

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДЕТСКИЙ САД «КОРАБЛИК» П. ПРОВИДЕНИЯ»**

**ПРИНЯТО**

на заседании педагогического совета  
МБДОУ «Детский сад «Кораблик»  
п. Провидения»  
Протокол № 1 от «22» августа 2022 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

заведующей МБДОУ «Детский сад  
«Кораблик» п. Провидения»

Т.И. Мурашко

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по физическому развитию детей дошкольного возраста (3-7 лет)**

**Составил:**

**Инструктор по физической культуре:**

**Боргоякова Карина Георгиевна**

**пгт. Провидения, 2022г.**

## Содержание

<u>Пояснительная записка</u> .....	3
<u>Цели и задачи Программы</u> .....	<b>Ошибка! Залка не определена.</b>
<u>Планируемые результаты освоения программы</u> .....	6
<u>Возрастные особенности по физическому воспитанию</u> .....	10
<u>Перечень основных видов организованной образовательной деятельности по физической культуре</u> .....	14
<u>Режим двигательной активности</u> .....	14
<u>Расписание ООД</u> .....	16
<u>Условия реализации программы</u> .....	17
<u>Модель организации учебно-воспитательного процесса в ДОУ по ОО «Физическая культура»</u> .....	18
<u>Формы работы по физическому совершенствованию детей и воспитания здорового образа жизни</u> .....	24
<u>Способы и направления поддержки детской инициативы образовательной области «Физическое развитие»</u> .....	25
<u>Комплексно-тематическое планирование образовательной деятельности «Физическая культура»</u> .....	26
<u>Перспективное планирование</u> .....	42
<u>Вторая младшая группа (3-4 год)</u> .....	42
<u>Средняя группа (4-5 лет)</u> .....	49
<u>Старшая группа(5-6 лет)</u> .....	58
<u>Подготовительная группа (6-7год)</u> .....	66
<u>План праздников и развлечений</u> .....	75
<u>Перспективный план работы с родителями</u> .....	77

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе нормативно – правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ФГОС ДО (Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 №1155);
- СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28, с целью соблюдения санитарно-эпидемиологических требований
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
- Приказ Минпросвещения РФ от 31 июля 2020 г. N 373 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;
- Основная образовательная программа ДОУ;

В общей системе образования и воспитания физическое развитие детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия формируются здоровье, общая выносливость и работоспособность, жизнедеятельность и другие качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности.

Среди многих факторов (социально-экономических, демографических, культурных и др.), которые оказывают влияние на состояние здоровья детей, по интенсивности воздействия физическое развитие занимает особое место. Ведь чем активнее вовлечение ребенка в мир движений, тем богаче и интереснее его физическое и умственное развитие, крепче здоровье. Движения необходимы ребенку, так как они способствуют совершенствованию его физиологических систем и, следовательно, определяют темп и характер нормального функционирования растущего организма, формируют у детей интерес к физической культуре и спорту.

Данная рабочая программа предназначена для детей от 3-7 лет и реализует образовательную область «Физическое развитие» на основе примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.

Рабочая программа рассчитана на 4 года обучения:

**1 год** – вторая младшая группа с 3 до 4 лет;

**2 год** – средняя группа с 4 до 5 лет;

**3 год** – старшая группа с 5 до 6 лет;

**4 год** – подготовительная к школе группа с 6 до 7 лет.

Методологической основой рабочей программы является перспективное планирование, составленное в рамках основной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой и соответствует учебному плану МБДОУ «Детский сад «Кораблик» п. Провидения».

## **2. Цель и задачи реализации Программы**

**Целью** рабочей программы является создание условий для сохранения и укрепления здоровья детей, обеспечение позитивной социализации, мотивации и поддержка индивидуальности детей через двигательную деятельность, общение, игру при реализации образовательной области «Физическое развитие».

### **Задачи:**

#### **Физическая культура**

- формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

#### **Здоровье**

- охрана здоровья детей и формирование основы культуры здоровья через сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно – гигиенических навыков;
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

## **Принципы и подходы к формированию программы**

Программа «Физическая культура»:

- соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости;
- обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию дошкольников;
- строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;
- предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей; самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках организованной образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;
- предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра.

## **Планируемые результаты освоения программы**

### **Целевые ориентиры**

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и произвольность) не позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов и обуславливает необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров.

