваться в пространстве. Логоритмика Железновой.	Упражнять в разных видах ходьбы, в ползании на четвереньках, в беге, повторить бросание в цель, лазание по гимнастической стенке, развивать равновесие, правильное дыхание, укреплять свод стопы. Логоритмика Железновой.	Упражнять в разных видах ходьбы, в ползании на четвереньках, в беге, повторить бросание в цель, лазание по гимнастической стенке, развивать равновесие, правильное дыхание, укреплять свод стопы. Логоритмика Железновой.	«Собачка Жучка» «Поезд»

Первая младшая группа (2-3 года)

месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Подвижные игры
Сентябрь		Приучать детей ходить стайкой за педагогом. Упражнять в прыжках на всей ступне на месте. Воспитывать радостное отношение к выполнению упражнений.	Упражнять детей в беге не наталкиваясь друг на друга. Упражнять детей в ходьбе за педагогом. Упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола при выполнении прыжков на месте. Упражнять в ползании на животе до предмета.	Упражнять в прыжках на двух ногах на месте с хлопками. Познакомить детей с мячом и его свойствами. Катание мяча в паре с педагогом. Развивать ловкость.	«Поезд» «Попрыгай с мячом» «Солнышко и дождик» «Горячий мяч»
Октябрь	Продолжать учить детей бегу стайкой не наталкиваясь друг на друга. Закреплять умение прыгать на двух ногах. Учить детей ползать на четвереньках. Развивать интерес к двигательной деятельности.	Учить детей прыжкам на двух ногах на месте с подпрыгиванием до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка; проползанию в вертикально стоящий обруч с захватом впереди стоящей игрушки.	Учить детей ходьбе в заданном направлении. Упражнять в проползании в обруч. Обучить прокатыванию мяча одной рукой (правой и левой), с последующим бегом за мячом. Воспитывать стремление преодолевать трудности.	Упражнять детей в прыжках на двух ногах, сопровождающиеся небольшим продвижением вперед; подползание под скамейку; прокатывание мяча под скамейку одной рукой (поочередно правой и левой).	«Принеси игрушку» «Лягушата» «Попади в ворота» «Пузырь»
Ноябрь	Учить детей во время ходьбы останавливаться по сигналу педагога. Закреплять умение прыгать на двух ногах. Развивать глазомер во время прокатывания мяча педагогу.	Закреплять умение подползать под скамейку. Учить прокатывать мяч друг другу. Упражнять детей в подпрыгивании, касаясь рукой предмета, находящегося выше поднятых рук ребёнка. Развивать ловкость.	Учить детей ходьбе с перешагиванием через предметы. Закреплять умение прокатывать мяч друг другу. Вызывать у детей положительные эмоции при выполнении упражнений.	Учить детей бегу в заданном направлении. Учить детей ходить по узкой дорожке (ширина 20 см). Развивать равновесие. Воспитывать у детей интерес к двигательной деятельности. Закреплять музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии.	«Вдоль дорожки» «Весёлые зайчики» «Найди свой домик» «Солнышко и дождик»
Декабрь	Учить детей перепрыгивать через	Закреплять умение перепрыгивать через	Упражнять детей в прыжки на двух ногах с небольшим	Упражнять детей в беге в заданном направлении, в	«Жуки»

	линию, веревку, лежащую на полу. Упражнять в ползании на животе в заданном направлении.	верёвку, лежащую на полу. Обучать детей скатыванию мяча с наклонной доски. Развивать ловкость, координацию движений.	продвижением вперед. Учить перелезать через валик. Развивать глазомер во время скатывания мяча по наклонной доске.	ходьбе с остановкой по сигналу педагога. Развивать умение ориентироваться в пространстве. Закрепить умение перелезать через валик. Закреплять музыкально- ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии.	«Кто тише?» «Догони мяч» «Пузырь»
Январь		Учить детей переходить с ходьбы на бег и обратно. Упражнять в прыжках на двух ногах на месте с подпрыгиванием до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка. Вызывать у детей желание участвовать в игровой деятельности.	Упражнять детей в перепрыгивание через веревку, лежащую на полу. Учить детей бросать мяч двумя руками снизу. Закреплять умение пролезать в вертикально стоящий обруч с захватом впереди стоящей игрушки.	Закреплять умение останавливаться по сигналу педагога во время бега. Отрабатывать ловлю мяча, брошенного педагогом. Закреплять музыкально- ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии.	«Перепрыгни через ручей» «Птички в гнёздышке» «Догони меня» «Кто тише»
Февраль	Учить детей ходьбе с предметом в руках (ленты). Упражнять детей проползать под дугой (40 см). Воспитывать самостоятельность при выполнении упражнений.	Упражнять детей в подползание под гимнастическую палку, расположенную на высоте 40 см от пола. Упражнять в прокатывании двух мячей поочередно (двумя руками) под дугу. Развивать ловкость.	Учить детей бегу между линиями (40 см). Закреплять умение ходить по узкой дорожке. Учить детей бросать мяч из-за головы.	Учить детей имитационным движениям. Учить детей прокатывать мяч между игрушек. Развивать умение ориентироваться в пространстве. Продолжать учить бросать мяч из-за головы. Закреплять музыкально- ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии.	«Наседка и цыплята» «Поймай снежинку» «Вдоль дорожки» «Найди свой цвет»
Март	Учить детей ходьбе на носках. Учить детей ходьбе по наклонной	Упражнять детей в беге в разных направлениях. Продолжать учить ходьбе	Упражнять детей в перепрыгивание через веревочку (или	Учить детей прыжкам на двух ногах с места как можно дальше. Упражнять	«По ровненькой дорожке»

	доске. Закреплять умение прыгать на двух ногах с продвижением. Вызывать у детей желание участвовать в игровой деятельности.	по наклонной доске. Упражнять детей в перепрыгивание через веревочку (или гимнастическую палку), лежащую на полу.	гимнастическую палку), лежащую на полу. Упражнять в проползании заданного расстояния до ориентира. Упражнять в прокатывании мяча двумя и одной рукой друг другу.	в бросании мяча двумя руками в паре с педагогом. Развивать ловкость, координацию движений. Закреплять музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии.	«Птички в домиках» «Трамвай» «Схвати змею за хвост»
Апрель	Продолжать учить детей имитационным движениям. Учить подъёму на скамейку с помощью педагога. Упражнять в бросании мяча двумя руками в паре с педагогом.	Упражнять в подпрыгивание до игрушки, находящейся выше поднятых рук ребенка. Упражнять в подползании под веревку (высота 30—40 см) с захватом стоящей впереди игрушки. Упражнять в катании мяча между предметами.	Упражнять детей в перепрыгивание через две параллельные линии. Упражнять в перелезании через бревно. Закреплять умение прокатывать мяч в дугу. Воспитывать внимательность при выполнении физкультурных упражнений.	Продолжать учить подъёму на скамейку с помощью педагога. Упражнять в катании мяча между предметами. Развивать равновесие. Воспитывать дружелюбие. Закреплять музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии.	«Воробышки и кот» «Карусель» «Поймай комара» «Найди свой цвет»
Май	Учить детей сохранять равновесие после кружения. Упражнять детей в ходьбе и беге парами. Упражнять детей в проползание в вертикально стоящий обруч. Упражнять в прокатывании мяча в произвольном направлении. Воспитывать у детей интерес к двигательной деятельности.	Упражнять детей в прыжках на двух ногах с места как можно дальше. Учить подъёму на скамейку без помощи рук. Упражнять в прокатывании мяча одной рукой (правой и левой поочередно) между двумя игрушками.	Учить прыжкам с места как можно дальше с мячом в руках. Упражнять детей в перелезание через бревно. Упражнять в перепрыгивании через веревку, лежащую на полу. Воспитывать решимость.	Продолжать учить подъёму на скамейку без помощи рук. Упражнять в прокатывании двух мячей поочередно правой и левой рукой в произвольном направлении. Закреплять музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии. Воспитывать дружелюбие.	«Поймай комара» «Кошки и мышки» «Курочка-хохлатка» «Найди пару»

Вторая младшая группа (3-4 года)

месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Подвижные игры
Сентябрь		Учить детей строиться в шеренгу. Упражнять в ходьбе и беге за педагогом. Воспитывать радостное отношение к выполнению упражнений.	Учить детей ходить и бегать в прямом направлении за направляющим. Учить ходьбе по извилистой дорожке (ширина 20 см). Развивать равновесие.	Закрепить навык прыжков на всей ступне. Упражнять отталкивать мяч двумя руками при катании друг другу, выдерживая направление движения. Развивать глазомер.	«По ровненькой дорожке» «Догони мяч» «Птички, летите ко мне» «Найди свой домик»
Октябрь	Учить ползать по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени вперёд, сохранять равновесие при ходьбе по извилистой дорожке. Закреплять умение отталкиваться двумя ногами при выполнении прыжков на двух ногах через 2 шнура S 30 см. Продолжать учить выполнять построения в колонну, шеренгу, врассыпную. Продолжать учить выполнять правила в подвижных играх, согласовывать движения с текстом.	Учить бегать шеренгой, мягко приземляться прыгая на двух ногах из обруча в обруч, ползать с опорой на предплечья и колени по прямой вперёд. Продолжать учить выполнять разные виды ходьбы в колонне, не обгоняя друг друга. Развивать равновесие в ходьбе, перешагивая предметы. Продолжать учить выполнять правила игры, развивать двигательное воображение.	Учить ходить по кругу, парами в колонне, ползать с опорой на предплечья и колени под шнуром h 50 см вперёд, ходить по дорожке со следами, расположенными на одной линии. Продолжать учить согласовывать движения с текстом, отталкиваться двумя ногами при выполнении прыжков. Развивать ориентировку в пространстве, внимание, двигательное воображение.	Учить ходить шеренгой, продолжать учить согласовывать движения с текстом. Учить выполнять упражнения с мячами – ОРУ, ОВД. Продолжать развивать ориентировку в пространстве, умение выполнять построения. Продолжать учить выполнять правила игры, выполнять движения по команде педагога. Закреплять музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии.	«Самолёт» «У медведя во бору» «В гости» «Солнышко и дождик» «Маленькие зайки»
Ноябрь	Продолжать учить детей отталкиваться двумя ногами, прыгая через 4-6 па-	Учить выполнять дополнительное задание на развитие равновесия (присесть-	Учить спрыгивать с h 10-15 см, мягко приземляясь, ходить со сменой направления. Про-	Продолжать учить выполнять ходьбу шеренгой, бегать с изменением направ-	«Лиса и птички»

	раллельных линий S 15-20 см. Развивать равновесие, координацию при выполнении ОВД: ползание с опорой на предплечья и колени по прямой между двумя шнурами; ходьба на носках по ограниченной S опоры (между шнурами, по доске, дорожке) S 25-30 см. Продолжать развивать двигательное воображение при выполнении игровых заданий. Развивать ловкость, мелкую моторику при выполнении ОРУ с ленточками.	встать) в ходьбе по доске. Продолжать учить выполнять упражнения по кругу, согласовывать движения с текстом, действиями других детей. Развивать силу, мелкую моторику при выполнении ОРУ, ориентировку в пространстве в ходьбе со сменой направления, подвижной игре.	должать развивать равновесие, координацию при выполнении ОВД: ползание с опорой на предплечья и колени по ограниченной S опоры; ходьба по доске, дорожке, перешагивая предметы. Развивать внимание, быстроту. Воспитывать привычку к ЗОЖ, осваивая приёмы самомассажа.	ления движения, перестраиваться в круг. Учить выполнять упражнения с мячом: - бросать мяч двумя руками друг другу в парах снизу - катать мяч друг другу в парах из разных и.п. - прокатывать мяч между двумя шнурами S 30-40 см. Развивать мелкую моторику и внимание при выполнении упражнений с мячом. Продолжать учить выполнять правила игры. Закреплять музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии.	«Огуречик» «Медведь» «Кто быстрее»
Декабрь	Учить подлезать под дугу боком, не касаясь руками пола. Развивать чувство ритма, выполняя упражнения в ходьбе и беге в соответствии с темпом и ритмом музыки. Развивать прыгучесть, равновесие, гибкость при выполнении ОВД: перепрыгивание через верёвку h 5 см, подлезание под дугу прямо, не касаясь руками пола; ходьба, перешагивая рейки лестницы, лежащей на	Учить перешагивать рейки лестницы, поднятой на h 10-15 см последовательно правой и левой ногой. Продолжать учить выполнять упражнения в колонне, соблюдая дистанцию. Развивать равновесие, внимание при выполнении игрового задания. Продолжать развивать прыгучесть, координацию, выносливость, внимание.	Учить ходить приставными шагами боком по шнуру, плоскому обручу. Продолжать учить ходить по кругу, согласовывая движения с текстом и другими детьми, преодолевать препятствия в ходьбе. Развивать быстроту реакции в беге с остановкой по сигналу. Развивать физические качества, выполняя ОВД: прыжки на двух ногах с продвижением вперёд 3-4 м; пролезание в туннель, мягкий модуль. Прививать привычку к ЗОЖ.	Продолжать учить выполнять упражнения с мячом: катание мяча в воротца, под дугу; бросание мяча вдаль двумя руками; бросание мешочка в горизонтальную цель двумя руками. Закреплять умение выполнять разные виды построений. Продолжать учить выполнять игровые задания в соответствии с текстом, соблюдать правила. Закреплять музыкально-ритмические упражнения,	«Курочка-хохлатка» «Акула и рыбки» «Ёжик» «Поменяй кубик» «Догони мяч»

	полу. Закреплять умение выполнять упражнения враспынную, не сталкиваясь друг с другом.			разученные на музыкальном занятии.	
Январь		Учить выполнять движения в соответствии с темпом и ритмом музыки, ползать с опорой на стопы и ладони по доске, выполнять приседания на гимнастической скамейке, отталкиваться двумя ногами, прыгая через 3 шнура S 30 см. Закреплять умение бегать шеренгой. Развивать равновесие, координацию, чувство ритма, мелкую моторику.	Учить выполнять ОРУ в соответствии с темпом и ритмом музыки. Совершенствовать умение отталкиваться двумя ногами при выполнении прыжков на двух ногах через 2 шнура S 30 см. Продолжать развивать равновесие, совершенствовать умение ходить парами, по кругу, ползать в сочетании с другими видами движений.	Продолжать учить выполнять разные упражнения с мячом, ловить мяч двумя руками, катать, бросать через шнур. Развивать мелкую моторику, ловкость, глазомер. Продолжать учить выполнять правила игры, согласовывать движения с текстом. Закреплять музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии.	«Озорные ветерки» «Зайка, чуткий нос» «Тучка и лучики» «Мышки-шалунишки» «Кошки и мышки»
Февраль	Учить выполнять упражнение на равновесие в соответствии с текстом. Развивать физические качества, выполняя ОВД: прыжки на двух ногах из обруча в обруч прямо; ползание с опорой на ладони и колени по гимнастической скамейке вперёд; ходьба по извилистой дорожке 15-20 см. Закреплять умение выполнять разные виды построений и перестроений. Продолжать учить выполнять правила игры, согласовы-	Продолжать учить выполнять ходьбу и бег с остановкой по сигналу, со сменой направления. Развивать выносливость, равновесие, координацию, при выполнении ОВД: прыжки через 4-6 параллельных линий S 15-20 см; ползание с опорой на предплечья и колени по прямой вперёд; ходьба, перешагивая предметы. Развивать ориентировку в пространстве, внимание, мелкую моторику.	Учить соблюдать технику безопасности при выполнении ОРУ на гимнастических скамейках, в подвижной игре. Продолжать развивать чувство ритма, совершенствовать технику ходьбы и бега. Развивать равновесие, координацию, гибкость, выносливость при выполнении ОВД: прыжки через 4-6 параллельных линий S 15-20 см; проползание с опорой на предплечья и колени под шнуром h 50 см вперёд; ходьба по дорожке со следами, расположенными на одной линии.	Учить выполнять ОРУ с мячами на гимнастических скамейках. Продолжать учить бросать мяч вверх, об пол и ловить его двумя руками, бросать мяч одной рукой в обруч. Развивать мелкую моторику, ловкость, координацию движений, равновесие, внимание, глазомер. Закреплять музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии.	«Лохматый пёс» «Самолёт и ракета» «Автомобили» «Ты нас, ёжик, не коли!» «Ровным кругом» «Мишка

	вать движения с текстом.				бурый»
Март	Продолжать развивать физические качества при выполнении ОВД: прыжок в глубину h 10-15 см; ползание с опорой на предплечья и колени по прямой между двумя шнурами; ходьба на носках по ограниченной S опоры (между шнурами, по доске, дорожке) S 25-30 см. Развивать мелкую моторику, координацию при выполнении ОРУ. Продолжать развивать внимание, умение согласовывать движения с текстом.	Закреплять умение перепрыгивать через верёвку h 5 см, согласовывая работу рук и ног, самостоятельно строится в круг. Продолжать развивать координацию, ползая с опорой на предплечья и колени по ограниченной S опоры, равновесие в ходьбе по доске, дорожке, перешагивая предметы. Развивать ориентировку в пространстве, выполняя разные виды построений и перестроений. Продолжать учить выполнять правила игры в подвижных играх.	Продолжать учить выполнять игровые задания на развитие внимания в двигательной деятельности. Продолжать развивать мелкую моторику, координацию при выполнении ОРУ с предметами (флажками). Продолжать учить ползать с опорой на предплечья и колени по гимнастической скамейке вперёд, ходить по доске, дорожке, присесть-встать на середине. Развивать внимание, ориентировку в пространстве.	Учить катать обруч. Закреплять умение выполнять упражнения с мячом: бросать вдаль двумя руками из-за головы, бросать вверх, об пол и ловить его двумя руками. Продолжать развивать мелкую моторику, ловкость, координацию, умение выполнять задания в игровых ситуациях. Закреплять музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии.	«Цапля и лягушка» «Калачи» «Самолётики и туча» «Вышла Мурка на охоту» «Накорми птенцов» «Поросята и волчата»
Апрель	Развивать ориентировку в пространстве в игровых ситуациях. Продолжать учить перешагивать рейки лестницы последовательно правой и левой ногой. Развивать прыгучесть, гибкость при выполнении ОВД: прыжки на двух ногах с продвижением вперёд 3-4 м; подлезание под дугу прямо, не касаясь руками пола. Продолжать учить выполнять правила игры, согласовывать движения с текстом.	Совершенствовать технику ходьбы и бега, выполняя упражнения в соответствии с темпом и ритмом музыки, стихотворным сопровождением. Способствовать формированию правильной осанки, развивая гибкость, координацию при выполнении ОВД. Развивать равновесие, внимание, выносливость, прыгучесть. Продолжать прививать привычку к ЗОЖ, осваивая приёмы самомассажа.	Закреплять умение ходить приставными шагами боком, пролезать в туннель, мягкий модуль. Развивать ориентировку в пространстве, совершенствовать умение выполнять построения парами, в круг, колонну. Совершенствовать технику выполнения прыжков, согласовывая движения рук и ног. Продолжать развивать равновесие, внимание, выносливость, прыгучесть.	Продолжать учить выполнять упражнения с мячом: бросать мяч об пол и ловить его двумя руками; бросать мяч вдаль, катать мяч друг другу в парах. Продолжать развивать ловкость, мелкую моторику, внимание, ориентировку в пространстве. Продолжать учить выполнять правила в подвижных играх. Закреплять музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии.	«Трамвай» «За собой детей веду» «Солнечный зайчик» «Сороконожка» «Бездомный заяц»

Май	Продолжать учить лазать по наклонной лесенке, мягко приземляться, прыгая из обруча в обруч на двух ногах. Развивать равновесие в игровых ситуациях, в ходьбе по гимнастической скамейке. Продолжать учить согласовывать свои действия с действиями других детей при выполнении ОРУ. Продолжать учить выполнять правила игры, согласовывать движения с текстом, развивать двигательное воображение.	Развивать физические качества при выполнении ОВД: прыжки через 4-6 параллельных линий S 15-20 см; ползание с опорой на ладони и стопы по доске; ходьба по гимнастической скамейке, присесть-встать на середине. Развивать внимание, память, двигательное воображение при выполнении игровых заданий. Продолжать учить выполнять правила игры, согласовывать движения друг с другом.	Закреплять умение ходить со сменой направления, не наталкиваясь друг на друга. Развивать координацию движений, равновесие, умение мягко приземляться на две ноги. Продолжать учить выполнять правила игры, согласовывать движения с текстом.	Закреплять умение выполнять упражнения с мячом индивидуально и в парах: бросать мяч вдаль, вверх, об пол, друг другу. Развивать ориентировку в пространстве, ловкость, мелкую моторику. Закреплять умение выполнять разные виды построений и перестроений. Закреплять музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии.	«Подарки» «Поймай комара» «Воробей» «Мы весёлые ребята» «Я с мячом иду играть»
-----	---	--	---	--	---

Средняя группа (4-5 лет)

месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Подвижные игры
Сентябрь		Упражнять детей в ходьбе на носках и на пятках. Закреплять умение прыгать на двух ногах с продвижением вперёд. Воспитывать интерес к двигательной деятельности.	Учить детей бегу «змейкой». Упражнять детей в прокатывании мяча между гимнастическими палками (ширина 20 см). Развивать ловкость и глазомер.	Учить детей ходьбе приставным шагом вперёд по шнуру. Учить прокатывать обруч в паре с педагогом. Упражнять энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх.	«Огуречик» «Автомобили» «Поймай грибок» «У медведя во бору»
Октябрь	Закреплять умение строиться в колонну, находить своё место в строю. Учить отталкиваться двумя ногами при выполнении прыжков через предметы h 5-10 см. Учить ползать с опорой на ладони и колени «змейкой». Развивать равновесие в беге по ограниченной S опоры, ходьбе, перешагивая предметы h 10-15 см приставными шагами правым и левым боком. Воспитывать привычку к ЗОЖ, выполняя приёмы самомассажа.	Развивать быстроту реакции, ориентировку в пространстве в ходьбе со сменной направления. Продолжать учить энергично отталкиваться двумя ногами при выполнении прыжков на двух ногах через предметы. Развивать равновесие, координацию движений в ползании по наклонной доске с опорой на ладони и колени. Способствовать развитию двигательной самостоятельности при выполнении игровых заданий.	Учить выполнять ходьбу со сменой направляющего. Способствовать формированию правильной осанки, увеличению подвижности позвоночника при выполнении подлезания под шнур, дугу h 50-60 см, не касаясь руками пола. Продолжать развивать равновесие в ходьбе по дорожке со следами, расположенными на одной линии. Воспитывать честность, соблюдая правила игры.	Учить выполнять индивидуальные упражнения с мячом: бросать мяч вверх двумя руками и ловить, бросать мяч вверх и ловить его после отскока от пола двумя руками. Учить катать мяч друг другу в парах из разных и.п. Развивать внимание, память, умение выполнять упражнения самостоятельно. Развивать мелкую моторику, глазомер. Воспитывать честность, соблюдая правила игры. Закреплять музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии.	«Зайцы и волк» «Трамвай» «Лягушки и цапля» «Осень» «Весёлый мячик»
Ноябрь	Закреплять умение выполнять разные виды построений, перешагивать	Учить ходьбе приставными шагами вперёд и назад, бегать «змейкой» Закреплять	Учить ходьбе приставными шагами боком, бегу по наклонной доске. Развивать	Учить челночному бегу (2х5 м). Учить скатывать мяч по наклонной доске,	«Ветер и осенние листья»

	предметы боком приставными шагами. Развивать чувство ритма, мелкую моторику, ориентировку в пространстве, внимание, память. Развивать прыгучесть, умение мягко приземляться при выполнении прыжков. Способствовать формированию правильной осанки.	умение находить своё место в строю, ориентироваться в пространстве. Развивать равновесие, смелость при выполнении ходьбы по наклонной доске, гибкость, пролезая в звенья координационной лестницы, расположенной вертикально. Продолжать развивать координацию, мелкую моторику, выносливость, равновесие.	равновесие, координацию, выполняя ползание по ограниченной S опоры 25-30 см с опорой на предплечья и колени вперёд. Развивать мелкую моторику, ориентировку в пространстве. Совершенствовать технику ходьбы и бега, умение самостоятельно выполнять построение в колонну в игровой ситуации.	попадая в предмет, бросать мяч друг другу в парах двумя руками снизу, катать мяч, попадая в цель. Закреплять умение бросать мяч вверх и ловить его двумя руками, бросать мяч об пол и ловить его двумя руками. Развивать мелкую моторику, глазомер, ловкость. Закреплять музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии.	«Найди пару» «Найди место» «Медведь» «Барашек» «Ловишки»
Декабрь	Учить выполнять ОРУ в колонне, сохраняя дистанцию, ходить парами. Продолжать учить мягко приземляться, прыгая с высоты 15-20 см. Развивать равновесие в ходьбе по гимнастической скамейке, координацию движений при выполнении ползания прыжками «лягушка». Развивать двигательное воображение, выполняя подражательные упражнения.	Учить ползать животом вверх, ходить по канату, ставя на канат пятки или носки. Продолжать закреплять умение мягко приземляться, выполняя прыжки. Совершенствовать технику ходьбы и бега, следить за активной работой стопы. Развивать выносливость, равновесие, внимание, двигательное воображение.	Учить ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Продолжать учить мягкому приземлению, прыгая на двух ногах через линии. Развивать мелкую моторику, ловкость, координацию движений, выполняя ОРУ с мячом малого диаметра (массажным). Развивать быстроту реакции в ходьбе с остановкой по сигналу.	Продолжать учить бросать мяч вверх, об пол и ловить его двумя руками, бросать мяч двумя руками из-за головы вдаль, прокатывать мяч «змейкой». Закреплять умение выполнять упражнения с мячом в парах. Развивать мелкую моторику, ловкость, глазомер, внимание, ориентировку в пространстве. Закреплять музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии.	«Кот Васька» «Цветные птички» «Весёлая полянка» «Ловишки» «Поймай комара»
Январь		Учить выполнять ОРУ с палками. Продолжать учить мягко приземляться, выполняя прыжки на двух ногах последовательно через бруски h 5-10 см. Развивать	Учить расходиться вдвоём на ограниченной S опоры (доска, дорожка). Совершенствовать умение выполнять прыжки на двух ногах, координируя движения рук и ног. Развивать	Учить выполнять ОРУ в соответствии с темпом и ритмом музыки. Продолжать учить строиться в колонну по показу педагога в разных местах	«Самолёт, ракета» «Сугроб» «Лиса в