Целевые ориентиры дошкольного образования, представленные в ФГОС ДО, следует рассматривать как социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка. Это ориентир для педагогов и родителей, обозначающий направленность воспитательной деятельности взрослых. Целевые ориентиры, обозначенные в ФГОС ДО, являются общими для всего образовательного пространства Российской Федерации, однако каждая из примерных программ имеет свои отличительные особенности, свои приоритеты, целевые ориентиры, которые не противоречат ФГОС ДО, но могут углублять и дополнять его требования. Таким образом, целевые ориентиры программы «От рождения до школы» базируются на ФГОС ДО и целях и задачах, обозначенных в пояснительной записке к программе «От рождения до школы», и в той части, которая совпадает со Стандартами, даются по тексту ФГОС. В программе «От рождения до школы», так же как и в Стандарте, целевые ориентиры даются для детей раннего возраста (на этапе перехода к дошкольному возрасту) и для старшего дошкольного возраста (на этапе завершения дошкольного образования).

#### Целевые ориентиры образования в младенческом и раннем возрасте

- Ребенок интересуется окружающими предметами и активно действует с ними; эмоционально вовлечен в действия с игрушками и другими предметами, стремится проявлять настойчивость в достижении результата своих действий. •
- Стремится к общению со взрослыми и активно подражает им в движениях и действиях; появляются игры, в которых ребенок воспроизводит действия взрослого. Эмоционально откликается на игру, предложенную взрослым, принимает игровую задачу.
- У ребенка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движений (бег, лазанье, перешагивание и пр.). С интересом участвует в подвижных играх с простым содержанием, несложными движениями.

## Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования

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

- Ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх.
- Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты. Умеет выражать и отстаивать свою позицию по разным вопросам.
- Способен сотрудничать и выполнять как лидерские, так и исполнительские функции в совместной деятельности.
- Понимает, что все люди равны вне зависимости от их социального происхождения, этнической принадлежности, религиозных и других верований, их физических и психических особенностей.
- Проявляет симпатию по отношению к другим людям, готовность прийти на помощь тем, кто в этом нуждается.
- Проявляет умение слышать других и стремление быть понятым другими.
- Ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации; умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам. Умеет распознавать различные ситуации и адекватно их оценивать.
- У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.
- Ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и навыки личной гигиены.

- Проявляет ответственность за начатое дело.
- Имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.

Педагогическая диагностика программы «От рождения до школы» предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования). Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности. Инструментарий для педагогической диагностики — карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка в ходе:

- Физического развития. Результаты педагогической диагностики могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач: 1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития); 2) оптимизации работы с группой детей. В ходе образовательной деятельности педагоги должны создавать диагностические ситуации, чтобы оценить индивидуальную динамику детей и скорректировать свои действия.



### **Планируемые результаты:**

#### **Вторая младшая группа:**

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

#### **Средняя группа:**

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

#### **Старшая группа:**

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

#### **Подготовительная группа:**

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформировать начальные представления о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- Овладение основными видами движения;

Сформировать у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

## **Возрастные особенности по физическому воспитанию**

### **Возрастные особенности детей 3- 4 лет**

В возрасте 3-4 лет ребенок постепенно выходит за пределы семейного круга, Его общение становится внеситуативным. Взрослый становится для ребенка не только членом семьи, но и носителем определенной общественной функции. Желание ребенка выполнять такую же функцию приводит к противоречию с его реальными возможностями. Это противоречие разрешается через развитие игры, которая становится ведущим видом деятельности в дошкольном возрасте.

Главной особенностью игры является ее условность: выполнение одних действий с одними предметами предполагает их отнесенность к другим действиям с другими предметами. Основным содержанием игры младших дошкольников являются действия с игрушками и предметами-заместителями. Продолжительность игры небольшая. Младшие дошкольники ограничиваются игрой с одной-двумя ролями и простыми, неразвернутыми сюжетами. Игры с правилами в этом возрасте только начинают формироваться.

Развиваются память и внимание.

В младшем дошкольном возрасте начинает развиваться воображение, которое особенно наглядно проявляется в игре, когда одни объекты выступают в качестве заместителей других.