		координацию движений, равновесие в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Развивать выносливость, равновесие при выполнении игровых заданий, силу. Совершенствовать технику бега, обращать внимание на качество выполнения беговых упражнений.	координацию, двигательное воображение, быстроту реакции. Напомнить правила безопасности в двигательной деятельности.	зала, находить своё место в строю, лазать по гимнастической лестнице произвольным способом. Совершенствовать технику бега, умение менять направление по команде педагога. Развивать выносливость, равновесие, координацию, чувство ритма. Закреплять музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии.	«Курятнике» «Кот и мыши»
Февраль	Учить выполнять ОРУ с использованием гимнастических скамеек, перелезать с пролёта на пролёт приставными шагами, соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений. Развивать координацию с использованием координационной лестницы. Развивать быстроту реакции, умение строиться парами, в круг при выполнении игровых упражнений. Развивать выносливость, равновесие в ходьбе по ограниченной S опоры (доска, дорожка), перешагивая предметы h 15-20 см правой и левой ногой, смелость, внима-	Учить ходить гимнастическим шагом по ограниченной S опоры (доска, дорожка) 25-30 см. Продолжать учить согласовывать движения рук и ног при выполнении прыжков с использованием координационной лестницы. Способствовать профилактике патологий стопы. Продолжать развивать выносливость, равновесие, координацию движений.	Учить ползать по наклонной доске. Продолжать учить выполнять перестроение в пары, совершенствовать технику бега. Развивать чувство ритма, равновесие в ходьбе с высоким подниманием бедра. Развивать ориентировку в пространстве, внимание. Развивать равновесие, внимание при выполнении ОРУ, в игровых упражнениях.	Совершенствовать умение выполнять упражнения с мячом индивидуально и в парах. Развивать глазомер, ловкость, мелкую моторику. Развивать быстроту, продолжать учить бегать с поворотом (челночный бег). Закреплять музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии.	«Найди пару» «Снежинки и ветер» «Панас» «Птички и кот» «Охотник и белки» «Быстрее к флажку»

	ние.				
Март	Учить выполнять прямой галоп. Способствовать увеличению подвижности позвоночника, подлезая под дугу правым и левым боком, не касаясь руками пола. Развивать равновесие, внимание, ориентировку в пространстве.	Продолжать развивать равновесие, быстроту реакции в игровых ситуациях. Совершенствовать технику ходьбы и бега, умение перестраиваться парами. Развивать гибкость, пролезая в звенья гимнастической лестницы, поставленной вертикально. Развивать равновесие в ходьбе по ребристой доске с мешочком на голове.	Учить ходить по дорожке со следами, расположенными в одну линию. Развивать координацию движений, гибкость при выполнении ползания с опорой на предплечья и колени по ограниченной S опоры 25-30 см вперёд. Закреплять умение прыгать на одной ноге с продвижением вперёд. Продолжать развивать физические качества, внимание, ориентировку в пространстве.	Продолжать закреплять умение выполнять разные упражнения с мячом. Продолжать учить технике метания в горизонтальную цель. Продолжать развивать глазомер, ловкость, мелкую моторику. Закреплять музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии.	«Парад, разведчики, засада» «Бездомный заяц» «Тепло-холодно» «Ловишки парами» «Разноцветные флажки»
Апрель	Учить прыгать с короткой скакалкой. Закреплять умение выполнять ОРУ в движении, соблюдать дистанцию при выполнении упражнений. Совершенствовать технику бега, выполняя беговые упражнения. Развивать равновесие, координацию движений, выносливость. Укреплять мышечный корсет.	Продолжать учить прыгать с короткой скакалкой. Развивать физические качества, выполняя ОРУ в движении, основные движения. Продолжать совершенствовать двигательные навыки в игровых ситуациях.	Учить выполнять упражнения парами, согласовывать свои действия с действиями партнёра. Совершенствовать умение выполнять разные виды построений в игровой ситуации. Развивать чувство ритма. Продолжать развивать прыгучесть, ловкость, быстроту реакции, внимание.	Учить прокатывать обруч партнёру, ловить его. Продолжать учить выполнять упражнения в парах, согласовывать свои действия с действиями партнёра. Совершенствовать умение самостоятельно выполнять упражнения с мячом. Закреплять музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии.	«Крокодил» «Лиса и куры» «Весна» «Петух и дети» «Пчёлки» «Подними игрушку»
Май	Закреплять умение выполнять ОРУ в группе, согласовывая свои действия с действиями партнёров. Совершенствовать технику ходьбы и бега,	Закреплять умение перелезть с пролёта на пролёт гимнастической лестницы приставными шагами. Развивать равновесие, внимание при выполнении	Закреплять умение прыгать в длину с места. Совершенствовать умение ползать с опорой на ладони и ступни по ограниченной S опоры, развивать равновесие. Продолжать раз-	Продолжать учить выполнять упражнения с мячом: ОРУ, скатывание по наклонной доске, попадая в предмет. Продолжать учить метать мешочек одной ру-	«Покружились, превратились» «Мы идём» «Птички и кот»

	развивать выносливость, гибкость, координацию. Совершенствовать умение прыгать на двух ногах, мягко приземляясь, лазать по гимнастической лестнице.	упражнений в ходьбе и беге. Продолжать развивать равновесие, координацию движений, выносливость.	вывать равновесие в ходьбе по гимнастической скамейке, перешагивая предметы.	кой. Совершенствовать умение бросать мяч вверх, об пол и ловить его двумя руками. Развивать глазомер, мелкую моторику, ловкость. Закреплять музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии.	«Тепло-холодно»
--	---	--	--	---	-----------------

Старшая группа (5-6 лет)

месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Подвижные игры
Сентябрь		Закреплять умение самостоятельно выполнять разные виды построений и перестроений. Развивать чувство ритма, быстроту реакции при выполнении упражнений в ходьбе и беге. Развивать прыгучесть, координацию движений при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд. Развивать равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, перешагивая предметы.	Развивать ориентировку в пространстве при выполнении упражнений в ходьбе и беге, выполнении перестроений. Развивать прыгучесть, координацию движений при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд боком. Развивать чувство ритма, быстроту реакции при выполнении упражнений в ходьбе и беге.	Закреплять умение бегать «змейкой». Закреплять умение выполнять упражнения с мячом в парах и индивидуально. Способствовать формированию правильной осанки. Развивать мелкую моторику, внимание.	«Охотник и белки» «Быстрее к флажку» «Цапля, лягушки» «Пустое место»
Октябрь	Развивать ориентировку в пространстве при выполнении упражнений в ходьбе и беге, выполнении перестроений. Закреплять умение самостоятельно выполнять разные виды построений и перестроений. Развивать чувство ритма, быстроту реакции при выполнении упражнений в ходьбе и беге. Развивать прыгучесть, координацию движений при выполне-	Закреплять умение бегать «змейкой». Продолжать развивать равновесие, выполняя упражнения на гимнастической скамейке. Совершенствовать технику ходьбы и бега, умение ходить и бегать со сменой направления, соблюдая дистанцию. Закреплять умение энергично отталкиваться двумя ногами, продолжать развивать прыгучесть, координацию движений при	Закреплять умение выполнять ходьбу и бег со сменой направляющего. Продолжать учить координировать движения рук и ног при выполнении различных видов прыжков. Развивать равновесие в ходьбе по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Развивать ориентировку в пространстве, быстроту реакции, мелкую моторику при выполнении упражнений. Способствовать формированию правильной осанки. Продолжать развивать	Совершенствовать умения самостоятельно выполнять разные виды построений и перестроений. Учить перестраиваться парами, звеньями бегом. Закреплять умение выполнять упражнения с мячом в парах и индивидуально. Продолжать развивать глазомер, мелкую моторику, быстроту, координацию, ориентировку в пространстве. Закреплять музыкально-ритмические упражнения,	«Мышеловка» «Дождик» «Светофор» «Ловишки» «Цапля, лягушки» «Баба-Яга, костяная нога» «Хитрая лиса»

	нии прыжков на двух ногах с продвижением вперёд боком через предметы h 5 см. Развивать равновесие при выполнении ходьбы по гимнастической скамейке, поднимая согнутую ногу, делая под ней хлопок. Развивать выносливость, мелкую моторику. Воспитывать привычку к ЗОЖ, выполняя дыхательную гимнастику.	выполнении прыжков. Развивать гибкость, равновесие, при выполнении упражнений. Развивать внимание, умение выполнять задания по сигналу педагога. Формировать осанку, подвижность позвоночника. Развивать мелкую моторику, внимание.	выносливость, прыгучесть, равновесие. Развивать чувство ритма, продолжать совершенствовать технику ходьбы и бега.	разученные на музыкальном занятии.	«Медведь» «Охотники и зайцы»
Ноябрь	Учить ходить гимнастическим шагом, с закрытыми глазами. Развивать равновесие, координацию, быстроту реакции, чувство ритма при выполнении упражнений в ходьбе и беге. Совершенствовать технику бега, выполняя беговые упражнения. Развивать силу, равновесие, координацию в прыжках, ползании с опорой на стопы и ладони, ходьбе по гимнастической скамейке с мешочком на голове, перешагивая предметы. Учить пробегать под вращающейся скакалкой. Продолжать	Совершенствовать технику ходьбы и бега, укреплять мышцы ног. Развивать прыгучесть, координацию движений, равновесие, выносливость. Продолжать учить выполнять приставные шаги прямо и боком, бегать в колонне, соблюдая дистанцию, активно работать стопой. Развивать внимание, быстроту реакции, умение выполнять игровые задания в разном темпе и ритме. Продолжать укреплять мышечный корсет, мелкую моторику. Развивать самостоятельность при выполнении основных	Развивать внимание, ориентировку в пространстве, быстроту при выполнении упражнений в ходьбе и беге, продолжать учить сохранять осанку при выполнении ходьбы в приседе и полуприседе. Развивать прыгучесть, координацию движений при выполнении прыжков через шнур. Закреплять умение отталкиваться одной ногой при выполнении прыжков. Учить прыгать на двух ногах с поворотом на 90°и продвижением вперёд. Развивать быстроту реакции, умение быстро менять направление движения по звуковому сигналу.	Закреплять умение выполнять упражнения в ходьбе и беге со сменой направляющего, развивать быстроту. Продолжать учить отбивать мяч двумя руками, совершенствовать умение ловить предметы разной массы. Развивать глазомер, мелкую моторику, выполняя упражнения с мячом, мелким спортивным инвентарём. Совершенствовать технику метания вдаль. Закреплять умение бегать мелким и широким шагом, развивать внимание, ловкость. Совершенствовать умение выполнять разные виды	«Медведь и зайцы» «Колдун» «Кто ушёл» «Левая, правая» «Поймай комара» «Светофор» «Пустое место» «Платок» «Сосчитай-покажи!» «Береги

	совершенствовать технику прыжков, умение отталкиваться одновременно двумя ногами и мягко приземляться. Развивать мелкую моторику.	движений.	Развивать выносливость, координацию, быстроту, равновесие.	перестроений. Закреплять музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии.	предмет» «У кого больше мячей?» Эстафеты
Декабрь	Совершенствовать технику ходьбы и бега, развивать скоростные качества и ловкость при выполнении беговых упражнений. Развивать координацию движений, равновесие, прыгучесть, выносливость при выполнении ОРУ в движении, учить выполнять ОРУ по счёту, с полной амплитудой. Развивать равновесие, выполняя задания на ограниченной S опоры. Способствовать развитию осмысленной моторики, развивать умение контролировать правильность выполнения упражнений. Развивать ориентировку в пространстве, закреплять умение выполнять перестроения в движении. Способствовать	Продолжать развивать двигательное воображение, совершенствовать технику ходьбы и бега. Развивать равновесие, выносливость, координацию в прыжки на двух ногах с использованием координационной лестницы, ползание животом вверх «паучок», ходьбе по шнуру, приставляя носок к пятке вперёд. Развивать ловкость, пробегая под вращающейся скакалкой. Развивать чувство ритма в ходьбе со сменой темпа, беге с заданиями. прыгучесть, динамическое равновесие при выполнении прыжков на одной ноге. Совершенствовать технику прыжков (отталкивание и приземление). Развивать координацию, силу рук при выполнении ползания «тюлень»,	Продолжать развивать чувство ритма, закреплять умение выполнять ходьбу приставными шагами в разных направлениях в чередовании с беговыми упражнениями. Продолжать развивать координацию, силу рук при выполнении ползания «тюлень», равновесие в ходьбе по шнуру, выложенному «змейкой». Развивать внимание, память, ориентировку в пространстве. Развивать быстроту реакции, внимание при выполнении игровых заданий в ходьбе, беге со сменой направления. Развивать умение быстро выполнять разные виды построений и перестроений. Продолжать развивать физические качества в прыжках на одной ноге с продвижением вперёд 2-2.5 м, в подвижной игре.	Продолжать учить метать мяч в горизонтальную цель. Развивать мелкую моторику, выполняя упражнения с мячами разных диаметров. Совершенствовать умение выполнять разные виды перестроений самостоятельно. Совершенствовать навыки владения мячом, выполняя упражнения индивидуально и в парах, в движении, совершенствовать технику ведения мяча. Продолжать развивать ориентировку в пространстве в игровых заданиях, мелкую моторику, ловкость, координацию. Закреплять музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии.	«Река-берег» «Море-берег» «Салки в два круга» «Ловишки лягушками» «Мышеловка» «Найди предмет» «Охота на зайцев» «Все в круг» «Правая, левая» «Чёрные и белые» Эстафеты

	формированию правильной осанки. Воспитывать честность, трудолюбие.	равновесие в ходьбе по шнуру. Способствовать развитию осмысленной моторики, развивать умение контролировать правильность выполнения ОРУ упражнений. Развивать внимание, память, быстроту реакции.			
Январь	Совершенствовать умения переставляться парами в движении. Закреплять умение перестраиваться из одной колонны в 2 звеньями в движении. Учить отталкиваться одной ногой при выполнении прыжка в длину с разбега. Развивать координацию движений, равновесие, прыгучесть в прыжках на одной ноге с продвижением вперёд 2-2.5 м, ползании «змейкой», сохранении равновесия на повышенной S опоры. Продолжать формировать правильную осанку, выполняя упражнения с гимнастической палкой. Продолжать учить прыгать на одной ноге	Учить ходить парами, обозначая повороты. Совершенствовать технику ходьбы и бега в ходьбе перекатом с пятки на носок, беге с выполнением беговых упражнений, из разных и.п. Развивать динамическое равновесие прыгая на одной ноге вправо-влево через шнур и продвижением вперёд. Развивать координацию, выполняя ползание «змейкой», перешагивание звеньев координационной лестницы, расположенной горизонтально и поднятой на h 20 см. Учить ползать по-пластунски, координируя движения рук и ног. Развивать быстроту, ловкость.	Продолжать учить ползать по-пластунски. Развивать координацию, равновесие, силу при выполнении ОВД. Развивать выносливость, самостоятельность, быстроту реакции при выполнении двигательных заданий. Развивать физические качества в прыжках «классики», ползании по-пластунски, ходьбе по гимнастической скамейке, перешагивая предметы разной h. Развивать чувство ритма при выполнении комплекса ритмической гимнастики, в ходьбе со сменой темпа, беге с заданием. Развивать внимание, самостоятельность при выполнении упражнений. Воспитывать честность, трудолюбие.	Продолжать учить выполнять упражнения с мячами: броски вверх, об пол, и ловля двумя руками, катание мяча в парах из разных и.п., отбивание мяча об пол одной рукой, прокатывание мяча одной рукой по ограниченной S опоры 15-20 см. Развивать ориентировку в пространстве, чувство ритма, темпа, закреплять умение выполнять ОРУ в соответствии с темпом и ритмом музыки. Развивать мелкую моторику, глазомер, ловкость, координацию движений. Закреплять музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии.	«Колдун» «Пятнашки» «Девочки и мальчики» «Снежинки и ветер» «Ноги от земли» «Менялки» «Встань ко мне спиной» «Волшебное слово» «Охотники и зайцы» «У кого больше мячей»

	вправо-влево через шнур и продвижением вперёд. Развивать равновесие, внимание, ориентировку в пространстве, чувство ритма. Продолжать учить безопасному поведению в двигательной деятельности.				Эстафеты
Февраль	Учить соблюдать технику безопасности при выполнении ОРУ, подвижной игры с гимнастическими скамейками. Учить координировать работу рук и ног в прыжках в длину с места. Развивать равновесие в ходьбе по гимнастической скамейке приставными шагами боком, перешагивая предметы разной h. Совершенствовать умение выполнять разные виды перестроений. Развивать гибкость, равновесие, смелость, решительность. Развивать ориентировку в пространстве, умение быстро выполнять перестроения.	Совершенствовать технику прыжков в длину с места. Продолжать развивать равновесие в ходьбе по гимнастической скамейке, поднимая согнутую ногу, делая хлопок под коленом. Способствовать формированию правильной осанки, развитию выносливости, координации, равновесия. Воспитывать честность, выполняя правила подвижных игр. Учить прыгать в длину с разбега. Закреплять умение двигаться «змейкой» без ориентиров. Способствовать профилактике плоскостопия, формированию правильной осанки.	Развивать внимание, быстроту реакции при выполнении упражнений в ходьбе и беге. Закреплять умение прыгать в длину с разбега. Развивать силу рук, подтягиваясь двумя руками по гимнастической скамейке. Продолжать учить прыгать в длину с разбега, отталкиваясь одной ногой у линии отталкивания. Продолжать развивать физические качества при ползании по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками; ходьбе по гимнастической скамейке, выполняя на середине поворот на 360°. Развивать ловкость, быстроту, пробегая под вращающейся скакалкой. Продолжать учить выполнять ОРУ по счёту, с большой амплитудой.	Продолжать выполнять различные упражнения с мячом: ведение мяча одной рукой, катание мяча с попаданием в цель, метание в вертикальную цель двумя руками, прокатывание мяча «змейкой». Развивать мелкую моторику, ловкость, координацию движений, глазомер. Развивать чувство ритма, внимание, быстроту. Закреплять музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии.	«Кот и птички» «Сапожник» «Платочек» «Кто ушёл?» «Растяпа» «Менялки» «Хвост бабы яги» «У кого больше мячей» Эстафеты

Март	Учить мягко приземляться, прыгая с высоты. Развивать силу, координацию, проползая под гимнастической скамейкой. Развивать равновесие в ходьбе по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Развивать выносливость, мелкую моторику, быстроту. Продолжать совершенствовать технику ходьбы и бега в игровых упражнениях.	Учить запрыгивать на высоту, совершенствовать умение мягко приземляться при выполнении прыжков. Закреплять умение перестраиваться парами в движении, выполнять самостоятельно перестроения в 3 колонны, круг. Продолжать развивать внимание память, координацию, ориентировку в пространстве. Совершенствовать технику прыжков, отталкивание и приземление. Развивать гибкость и равновесие при пролезании в обруч, поднятый на h 10-15 см правым и левым боком, ходьбе по гимнастической скамейке с мешочком на голове, перешагивая предметы разной h. Развивать ловкость в игровых ситуациях.	Совершенствовать технику ходьбы и бега, развивать координацию движений при выполнении беговых упражнений. Учить прыгать в высоту с места. Продолжать развивать гибкость и равновесие при пролезании в обруч, поднятый на h 10-15 см правым и левым боком, в ходьбе по гимнастической скамейке с мешочком на голове приставными шагами боком, перешагивая предметы разной h. Продолжать учить выполнять задания с длинной скакалкой. Развивать выносливость, быстроту, гибкость, равновесие. Развивать внимание, двигательное воображение при выполнении двигательных заданий.	Закреплять умения выполнять упражнения с мячом: бросание мяча вверх и ловля двумя руками в движении, ведение мяча одной и двумя руками 5-6 м, метание вдаль предметов разной массы (мяч, мешочек), метание в вертикальную цель правой и левой рукой, прокатывание набивного мяча. Развивать ловкость, силу, координацию, ориентировку в пространстве, чувство ритма. Продолжать учить безопасному поведению в подвижных играх с мячом, соблюдать правила игры. Закреплять музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии.	«Светофор» «Весёлые художники» «Удочка» «Запретный номер» «Змейка» «Перехватчики» «Чёрные и белые» Эстафеты
Апрель	Совершенствовать умение выполнять разные виды ходьбы, бега, прыжков. Закреплять умение выполнять ОРУ в движении, сохраняя безопасную дистанцию.	Продолжать учить прыгать в высоту с разбега. Совершенствовать умение перестраиваться в 2, 3 колонны. Развивать ориентировку в пространстве, выполняя упражнения в ходьбе	Учить выполнять ОРУ в парах, согласовывать свои действия с действиями партнёра. Совершенствовать технику бега, ловкость при выполнении беговых упражнений. Продолжать развивать гиб-	Учить выполнять ОРУ с мячом в парах, прокатывать обруч и ловить его. Совершенствовать умения выполнять разные упражнения с мячом: бросание мяча вверх и ловля одной	«Караси и щука» «Ловкие белки» «Море-берег»

	Совершенствовать умения прыгать в высоту с места, пролезать в звенья координационной лестницы поставленной вертикально правым и левым боком, ходить по узкой рейке гимнастической скамейки. Учить прыгать в высоту с разбега. Совершенствовать технику ходьбы и бега, развивать чувство ритма. Продолжать развивать быстроту реакции, выполняя игровые задания. Развивать равновесие, выносливость, координацию, быстроту, внимание при выполнении основных движений.	бе и беге. Развивать подвижность позвоночника при выполнении упражнений с координационной лестницей, способствовать формированию правильной осанки. Развивать прыгучесть, выносливость, равновесие, самостоятельность при выполнении упражнений. Совершенствовать умение выполнять игровые задания в соответствии со стихотворным сопровождением, соблюдать правила игры. Продолжать прививать привычку к ЗОЖ.	кость, выносливость, прыгучесть, при выполнении прыжков с высоты с поворотом на 90°, в чередовании подлезания и перешагивания звеньев координационной лестницы, расположенной горизонтально, в ходьбе по шнуру, представляя носок к пятке вперёд. Продолжать учить выполнять ОРУ в парах. Продолжать развивать ориентировку в пространстве, чувство ритма, выполняя упражнения в ходьбе и беге. Закреплять умение согласовывать движения с текстом, выполнять правила игры.	рукой в движении, броски мяча вверх и ловля его после отскока от пола, ведение мяча двумя руками 5-6 м. Продолжать учить выполнять упражнения с мячом в парах, согласовывать свои действия с действиями партнёра. Развивать чувство ритма, выполняя упражнения с мячами. Продолжать совершенствовать умения выполнять упражнения с мячом и обручем: бросание мяча об пол и ловля двумя руками, отбивание мяча об пол двумя руками не менее 10 раз, отбивание мяча об пол одной рукой не менее 10 раз, прокатывание обруча, бег за ним и ловля. Развивать ловкость, координацию, быстроту реакции, внимание. Закреплять музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии.	«Туча и капельки» «Треска и сети» «Осьминог» «Паучок-старичок» «Солнечные зайчики и снеговики» «Запретный номер» Эстафеты
Май	Совершенствовать технику ходьбы и бега, выполняя игровые упражнения. Развивать ориентировку в пространстве, умение согласовывать свои дей-	Закреплять умение выполнять разные виды построений. Продолжать совершенствовать технику ходьбы и бега, развивая равновесие, быстроту реакции.	Закреплять умение выполнять перестроение звеньями в движении. Продолжать развивать координацию движений, лазая по гимнастической лестнице. Продолжать развивать вынос-	Закреплять умение самостоятельно выполнять разные виды построений и перестроений. Развивать ловкость, координацию, глазомер, выпол-	«Светофор» «Зеркало» «Ловишки прыжками»

	ствия с действиями других детей при выполнении ОРУ. Продолжать учить прыгать через длинную скакалку прямо и боком. Развивать прыгучесть, равновесие, координацию, силу. Продолжать развивать чувство ритма, ориентировку в пространстве, быстроту реакции. Развивать выносливость, координацию, силу, равновесие, при влезании на гимнастическую лестницу и слезании по наклонной; в ходьбе по шнуру, выложенному «змейкой», приставляя носок к пятке вперёд. Развивать самостоятельность при выполнении двигательных заданий.	Продолжать развивать координацию движений, умение согласовывать свои действия с действиями других детей. Продолжать развивать выносливость, равновесие, чувство ритма. Совершенствовать умение прыгать с короткой скакалкой. Продолжать развивать выносливость, умение выполнять задания в парах, группе. Способствовать формированию правильной осанки.	ливость, равновесие прыгучесть при выполнении прыжков через короткую скакалку; влезании на гимнастическую лестницу по наклонной и слезание по вертикальной; ходьбы по узкой рейке гимнастической скамейки. Способствовать формированию правильной осанки. Продолжать совершенствовать умение прыгать с короткой скакалкой. Развивать ориентировку в пространстве, совершенствовать технику ходьбы и бега. Продолжать развивать двигательную самостоятельность.	няя упражнения с мячами. Продолжать учить прокатывать и ловить обруч в парах, забрасывать мяч в баскетбольную корзину. Продолжать совершенствовать навыки владения мячом. Продолжать совершенствовать навыки выполнения строевых упражнений. Закреплять музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии.	«лягушка»» «Пятнашки» По выбору детей Эстафеты
--	---	--	--	--	--