Взаимоотношения детей обусловлены нормами и правилами. В результате целенаправленного воздействия они могут усвоить относительно большое количество норм, которые выступают основанием для оценки собственных действий и действий других детей. Взаимоотношения детей ярко проявляются в игровой деятельности. Они скорее играют рядом, чем активно вступают во взаимодействие. Однако уже в этом возрасте могут наблюдаться устойчивые избирательные взаимоотношения. Конфликты между детьми возникают преимущественно по поводу игрушек. Положение ребенка в группе сверстников во многом определяется мнением воспитателя. В младшем дошкольном возрасте можно наблюдать соподчинение мотивов поведения в относительно простых ситуациях. Сознательное управление поведением только начинает складываться; во многом поведение ребенка еще ситуативно. Вместе с тем можно наблюдать и случаи ограничения собственных побуждений самим ребенком, сопровождаемые словесными указаниями. Начинает развиваться самооценка, при этом дети в значительной мере ориентируются на оценку воспитателя. Продолжает развиваться также их половая идентификация, что проявляется в характере выбираемых игрушек и сюжетов.

## Возрастные особенности детей 4 – 5 лет

В игровой деятельности детей среднего дошкольного возраста появляются ролевые взаимодействия. Они указывают на то, что дошкольники начинают отделять себя от принятой роли. В процессе игры роли могут меняться. Игровые действия начинают выполняться не ради них самих, ради смысла игры. Происходит разделение игровых и реальных взаимодействий детей.

Двигательная сфера ребенка характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики. Развиваются ловкость, координация движений. Дети в этом возрасте лучше, чем младшие дошкольники, удерживают равновесие, перешагивают через небольшие преграды. Усложняются игры с мячом. К концу среднего дошкольного возраста восприятие детей становится более развитым. Они оказываются способными назвать форму, на которую похож тот или иной предмет. Могут вычленять в сложных объектах простые формы и из простых форм воссоздавать сложные объекты. Дети способны упорядочить группы предметов по сенсорному признаку — величине, цвету; выделить такие параметры, как высота, длина и ширина. Совершенствуется ориентация в пространстве.

Возрастает объем памяти

Начинает развиваться образное мышление. Дети оказываются способными использовать простые схематизированные изображения для решения несложных задач. Дошкольники могут строить по схеме, решать лабиринтные задачи. Развивается предвосхищение. На основе пространственного расположения объектов дети могут сказать, что произойдет в результате их взаимодействия. Однако при этом им трудно встать на позицию другого наблюдателя и во внутреннем плане совершить мысленное преобразование образа.

Изменяется содержание общения ребенка и взрослого. Оно выходит за пределы конкретной ситуации, в которой оказывается ребенок. Ведущим становится познавательный мотив. Информация, которую ребенок получает в процессе общения, может быть сложной и трудной для понимания, но она вызывает у него интерес.

У детей формируется потребность в уважении со стороны взрослого, для них оказывается чрезвычайно важной его похвала. Это приводит к их повышенной обидчивости на замечания. Повышенная обидчивость представляет собой возрастной феномен.

Взаимоотношения со сверстниками характеризуются избирательностью, которая выражается в предпочтении одних детей другим. Появляются постоянные партнеры по играм. В группах начинают выделяться лидеры. Появляются конкурентность, соревновательность. Последняя важна для сравнения себя с другим, что ведет к развитию образа Я ребенка, его детализации.

Основные достижения возраста связаны с развитием игровой деятельности; появлением ролевых и реальных взаимодействий; с развитием изобразительной деятельности; конструированием по замыслу, планированием; совершенствованием восприятия, развитием образного мышления и воображения, эгоцентричностью познавательной позиции; развитием памяти, внимания, речи, познавательной мотивации, совершенствования восприятия; формированием потребности в

уважении со стороны взрослого, появлением обидчивости, конкурентности, соревновательности со сверстниками, дальнейшим развитием образа Я ребенка, его детализацией.

### **Возрастные особенности детей 5 -6 лет**

Дети шестого года жизни уже могут распределять роли до начала игры и строить свое поведение, придерживаясь роли. Игровое взаимодействие сопровождается речью, соответствующей и по содержанию, и интонационно взятой роли. Речь, сопровождающая реальные отношения детей, отличается от ролевой речи. Дети начинают осваивать социальные отношения и понимать подчиненность позиций в различных видах деятельности взрослых, одни роли становятся для них более привлекательными, чем другие.

Развитие воображения в этом возрасте позволяет детям сочинять достаточно оригинальные и последовательно разворачивающиеся истории. Воображение будет активно развиваться лишь при условии проведения специальной работы по его активизации.

Продолжают развиваться устойчивость, распределение, переключаемость внимания. Наблюдается переход от непроизвольного к произвольному вниманию.

### **Возрастные особенности детей 6- 7 лет**

Продолжают развиваться навыки обобщения и рассуждения, но они в значительной степени еще ограничиваются наглядными признаками ситуации.