Подготовительная группа (6-7 лет)

месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Подвижные игры
Сентябрь		Закреплять умение самостоятельно выполнять различные виды построений и перестроений, развивать ориентировку в пространстве. Развивать равновесие, выносливость, силу. Способствовать формированию правильной осанки. Развивать внимание, память, быстроту реакции.	Продолжать совершенствовать технику бега, развивать выносливость. Продолжать развивать равновесие при выполнении ходьбы по гимнастической скамейке. Закреплять умение отталкиваться одной ногой при выполнении прыжков. Способствовать формированию правильной осанки, формировать привычку к ЗОЖ, обучая приёмам самомассажа.	Учить согласовывать свои действия с действиями других детей в команде. Закреплять умение выполнять упражнения с мячом в игровых ситуациях. Развивать быстроту, силу, ловкость, ориентировку в пространстве, внимание, мелкую моторику, координацию.	«Ловля обезьян» «Колдун» «Ниточка и иголочка» «Караси и щука» «Зеркало»
Октябрь	Учить детей отталкиваться двумя ногами одновременно, прыгая через шнур, смещая ноги вправо-влево. Закреплять умение самостоятельно выполнять различные виды построений и перестроений, развивать ориентировку в пространстве. Развивать равновесие при выполнении ходьбы по гимнастической скамейке, поднимая одну ногу, делая под ней хлопок. Способствовать формированию правильной осанки, формировать привычку к	Развивать прыгучесть и координацию при выполнении прыжков через шнур. Совершенствовать технику бега (активная работа стопы, бедра) при выполнении беговых упражнений. Развивать равновесие, выносливость, силу. Развивать ориентировку в пространстве, выполняя разные виды построений и перестроений на месте и в движении. Развивать равновесие, гибкость при выполнении ходьбы по гимнастической скамейке, пролезая в обруч. Способствовать формиро-	Закреплять умение отталкиваться двумя ногами одновременно, выполняя прыжки на двух ногах с поворотом на 90°. Способствовать формированию правильной осанки, выполняя игровые задания, укреплять мышечный корсет. Развивать равновесие, гибкость при выполнении упражнения на гимнастической скамейке. Продолжать совершенствовать технику бега при выполнении различных заданий. Развивать равновесие при выполнении упражнения на равновесие на повышенной S опоры. Развивать быстроту, силу, ловкость, ориентировку	Закреплять умение выполнять упражнения с мячом: индивидуально и в парах. Развивать мелкую моторику, глазомер, силу рук. Развивать ориентировку в пространстве, внимание, ловкость, координацию. Учить согласовывать свои действия с действиями других детей в команде. Закреплять умение выполнять упражнения с мячом: индивидуально и в парах. Развивать быстроту реакции при выполнении беговых упражнений. Закреплять музыкально-ритмические упражнения,	«Пустое место» «Платок» «Баба-Яга, костяная нога» «Жёлуди и орехи» «Пятнашки мягким кубиком» «Зеркало» «Колдун»

	ЗОЖ, обучая приёмам самомассажа. Совершенствовать технику ходьбы и бега, выполняя ритмические упражнения. Продолжать развивать выносливость, координацию, быстроту реакции при выполнении игровых заданий. Способствовать развитию осмысленной моторики, двигательного воображения.	ванию правильной осанки. Развивать внимание, память, быстроту реакции.	в пространстве, внимание, мелкую моторику, координацию	разученные на музыкальном занятии.	«У кого больше мячей» «Вышибалы»
Ноябрь	Развивать ориентировку в пространстве при выполнении ОРУ, ОВД, построений и перестроений. Развивать физические качества при прыжках на двух ногах с зажатым между коленей предметом и продвижением вперёд; в ползании с опорой на предплечья «тюлень»; в ходьбе по гимнастической скамейке, выполняя на середине упр. на равновесие (присед, поворот, «ласточка»). Способствовать формированию правильной осанки. Продолжать совершенствовать умение выполнять приставные шаги в	Развивать быстроту, ловкость, в челночном беге. Продолжать совершенствовать технику ходьбы и бега, развивать чувство ритма. Продолжать развивать равновесие при выполнении ходьбы по гимнастической скамейке, выполняя «ласточку». Способствовать развитию двигательной самостоятельности. Совершенствовать умение ползать попластунски. Продолжать совершенствовать технику ходьбы и бега, развивать равновесие, способствовать формированию правильной осанки. Развивать выносливость, равновесие, координ-	Продолжать развивать координацию, прыгучесть при выполнении прыжков с использованием координационной лестницы. Продолжать совершенствовать технику бега, развивать выносливость. Развивать быстроту реакции, ориентировку в пространстве в игровых ситуациях. Продолжать развивать равновесие при выполнении ходьбы по гимнастической скамейке приставными шагами боком, перешагивая предметы разной h. Продолжать учить безопасному поведению при проведении подвижных игр. Способствовать развитию двигательной самостоятельности, уме-	Закреплять умение выполнять упражнения с мячом в игровых ситуациях. Продолжать закреплять умение выполнять разные виды построений и перестроений. Продолжать совершенствовать умения выполнять упражнения с мячами разного диаметра, в сочетании с другими видами движений. Развивать ориентировку в пространстве, мелкую моторику, ловкость, координацию. Совершенствовать умение самостоятельно выполнять разные виды построений и перестроений. Закреплять музыкально-ритмические	«Плетень» «Космонавты» «Пограничники» «Бездомный заяц» «Не попадись!» «Ловля обезьян» «Платок» «Летает-не летает»

	разные стороны по команде педагога. Совершенствовать технику ходьбы и бега, развивать координацию движений. Продолжать развивать равновесие, выносливость, силу, мелкую моторику. Способствовать развитию двигательной самостоятельности.	нацию, чувство ритма, прыгучесть.	ния выполнять упражнения без команды педагога. Развивать ориентировку в пространстве, умение согласовывать движения в группе (2-4 человека). Совершенствовать умение выполнять разные виды построений и перестроений. Развивать выносливость, быстроту, координацию, равновесие.	упражнения, разученные на музыкальном занятии.	«Перехватчики» «Зеркало» «Охотник и зайцы»
Декабрь	Развивать чувство ритма в ходьбе мелким и широким шагом, при выполнении ОРУ в движении. Развивать внимание, быстроту реакции при выполнении игровых двигательных заданий. Развивать равновесие при выполнении ходьбы по гимнастической скамейке с мешочком на голове, силу рук в ползании по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Способствовать формированию правильной осанки. Развивать физические качества при выполнении прыжков на одной ноге с продвижением вперёд, ползании по гимнастиче-	Учить ползать по гимнастической скамейке на спине, отталкиваясь ногами и руками. Развивать ориентировку в пространстве в ходьбе приставными шагами в разные стороны в соответствии с ритмом музыки и командой педагога. Развивать прыгучесть, динамическое равновесие в прыжках на одной ноге из обруча в обруч в шахматном порядке. Продолжать развивать равновесие, внимание при выполнении двигательных заданий. Развивать силу ног в ходьбе выпадами, прыгучесть, равновесие. 3. Развивать умение выполнять разные виды строевых упражнений.	Продолжать совершенствовать технику ходьбы и бега. Развивать мелкую моторику при выполнении ОРУ с нестандартным оборудованием. Продолжать развивать физические качества и координацию движений при выполнении прыжков на одной ноге вправо-влево через шнур и продвижением вперёд, пролезании в обруч, поднятый на h 10-15 см правым и левым боком, ходьбе по гимнастической скамейке с мешочком на голове, перешагивая предметы разной h. Способствовать формированию правильной осанки. Закреплять умение рассчитываться на 1-2, выполнять перестроение в 2 шеренги. Совершенствовать умение вы-	Совершенствовать умение выполнять разные упражнения с мячом – индивидуально и в парах. Продолжать совершенствовать умение выполнять разные упражнения с мячом разного диаметра одной и двумя руками. Развивать ориентировку в пространстве, ловкость, координацию, глазомер, быстроту, мелкую моторику. Закреплять музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии.	«Вермишель» «Погоня» «2 флажка» «Ниточка и иголочка» «Ловля обезьян» «Назови предмет» «Бездомный заяц» «Пятнашки» «Меткая команда»

	ской скамейке на животе, подтягиваясь руками, ходьбе по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Совершенствовать умения выполнять разные виды перестроений. Продолжать развивать двигательную самостоятельность.	Продолжать развивать чувство ритма, умение безопасно выполнять двигательные задания, играть в подвижные игры.	полнять челночный бег, быстро менять направление движения.		«Вышибалы»
Январь	Продолжать учить технике безопасности при выполнении ОРУ с палками, беге двойками, тройками. Закреплять умение выполнять бег, согласовывая свои действия с действиями партнёров. Развивать физические качества, выполняя прыжки на одной ноге толкая перед собой камушек; пролезая в звенья координационной лестницы поставленной вертикально боком; в ходьбе по гимнастической скамейке с мешочком на голове приставными шагами боком, перешагивая предметы разной h. Развивать ориентировку в пространстве, быстроту реакции, внимание при выполнении игровых за-	Закреплять умение отталкиваться одной ногой при выполнении прыжков. Развивать ориентировку в пространстве, координацию движений, подпрыгивая на одной ноге, продвигаясь вперёд, другой толкая перед собой мяч. Развивать гибкость, силу, равновесие, выносливость. Воспитывать самоконтроль, соблюдая технику безопасности. Развивать чувство ритма, продолжать совершенствовать технику ходьбы и бега. Развивать ориентировку в пространстве, совершенствовать умение самостоятельно выполнять строевые упражнения. Способствовать развитию осмысленной моторики, формированию правильной	Учить прыгать через гимнастическую скамейку с опорой на руки. Развивать чувство ритма, координацию движений при выполнении комплекса ритмической гимнастики, в ходьбе приставными шагами, со сменой темпа. Совершенствовать технику бега, развивать равновесие, быстроту, выносливость. в ходьбе.	Продолжать учить выполнять ОРУ с мячом в соответствии с темпом и ритмом музыки. Продолжать развивать глазомер, ловкость, мелкую моторику, при выполнении разных упражнений с мячом малого (среднего) диаметра. Совершенствовать умение выполнять броски мяча от плеча в парах, катать мяч ногой партнёру. Закреплять музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии.	«Воробьи-вороны» «Сосед, подними руку» «Крута гора» «Хватай-убегай» «Скучно так сидеть» «Живые бусинки» «Ловишки» «Повтори» «Все в круг» «Снеговик

	даний в ходьбе и беге. Продолжать развивать равновесие, гибкость, прыгучесть, выносливость при выполнении ОВД. Совершенствовать умение согласовывать движения с текстом в подвижных играх. Воспитывать честность, терпение, трудолюбие.	осанки. Продолжать развивать физические качества, выполняя подпрыгивания на одной ноге, продвигаясь вперёд, другой толкая перед собой мяч; чередуя подлезания и перешагивания звеньев координационной лестницы, расположенной горизонтально; ходьбу по узкой рейке гимнастической скамейки.			Егорка»
Февраль	Совершенствовать технику прыжков в длину с места, лазания по гимнастической лестнице. Развивать равновесие, выполняя ОРУ и ОВД с использованием гимнастических скамеек. Продолжать развивать выносливость, координацию, равновесие. Продолжать развивать ориентировку в пространстве, умение выполнять строевые упражнения, разные виды перестроений. Продолжать совершенствовать технику прыжков в длину с места, лазания по гимнастической лестнице. Совершенствовать умение	Совершенствовать технику прыжков в длину с разбега. Развивать ориентировку в пространстве, выполняя игровые двигательные задания. Развивать физические качества при выполнении перелезания с пролёта на пролёт гимнастической лестнице приставными шагами боком, ходьбе по узкой рейке гимнастической скамейки, с мешочком на голове, правым и левым боком. Продолжать закреплять умение выполнять строевые упражнения. Продолжать закреплять умение выполнять строевые упражнения. Развивать быстроту реак-	Совершенствовать технику прыжков в высоту с места. Продолжать развивать двигательные навыки при выполнении ОВД: умение влезать на гимнастическую лестницу по диагонали, слезать по прямой; ходить по узкой рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове. Продолжать развивать выносливость, равновесие, координацию. Продолжать развивать физические качества при выполнении ОВД, ОРУ. Совершенствовать технику ходьбы и бега выполняя упражнения в разном темпе, развивать чувство ритма. Развивать ориентировку в пространстве, выполняя разные виды заданий без ориентиров.	Продолжать учить выполнять забрасывать мяч в баскетбольную корзину, развивать чувство ритма при выполнении упражнений с мячом. Развивать мелкую моторику, координацию при выполнении ОРУ с малым мячом. Продолжать развивать ловкость, глазомер, внимание, меткость, ориентировку в пространстве. Развивать ориентировку в пространстве, закреплять умение выполнять упражнения с мячом в игровых ситуациях. Закреплять музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии.	«Флажки» «Быстрее к флажку» «Шишки, жёлуди» «Тик, так, тук» «Белые медведи» «Погоня» «Вышибалы» «Запретный номер»

	выполнять отталкивание одной ногой при выполнении прыжков с ходу. Развивать внимание, быстроту реакции, двигательную самостоятельность, координацию при выполнении игровых заданий.	ции в игровой ситуации.	Воспитывать честность, трудолюбие.		
Март	Закреплять умения выполнять упражнения с обручем, вращать его на одной руке, прыгать, вращать обруч как скакалку. Совершенствовать умение прыгать в высоту с разбега. Продолжать развивать ловкость, быстроту, выполняя челночный бег. Развивать координацию движений, влезая на гимнастическую лестницу по прямой, слезая по диагонали. Продолжать развивать физические качества выполняя ОВД: прыжки в высоту с разбега; влезание на гимнастическую лестницу по прямой, слезание по диагонали; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, с мешочком на голове, приставляя носок	Закреплять умение спрыгивать с высоты, мягко приземляясь на две ноги. Развивать умение самостоятельно выполнять задания. Способствовать формированию правильной осанки, укреплять мышечный корсет. Развивать ориентировку в пространстве, смелость, быстроту, выносливость, силу.	Продолжать развивать координацию движений, ловкость при выполнении прыжков с поворотом на 180°. Продолжать развивать физические качества, координацию, равновесие. 4. Совершенствовать технику движений, самостоятельно контролируя качество выполнения упражнений. Развивать ориентировку в пространстве, умение быстро менять направление движения по сигналу. Продолжать развивать силу, выносливость, мелкую моторику, координацию. Воспитывать честность при выполнении игровых заданий, совершенствовать умение согласовывать движения с текстом.	Развивать силу, выполняя упражнения с набивным мячом: метание вдаль, прокатывания и переброска мячей в парах. Продолжать совершенствовать технику ходьбы и бега, метания мешочка в цель. Продолжать учить правила безопасного использования спортивного инвентаря. Развивать внимание, чувство ритма, ориентировку в пространстве. Закреплять музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии.	«Круги» «Весёлые блины» «Северный флот» «Охотники и соколы» «Болтающиеся вагоны» «Тик-так» «Бука» «Брось-догони» По выбору детей

	к пятке.				
Апрель	Закреплять умение выполнять ОРУ в движении, соблюдая дистанцию при выполнении упражнений. Развивать прыгучесть, выполняя прыжки с высоты спиной вперёд. Совершенствовать технику ходьбы и бега, выполняя упражнения в разном темпе. Продолжать развивать ловкость, выносливость, равновесие, быстроту. Продолжать закреплять умение выполнять приставные шаги в соответствии с темпом и ритмом музыки, развивать чувство ритма. Развивать физические качества при выполнении прыжка с высоты из и.п. спиной вперёд; ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени назад; ходьбе на носках по 2 гимнастическим скамейкам парами, держась за руки.	Продолжать учить согласовывать движения с текстом, развивать чувство ритма. Совершенствовать умение бегать «змейкой» без ориентиров, выполнять самостоятельно разные виды перестроений. Развивать выносливость, силу, равновесие, координацию, прыгучесть при выпрыгивании вверх из низкого приседа; ползании с опорой на предплечья «тюлень»; ходьбе на носках по 2 гимнастическим скамейкам парами, держась за руки, ходьба по шнуру, приставляя носок к пятке вперёд и назад. Продолжать развивать двигательные умения в игровых ситуациях. Продолжать развивать двигательную самостоятельность, умение контролировать качество выполнения упражнений.	Учить согласовывать свои действия с действиями партнёра, выполняя ОРУ в парах. Совершенствовать двигательные навыки, развивать быстроту реакции, прыгучесть, силу, равновесие. Развивать ориентировку в пространстве, совершенствовать навыки выполнения строевых упражнений. Продолжать учить выполнять ОРУ в парах. Развивать прыгучесть, координацию, силу, равновесие, при напрыгивании на предметы h 30 см с разбега, 3 шагов; ползании по гимнастической скамейке на спине, отталкиваясь ногами и руками; ходьбе по шнуру, приставляя носок к пятке вперёд и назад. Развивать двигательную самостоятельность при выполнении игровых заданий.	Закреплять умение выполнять ОРУ в парах с мячом. Совершенствовать умения выполнять упражнения с мячами индивидуально и в парах. Развивать координацию, ловкость, силу рук, глазомер, быстроту реакции. Закреплять музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии.	«Пятнашки» «Чучело» «Мышеловка, мыши, сыр» «Что изменилось?» «Треска и сети» «Колышки» «Шляпа» «Гном и шишки» «Чёрные и белые» «Береги мяч» «Старые лапти» По выбору детей

	Развивать быстроту, ориентировку в пространстве, внимание, выполняя игровые задания.				
Май	Совершенствовать умение прыгать с короткой скакалкой, выполнять разные виды перестроений. Развивать ориентировку в пространстве, координацию движений, выносливость, равновесие, прыгучесть. Совершенствовать технику ходьбы и бега при выполнении игровых и ритмические упражнений. Формировать осмысленную моторику, умение работать в команде. Продолжать совершенствовать технику прыжков со скакалкой.	Развивать ловкость при выполнении прыжков через длинную скакалку. Продолжать развивать ориентировку в пространстве, координацию движений, выносливость, равновесие. Совершенствовать технику ходьбы и бега, выполняя игровые задания. Продолжать формировать осмысленную моторику, умение работать в команде. Продолжать развивать физические качества при выполнении прыжков через длинную скакалку прямо и боком; влезании на гимнастическую лестницу по прямой, слезании по диагонали; ходьбе по ограниченной S опоры, с отбиванием мяча об пол двумя руками сбоку, перед собой. Развивать двигательную самостоятельность, ориентировку в пространстве, умение контролировать качество выполнения упражнений.	Совершенствовать умение лазать по канату, развивать силу, координацию. Продолжать развивать физические качества. Способствовать формированию правильной осанки, развитию чувства ритма. Продолжать развивать ловкость, мелкую моторику, глазомер, выполняя упражнения с мячом. Совершенствовать умение забрасывать мяч в баскетбольную корзину. Развивать внимание, ориентировку в пространстве, двигательную самостоятельность выполняя игровые задания.	Продолжать развивать ловкость, мелкую моторику, глазомер, выполняя упражнения с мячом. Совершенствовать умение забрасывать мяч в баскетбольную корзину. Развивать внимание, ориентировку в пространстве, мелкую моторику, координацию движений, двигательную самостоятельность. Продолжать совершенствовать умение выполнять разные виды упражнений с мячами разного размера и веса. Продолжать учить контролировать качество выполнения упражнений. Закреплять музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии.	«Топ-хлоп-прыг» «Ручейки-озёра» «Светофор» «Огонь-вода» «Пятнашки» По выбору детей

2.3. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации рабочей Программы

1. наглядно – зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физкультурного оборудования, зрительные ориентиры);
2. тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);
3. объяснения, пояснения, указания;
4. подача команд, распоряжений, сигналов;
5. вопросы к детям и поиск ответов;
6. образный сюжетный рассказ, беседа;
7. словесная инструкция.
8. слушание музыкальных произведений;
9. выполнение и повторение упражнений без изменений и с изменениями;
10. выполнение упражнений в игровой форме;
11. выполнение упражнений в соревновательной форме;
12. самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

При работе используются следующие методы и приемы обучения:

Наглядные:

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

Словесные:

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

Наряду с методами, значительное внимание отводится **средствам физического воспитания.**

К средствам физического развития и оздоровления детей относятся:

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

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

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

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

Таковыми организованными формами работы являются:

- ✓ разные виды занятий по физической культуре:
 - традиционная
 - тренировочная
 - игровая
 - сюжетно-игровая
 - с использованием тренажеров
 - по интересам на выбор детей
- ✓ физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня; активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, дни здоровья и др.);
- ✓ самостоятельная двигательная деятельность детей;
- ✓ занятия в семье.

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

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

- ✓ Все физкультурные мероприятия (двигательный режим) должны составлять 50– 60 % периода бодрствования.
- ✓ Разученные движения для закрепления и совершенствования переносятся в повседневные формы работы: утренняя гимнастика, подвижные игры и гимнастика пробуждения с закаливающими процедурами, физкультурминутки, динамический час, занятия по интересам.
- ✓ Физические досуги и праздники повышают интерес к физическим упражнениям. При этом используется соревновательный метод, который является средством повышения двигательной активности.
- ✓ Самостоятельная двигательная деятельность является критерием, определяющим степени овладения двигательными умениями. Если дети легко, свободно и творчески используют движения, значит, они в полной мере освоили их в организованных формах работы.
- ✓ С детьми, отстающими в двигательном развитии необходимо систематически проводить коррекционную, дифференцированную и индивидуальную работу.
- ✓ Вся физкультурно-оздоровительная работа проводится в тесном единстве с семьей.

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОО напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего педагогического коллектива. Только совместными усилиями можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда.

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

Вариативность форм, методов и средств реализации рабочей Программы зависит не только от учета возрастных особенностей обучающихся, их индивидуальных и особых образовательных потребностей, но и от личных интересов, мотивов, ожиданий, желаний детей. Важное значение имеет признание приоритетной субъективной позиции ребенка в образовательном процессе, учитываются субъектные проявления ребенка в деятельности: интерес к миру и культуре; избирательное отношение к социокультурным объектам и разным видам деятельности; инициативность и желание заниматься той или иной деятельностью; самостоятельность в выборе и осу-

ществлении деятельности; творчество в интерпретации объектов культуры и создании продуктов деятельности.

Выбор педагогами педагогически обоснованных форм, методов, средств реализации рабочей Программы, адекватных образовательным потребностям и предпочтениям детей, их соотношение и интеграция при решении задач воспитания и обучения обеспечивает их вариативность.

2.4. Интеграция с другими образовательными областями

Процесс интеграции представляет собой объединение в единое целое ранее разрозненных компонентов и элементов системы на основах взаимозависимости. Принцип интеграции ОО выступает как основополагающий принцип работы ДОО. В педагогической науке понятие «интеграция в сфере образования» определяется как средство и условие достижения целостности мышления. Интегративный подход дает возможность развивать в единстве познавательную, эмоциональную и практическую сферы деятельности

Образовательная область	Формы работы
Социально-коммуникативное развитие	Создание на физкультурных занятиях педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственно-волевых качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки и пр., побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников. Побуждение к проговариванию действий и называнию упражнений, поощрение речевой активности детей в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливания и занятий физической культурой
Познавательное развитие	Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья. Измерение расстояний условными мерками, подсчет количества движений, ориентировка в пространстве, придумывание новых образных названий упражнениям, выполнение различных упражнений, отражающих сезонные явления, объекты природы, выполнение упражнений под музыку
Речевое развитие	Обогащать активный словарь на занятиях физической культуры(команды, построения, виды движений и упражнений) , развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх. Развивать умение понимать обращенную речь с опорой и без опоры на наглядность при выполнении физических упражнений и в подвижных играх, обогащать словарь детей за счет расширения представлений о физических упражнениях, исходных положениях, зимних и летних видах спорта, подвижных игр и эстафет, развивать умение соблюдать этику общения в условиях коллективного взаимодействия.
Художественно-эстетическое развитие	Организация игр и упражнений под тексты стихотворений, потешек, считалок, сюжетных физкультурных занятий на темы прочитанных сказок, потешек. Отражение впечатлений детей о прослушанных и знакомых произведениях, литературных героях и событиях на физкультурных занятиях и спортивных досугах; использование различных жанров фольклора (загадки, заклички, считалки) на физкультурных занятиях, спортивных праздниках, подвижных играх; освоение элементов танца и ритмопластики для создания танцевальных композиций спортивного направления.

2.5. Условия, способы и приемы поддержки детской инициативы

Любая деятельность ребенка в ДОО может протекать в форме самостоятельной инициативной деятельности, например: самостоятельная двигательная деятельность, подвижные игры, выполнение ритмических и танцевальных движений.

Условия поддержки детской инициативы	Уделять внимание развитию детского интереса к окружающему миру, поощрять желание ребенка получать новые знания и умения, осуществлять деятельность пробы в соответствии со своими интересами, задавать познавательные вопросы; организовывать ситуации, способствующие активизации личного опыта ребенка в деятельности, побуждающие детей к применению знаний, умений при выборе способов деятельности. Расширять и усложнять в соответствии с возможностями и особенностями развития детей задач, которые ребенок способен и желает решить самостоятельно, уделять внимание таким задачам, которые способствуют активизации у ребенка творчества, сообразительности, поиска новых подходов; поощрять проявление детской инициативы в течение всего дня пребывания ребенка в ДОО, используя приемы поддержки, одобрения, похвалы. Создавать условия для развития произвольности в деятельности, использовать игры и упражнения, направленных на тренировку волевых усилий, поддержку готовности и желания ребенка преодолевать трудности, доводить деятельность до результата. Поощрять и поддерживать желание детей получать результат деятельности, обращать внимание на важность стремления к качественному результату, подсказывать ребенку, проявляющему небрежность и равнодушие к результату, как можно довести дело до конца, какие приемы можно использовать, чтобы проверить качество своего результата. Внимательно наблюдать за процессом самостоятельной деятельности детей, в случае необходимости оказывать детям помощь, но стремиться к ее дозированию; поддерживать у детей чувство гордости и радости от успешных самостоятельных действий, подчеркивать рост возможностей и достижений каждого ребенка, побуждать к проявлению инициативы и творчества через использование приемов похвалы, одобрения, восхищения.
Способы и приемы поддержки детской инициативы	Не спешить на помощь ребенку, если он испытывает затруднения решения задачи, побуждать его к самостоятельному решению, подбадривать и поощрять попытки найти решение. В случае необходимости оказания помощи дать совет, задать наводящий вопрос, активизировать имеющийся у ребенка опыт. Дать возможность ребенку самостоятельно решить поставленную задачу. Помочь в поиске разных вариантов решения одной задачи, поощрять активность детей в поиске, принимать любые предположения детей, связанные с решением задачи, поддерживать инициативу и творческие решения, акцентировать внимание детей на качестве результата, их достижениях, одобрять, хвалить за результат, вызывать у них чувство радости и гордости от успешных самостоятельных действий. Особое внимание уделять общению с детьми в период кризиса семи лет: характерные для ребенка изменения в поведении и деятельности становятся поводом для смены стиля общения с ребенком. Уделять внимание ребенку, уважать его интересы, стремления, инициативы в познании, активно поддерживать стремление к самостоятельности. Поддерживать ощущение

	своего взросления, вселять уверенность в своих силах. Акцентировать внимание на освоение ребенком универсальных умений организации своей деятельности и формировании у него основ целеполагания: поставить цель (или принять ее от педагога), обдумать способы ее достижения, осуществить свой замысел, оценить полученный результат. Предложить детям средства, помогающие детям планомерно и самостоятельно осуществлять свой замысел: опорные схемы, наглядные модели, пооперационные карты. Уделять внимание обогащению РППС, обеспечивающей поддержку инициативности ребенка.
--	--

2.6. Работа с родителями (законными представителями)

Построение взаимодействия с родителями (законными представителями) придерживается следующих требований:

1. приоритет семьи в воспитании, образовании и развитии ребенка: в соответствии с Законом об образовании у родителей (законных представителей) обучающихся не только есть преимущественное право на обучение и воспитание детей, но именно они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка;
2. открытость: для родителей (законных представителей) доступна актуальная информация об особенностях пребывания ребенка ДОО, предоставлен свободный доступ в ДОО, между педагогом и родителями (законными представителями) происходит обмен информацией об особенностях развития ребенка в ДОО и семье;
3. взаимное доверие, уважение и доброжелательность во взаимоотношениях педагога и родителей (законных представителей), позитивный настрой на общение и сотрудничество, этичное и разумное использование полученной информации в интересах детей;
4. индивидуально-дифференцированный подход к каждой семье: при взаимодействии в совместное решение образовательных задач учитываются особенности семейного воспитания, потребности родителей (законных представителей) в отношении образования ребенка, отношение к педагогу и ДОО, проводимым мероприятиям; возможности включения родителей (законных представителей).

Деятельность инструктора по физкультуре по построению взаимодействия с родителями (законными представителями)

Направление	Деятельность инструктора
диагностико-аналитическое	получение и анализ данных о семье каждого обучающегося, ее запросах в отношении охраны здоровья и развития ребенка; об уровне компетенции родителей (законных представителей) по вопросам особенностей физического развития детей дошкольного возраста; планирование работы с семьей с учетом проведенного анализа
просветительское	просвещение родителей (законных представителей) по повышению уровня компетенции в вопросах здоровьесбережения ребенка: информирование о фактах, положительно влияющих на физическое и психическое здоровье ребенка (рациональная организация режима дня для ребенка, правильное питание в семье, закаливание, организация двигательной активности, благоприятный психологический микроклимат в семье и спокойное общение с ребенком и другое) информирование родителей (законных представителей) об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях ДОО в решении данных задач; знакомство родителей (законных представителей) с оздоровительными мероприятиями проводимыми в ДОО
консультационное	консультирование родителей (законных представителей) по вопросам их

взаимодействия с ребенком, преодоления возникающих проблем воспитания и обучения детей; способам организации и участия в детских деятельности, образовательном процессе и другом

План работы с родителями (законными представителями)

Дата	Форма работы	Тема	Группа
Сентябрь	Родительское собрание	«Спортивная форма»	Младшие группы
	Консультация- передвижка	«Чему научатся дети в учебном году»	Все группы
	Презентация	«Закаливание детей»	Средняя группа
Октябрь	Консультация	«Для чего ребенку соблюдать режим дня»	1-е младшие группы
	Консультация	«Три года. Что я могу?»	Младшие группы
	Анкетирование	«Какое место занимает физкультура в вашей семье?»	Старшие и средняя группы
	Презентация (семейные ценности)	«Семейный кодекс здоровья»	Подготовительная группа
Ноябрь	Консультация- передвижка	«Чистота залог здоровья»	1-е младшие группы
	Совместное занятие	«Навстречу друг другу» к Дню матери	Младшие группы («Солнышки», «Солнечные зайчики»)
	Видеоролик	«Мой семейный спортивный альбом»	Старшая и средняя группы
	Обмен опытом	«А мы играем так»	Подготовительные группы
Декабрь	Консультация	«Зимние игры и забавы»	Младшие группы
	Мастер-класс	«Маски-шапочки для подвижной игры»	1-я младшая группа «Золотые рыбки»
	День здоровья	«Веселые снеговики»	Средняя группа
	Проект лэпбук	«Зимние виды спорта»	Старшие группы
	Консультация- передвижка	«Подвижные игры зимой на воздухе»	Подготовительная группа
Январь	Мастер-класс	«Снежинка»- тренажеры для дыхательной гимнастики	Младшие группы

	Творческое задание	«Дерево здоровья»	1-е младшие группы
	День здоровья	«Спортивная олимпиада»	Средняя группа
	Туристская прогулка	«Кристаллы здоровья» ориентировка на местности (поиск кристаллов здоровья)	Старшие группы
	Мастер-класс	«Школа мяча»	Подготовительная группа
Февраль	Консультация	«Домашний стадион»	Младшие группы
	Фотовыставка	«Зимняя прогулка с пользой для здоровья»	Средняя группа
	Физкультурный досуг	23 февраля	Старшие и подготовительная группы
Март	День здоровья	«Вместе весело играть»	Младшая группа
	Спортивный досуг	«Спортивная мама»	Старшие и средняя группы
	Туристская прогулка	Пешая прогулка по заранее разработанному маршруту «Дорожка здоровья»	Подготовительная группа
	Консультация - передвижка	«Какой вид спорта подходит вашему ребенку»	Старший дошкольный возраст
Апрель	Фотовыставка	«Малыши на спорте»	Младшие группы
	День здоровья	«Надо спортом заниматься» спартакиада	Старшая и подготовительная группы
	Обмен опытом	«Полезная еда»	Средняя группа
Май	Консультация	«Польза пеших прогулок»	Младшая и средняя группы
	Стенд	«Наши чемпионы»	Старший дошкольный возраст
	Консультация- передвижка	«Как весело и с пользой провести лето!»	Все группы

2.7. Взаимодействие со специалистами.

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОО напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего педагогического коллектива. Только совместными усилиями можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя.

Перед физкультурным занятием воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью, чтобы были сняты майки и у детей ничего не находилось в руках и во рту. Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей. Воспитатель интегрирует образовательную область «Физическая культура» по содержанию на занятиях по физической культуре и в повседневной жизни детей:

«Здоровье» - использование здоровьесберегающих технологий и специальных физических упражнений для укрепления органов и систем, воздушное закаливание.

«Социализация» - взаимодействие и помощь друг другу не только во время эстафет и спортивных мероприятий, а также в быту детского сада; справедливая оценка результатов игр, соревнований и другой деятельности.

«Безопасность» - формирование навыков безопасного поведения во время подвижных игр, при пользовании спортивным инвентарем, во время самостоятельной деятельности.

«Труд» - помощь в раздаче и уборке пособий, спортивного инвентаря, групповых игрушек и т.п.

«Познание» - активизация мышления детей, подвижные игры и упражнения, закрепляющие полученные знания.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника.

Основными проблемами, требующими совместной деятельности, прежде всего, являются:

1. Физическое состояние детей, посещающих детский сад (в начале и в конце года), совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей;
2. Профилактика заболеваний ОДА, сердечно - сосудистой, дыхательной и других систем;
3. Способствуем предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя.

Музыка воздействует:

- на эмоции детей;
- создает у них хорошее настроение;
- помогает активировать умственную деятельность;
- способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации;
- освобождает инструктора или воспитателя от подсчета;
- привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике.

3. Организационный раздел

3.1. Структура реализации образовательного процесса

Успешная реализация Федеральной программы ОО Физическое развитие обеспечивается следующими психолого-педагогическими условиями:

- 1) признание детства как уникального периода в становлении человека, понимание неповторимости личности каждого ребенка, принятие воспитанника таким, какой он есть, со всеми его индивидуальными проявлениями; проявление уважения к развивающейся личности, как высшей ценности, поддержка уверенности в собственных возможностях и способностях у каждого воспитанника;
- 2) решение образовательных задач с использованием как новых форм организации процесса образования (проектная деятельность, обогащение двигательной активности в центрах здоровья, проблемно-обучающие ситуации в рамках интеграции образовательных областей и другое), так и традиционных (фронтальные, подгрупповые, индивидуальные занятия);
- 3) обеспечение преемственности содержания и форм организации образовательного процесса в ДОО, в том числе дошкольного и начального общего уровней образования (опора на опыт детей, накопленный на предыдущих этапах развития, изменение форм и методов образовательной работы, ориентация на стратегический приоритет непрерывного образования- формирование умения учиться);
- 4) учет специфики возрастного и индивидуального психофизического развития обучающихся;
- 5) создание развивающей и эмоционально-комфортной для ребенка образовательной среды, способствующей физическому развитию ребенка, сохранению его индивидуальности, в которой ребенок реализует право на свободу выбора деятельности, партнера и прочее;
- 6) построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывая его социальную ситуацию его развития;
- 7) индивидуализация образования (в том числе поддержка ребенка, построение его образовательной траектории) и оптимизация работы с группой детей, основанные на результатах педагогической диагностики;
- 8) оказание ранней коррекционной помощи детям ООП, в том числе с ОВЗ на основе специальных психолого-педагогических подходов, методов, способов общения и условий, способствующих получению ДО, социальному развитию этих детей, в том числе посредством инклюзивного образования;
- 9) совершенствование образовательной работы на основе результатов выявления запросов родительского и профессионального сообщества;
- 10) психологическая, педагогическая и методическая помощь и поддержка, консультирование родителей (законных представителей) в вопросах обучения, воспитания и развития детей, охраны и укрепления их здоровья;
- 11) вовлечение родителей (законных представителей) в процесс реализации образовательной программы и построение сотрудничества в соответствии с образовательными потребностями и возможностями семьи обучающихся;
- 12) развитие профессиональной компетенции, психолого-педагогического просвещения родителей (законных представителей) обучающихся;
- 13) взаимодействие с различными социальными институтами (сферы образования, физкультуры и спорта), использование форм и методов взаимодействия, востребованных современной педагогической практикой и семьей, участие всех сторон взаимодействия в совместной социально-значимой деятельности;
- 14) использование широких возможностей социальной среды, социума как дополнительного средства развития личности, совершенствования ее социализации;
- 15) предоставление информации о Федеральной программе семье, заинтересованным лицам, вовлеченным в образовательную деятельность, а также широкой общественности.

3.2. Образовательная деятельность в режимных процессах (ОО Физическое развитие)

Режимные процессы	Образовательная деятельность
Утренний отрезок времени	Индивидуальная работа в соответствии с задачами ОО Физическое развитие, оздоровительные и закаливающие процедуры, двигательная деятельность (подвижные игры, гимнастика и другое).
Занятия	В каждой возрастной группе в неделю проводится 2 физкультурных занятия в зале и одно на прогулке.
Прогулка	Организация подвижных игр и спортивных упражнений направленных на оптимизацию режима двигательной активности; индивидуальная работа в соответствии с задачами ОО Физическое развитие; проведение спортивных праздников.
Вторая половина дня	Закаливающие процедуры (гимнастика пробуждения), проведение спортивных досугов, праздников; индивидуальная работа в соответствии с задачами ОО Физическое развитие, работа с родителями (законными представителями).

Расписание занятий по физической культуре

	2-ая младшая группа «Морские звездочки»	Средняя группа «Золотые рыбки»	Средняя группа «Веселые осьминожки»
Пн.			
Вт.			
Ср.			
Чт.			
Пт.			

	Ранний возраст группа «Топтыжки»	1-ая младшая группа «Светлячки»	Старшая группа «Солнышко»	Старшая группа «Солнечные зайчики»	2-я младшая группа «Пчёлки»	Подготовите льная группа «Звёздочки»
Пн.						
Вт.						
Ср.						
Чт.						
Пт.						

Реализуемая в течение недели образовательная деятельность

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в мин.) в зависимости от возраста детей			
		3–4 года	4–5 лет	5–6 лет	6–7 лет
Физкультурные занятия	а) в помещении	2 раза в неделю 15 минут	2 раза в неделю 20 минут	2 раза в неделю 25 минут	2 раза в неделю 30 минут
	б) на улице	1 раз в неделю 15 минут	1 раз в неделю 20 минут	1 раз в неделю 25 минут	1 раз в неделю 30 минут
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	а) утренняя гимнастика (по желанию детей)	Ежедневно 10	Ежедневно 10	Ежедневно 10	Ежедневно 10
	б) подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15–20	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20-25	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 25-30	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 30-40
	в) физкультминутки (в середине статического занятия)	2-4 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	4–6 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	4–6 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	6–8 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий
Активный отдых	а) физкультурный досуг	1 раз в месяц 20-25	1 раз в месяц 20-25	1 раз в месяц 30-45	1 раз в месяц 40-45
	б) физкультурный праздник		2 раза в год до 90 (зрители)	2 раза в год до 90	2 раза в год до 90
	в) день здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
	г) туристическая прогулка, экскурсия			1 раз в месяц 90-120	1 раз в месяц 120-150
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

3.3. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.

Для реализации программы образования и воспитания по физической культуре в ДОО предусмотрен спортивный зал и спортивная площадка.

РППС рассматривается как часть образовательной среды и фактор, обогащающий развитие детей. При проектировании РППС учитываются местные этнопсихологические, социокультурные, культурно-исторические и природно-климатические условия; возраст уровень развития детей и особенности их деятельности, содержание образования; задачи образовательной программы для различных возрастов групп; возможности и потребности участников образовательной деятельности.

РППС соответствует требованиям ФГОС ДО, образовательной программе ДОО, возрастным особенностям детей; воспитательному характеру обучения детей; требованиям безопасности и надежности.

Развивающая предметно - пространственная среда

1. Мячи волейбольный - 1 шт.
2. Мячи баскетбольный – 1 шт.
3. Баскетбольное кольцо - 1 шт.
4. Мячи средние - 12 шт.
5. Мячи большие – 10 шт.
6. Мяч футбольный – 3 шт.
7. Мяч массажный - 12 шт.
8. Гимнастические палки - 18 шт.
9. Маты - 2 шт.
10. Скакалки - 20 шт.
11. Скамейки гимнастические - 2 шт.
12. Доски ребристые - 1 шт.
13. Доски гладкие - 1 шт.
14. Лесенка-стремянка - 1 шт.
15. Обручи - 22 шт.
16. Кегли - 20 шт.
17. Шайбы - 2 шт.
18. Ключки хоккейные - 2 шт.
19. Кольцебросы - 4 шт.
20. Сетка для мячей - 1 шт.
21. Мячи малые - 10 шт.
22. Конусы - 6 шт.
23. Мешочки для метания - 10 шт.
24. Мячи теннисные - 25 шт.
25. Дуги – 6 шт.
26. Шведская стенка - 4 шт.
27. Магнитофон – 1 шт.
28. Дорожка здоровья – 1 шт.
29. Следы – 16 шт.
30. Косички для профилактики плоскостопия – 30 шт.
31. Бубен – 2 шт.
32. «Дартс» - 2 шт.
33. Набивные мячи - 2 шт.
34. Погремушки - 15 шт.
35. Флажки - 40 шт.
36. Мячи фитбольные - 4 шт.

3.4. Методическое обеспечение

- В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак. Физкультурные праздники в детском саду. – М.: Просвещение, 2003.
- Л.И. Пензулаева. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет. – М.: Владос, 2002.
- Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Младшая группа. М.; Мозаика- Синтез, 2016.
- Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Средняя группа. М.; Мозаика- Синтез, 2015.
- Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Старшая группа. М.; Мозаика- Синтез, 2015.
- Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа. М.; Мозаика- Синтез, 2016.
- Л.И. Пензулаева. Оздоровительная гимнастика комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. М.; Мозаика- Синтез, 2015.
- С.Я Лайзане Физическая культура для малышей. – М.: Просвещение, 1987.
- В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий Физические упражнения и подвижные игры: Метод. пособие. -М.: Изд-во НИЦ ЭНАС, 2005.
- Н.Ф. Дик, Е.В. Жердева Развивающие занятия по физической культуре и укрепления здоровья для дошкольников.-Ростов н/Д; Феникс, 2005.
- Е.Н.Вавилова Учите бегать, прыгать, лазать, метать.- М.:Просвещение, 1983.
- Борисова М. М. Малоподвижные игры и игровые упражнения: Для занятий с детьми 3–7 лет. Мозаика-Синтез, 2014.
- Федорова С. Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2–3 лет. Мозаика-Синтез, 2019.
- Федорова С. Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет. Мозаика-Синтез, 2019.
- Федорова С. Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 4-5 лет. Мозаика-Синтез, 2019.
- Федорова С. Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 5-6 лет. Мозаика-Синтез, 2019.
- Федорова С. Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 6-7 лет. Мозаика-Синтез, 2019.
- Интернет ресурсы:
- <http://nsportal.ru/detskiy-sad>
 - <http://www.o-detstve.ru/forteachers/kindergarten/games/297.html>
 - <http://www.maam.ru/detskij-sad/fizkulturno-ozdorovitel'naja-rabota-v-douutrenja-gimnastika-kak-sredstvo-povyshenija-fizicheskoi-aktivnostivospitanikov>
- <http://дошкольник.рф/>

Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий

Месяц	Праздники	События, традиции	Веселый календарь	Досуги, конкурсы	Тематические дни
сентябрь			День рождения детского сада	Определяются каждый год в соответствии с планами работы социальных партнеров ДООУ, праздничными и иными событиями и отражаются в годовом плане, рабочих программах.	1 сентября – День знаний; 3 сентября – День окончания второй мировой войны; 8 сентября - Международный день распространения грамотности; 27 сентября – День воспитателя и всех дошкольных работников
октябрь	Праздник осени		День осеннего настроения		1 октября – День пожилого человека; 4 октября – Всемирный день защиты животных; 5 октября – День учителя; 16 октября – Всемирный день хлеба; 3-е воскресенье – День отца
ноябрь		День матери	День творческих идей		4 ноября – День народного единства 18 ноября – День рождения Деда Мороза 30 ноября – День государственного герба России
		День зимних именинников			
декабрь	Новый год		День волшебства	3 декабря – Международный день инвалидов; 5 декабря – День добровольца и волонтера; 8 декабря – Международный день художника; 12 декабря – День	

				Конституции; 31 декабря – Но- вый год.
январь		Елкин День	День сказки	11 января – День спасибо; 14 января – Ёлкин день; 18 января – День Снеговика; 27 января – День полного освобож- дения Ленинграда от фашистской блокады
		Вечер памя- ти		
февраль	День Защит- ника Отече- ства	День зимних именинни- ков	День друзей	2 февраля – День воинской славы России 21 февраля – Международный день родного язы- ка 23 февраля – День Защитника Отече- ства
март	Междуна- родный женский день	Театраль- ный фести- валь	День талантов	8 марта – Между- народный женский день 18 марта – День воссоединения Крыма с Россией 22 марта – Все- мирный день воды 27 марта – Все- мирный день теат- ра
апрель		День космо- навтики	День открытий	7 апреля – День здоровья 11 апреля – День березы 12 апреля – День космонавтики 22 апреля – День земли 23 апреля – Все- мирный день кни- ги и авторского права
май	Выпускной бал	Празднич- ный концерт ко дню По- беды День весен-	День мастеров	1 мая – День вес- ны и труда 9 мая – День по- беды 24 мая – День сла-

		них име- нинников			вянской письмен- ности и культуры 27 мая – День города Санкт-Петербурга
--	--	----------------------	--	--	--

АКТИВНЫЙ ОТДЫХ

ВИД	ВОЗРАСТ			
	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Физ- культур- ный до- суг	1-2 раза в месяц во второй поло- вине дня на све- жем воздухе, продолжитель- ностью 20-25 минут.	1-2 раза в месяц во второй поло- вине дня преиму- щественно на свежем воздухе, продолительно- стью 20-25 минут.	1-2 раза в месяц во второй поло- вине дня пре- имущественно на свежем воз- духе, продолжи- тельностью 30- 40 минут.	1-2 раза в месяц во вто- рой половине дня пре- имущественно на све- жем воздухе, продол- жительностью 40-45 минут.
Физ- культур- ный праздник		Участие в празд- никах детей старшего до- школьного воз- раста в качестве зрителей. Два раза в год, продолжи- тельностью не бо- лее 1-1,5 часов.	2 раза в год, продолжитель- ностью не более 1,5 часов.	2 раза в год, продолжи- тельностью не более 1,5 часов.
День здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
Турист- ские про- гулки и экскур- сии			Время перехода в одну сторону составляет 30-40 минут, общая продолжитель- ность не более 1,5-2 часов. Время непре- рывного движе- ния 20 минут, с перерывом меж- ду переходами не менее 10 ми- нут.	Организуются при наличии возможностей дополнительного со- провождения и органи- зации санитарных сто- янок. Время перехода в одну сторону составляет 35- 40 минут, общая про- должительность не бо- лее 2-2,5 часов. Время непрерывного движе- ния 20-30 минут, с пе- рерывом между пере- ходами не менее 10 ми- нут.

Перечень музыкальных произведений для выполнения музыкально-ритмических движений

3-4 года	Игровые упражнения, ходьба и бег под музыку «Марш и бег» А. Александрова; «Скачут лошадки», муз. Т. Попатенко; «Шагаем как физкультурники», муз. Ломовой; «Топотушки», муз. М. Раухвергера; «Птички летают», муз. Л. Банниковой. Перекачивание мяча под музыку Д. Шостаковича (вальс-шутка) Бег под музыку Р. Шумана (игра в жмурки)
4-5 лет	Игровые упражнения «Пружинки» рус.нар. мелодия Ходьба под марш, муз. И. Беркович Подпрыгивания и бег «Веселые мячики», муз М. Сатулиной Лиса и зайцы «В садике», муз. А. Майкапара Ходит медведь «Этюд», муз. К. Черни «Полька», муз. М. Глинки «Всадники», муз. В. Витлина Потопаем покружимся рус.нар. мелодии «Петух», муз. Т. Ломовой «Кукла», муз. М. Старокадомского Упражнения с цветами «Вальс» муз. А. Жилина Музыкальные игры «Курочка и петушок» муз. Г. Фрида. «Жмурки», муз. Ф. Флотова «Медведь и заяц», муз. В. Ребикова «Самолеты», муз. М. Магиденко «Найди себе пару», муз. Т. Ломовой «Займи домик», муз. М. Магиденко
5-6 лет	Упражнения «Шаг и бег», муз. Н. Надененко «Плавные руки», муз Р. Лиэра («Вальс», фрагмент) «Кто лучше скачет», муз. Т. Ломовой «Росинки», муз. С. Майкапара Упражнения с предметами «Упражнения с мячами», муз. Т. Ломовой; «Вальс», муз. Ф. Бургмюллера. Музыкальные игры «Не выпустим», муз. Т. Ломовой «будь ловким», муз. Н. Ладухина «Ищи игрушку», «Найди себе пару», латв. нар. Мелодия обраб. Т. Потапенко
6-7 лет	Упражнения «Марш», муз. М. Роберта «Бег», «Цветные флажки», муз. Е. Тиличевой «Кто лучше скачет», «Шагают девочки и мальчики», муз. В. Золотарева Поднимай и скрещивай флажки «Этюд», муз. К. Гуритта полоскать платочки «Ой, утушка луговая», рус. нар. Мелодия, обраб. Т. Ломовой «Упражнение с кубиками», муз. С. Соснина Музыкальные игры «Кот и мыши», муз. Т. Ломовой «Кто скорей», муз. М. Шварца Игра с погремушками», муз. Ф. Шуберта «Экоссез» «Поездка», «Пастух и козлята», рус. Нар. Песня, обраб. в. Трутовского.