Продолжает развиваться воображение, однако часто приходится констатировать снижение развития воображения в этом возрасте в сравнении со старшей группой. Это можно объяснить различными влияниями, в том числе и средств массовой информации, приводящими к стереотипности детских образов.

Продолжает развиваться внимание дошкольников, оно становится произвольным. В некоторых видах деятельности время произвольного сосредоточения достигает 30 минут.

У дошкольников продолжает развиваться речь: ее звуковая сторона, грамматический строй, лексика. Развивается связная речь. В высказываниях детей отражаются как расширяющийся словарь, так и характер ощущений, формирующихся в этом возрасте. Дети начинают активно употреблять обобщающие существительные, синонимы, антонимы, прилагательные и т.д.

В результате правильно организованной образовательной работы дошкольников развиваются диалогическая и некоторые виды монологической речи.

В подготовительной к школе группе завершается дошкольный возраст. Его основные достижения связаны с освоением мира вещей как предметов человеческой культуры; освоением форм позитивного общения с людьми; развитием половой идентификации, формированием позиции школьника.

К концу дошкольного возраста ребенок обладает высоким уровнем познавательного и личностного развития, что позволяет ему в дальнейшем успешно учиться в школе.

Перечень основных видов организованной образовательной деятельности по физической культуре

**Режим двигательной активности**

При составлении режима двигательной активности учитывается соотношение времени на проведение режимных моментов, организованную и самостоятельную деятельность детей. Деятельность строго регламентирована. Режим составляется с учетом обеспечения благоприятных условий для здоровья детей и предусматривает четкую ориентацию на возрастные, физические и психологические особенности детей, специфику группы. Важное требование при составлении режима - соблюдение объема учебной нагрузки в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями.

**Режим двигательной активности**

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	3 раза в неделю 15–20	3 раза в неделю 20–25	2 раза в неделю 25–30	2 раза в неделю 30–35
	б) на улице			1 раз в неделю 25-30	1 раз в неделю 30-35
Физкультурно-оздоровительная работа в	а) утренняя гимнастика (по желанию детей)	Ежедневно 5–6	Ежедневно 6–8	Ежедневно 8–10	Ежедневно 10–12
	б) подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и	Ежедневно 2 раза (утром и	Ежедневно 2 раза (утром и вечером)	Ежедневно 2 раза (утром и вечером)

режиме дня		вечером) 15–20	вечером) 20–25	25–30	30–40
	в) физкультминутки в середине статического занятия			1–3 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	1–3 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий
Активный отдых	а) физкультурный досуг	1 раз в месяц 20	1 раз в месяц 20	1 раз в месяц 25–30	1 раз в месяц 40
	б) физкультурный праздник		2 раза в год до 60 мин	2 раза в год до 60 мин	2 раза в год до 60 мин.
	в) день здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
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

Расписание

<b>Физическая культура</b>					
<b>Группа</b>	<b>Понедельник</b>	<b>Вторник</b>	<b>Среда</b>	<b>Четверг</b>	<b>Пятница</b>
<b>Вторая младшая</b>		09.00-09.15		09.00-09.15	
<b>Средняя «А»</b>	09.00-09.20		09.00-09.20		09.30-10.00
<b>Средняя «Б»</b>	09.30-09.50		09.30-09.50		10.10-10.30
<b>Старшая «А»</b>		09.30-09.55		09.30-10.00	
<b>Старшая «Б»</b>		10.50-11.15			09.00-09.25
<b>Подготовительная к школе «А»</b>	10.10-10.40		10.10-10.40		
<b>Подготовительная к школе «Б»</b>		10.10-10.40		10.10-10.40	

ООД



### Условия реализации программы.

В ДОУ функционирует физкультурный зал. В этом зале проходит организованная образовательная деятельность (далее ООД) по физической культуре. **В зале** имеется спортивный инвентарь, горки и сухой бассейн. Это открывает возможность не только для физического развития воспитанников, но и для сенсорного развития, для создания положительного эмоционального состояния, для адаптации детей к новым условиям пребывания, для конструирования, для закаливания, для восстановления психологического равновесия, для проведения комплексной образовательной деятельности. Все это доступно для детей всех детей, посещающих ДОУ. Спортивное оборудование: палки, обручи, мячи, мат, кегли, гимнастические скамейки, комплекс для отработки ползания и подлезаний «Тоннель», воротики для подлезаний, массажные дорожки, скакалки, дорожки для равновесия и другие. Так же имеются разные виды картотек: подвижные игры с необходимыми шапочками и другими атрибутами; для развития основных видов движения, картотека физкультминуток, пальчиковых игр, прогулок с высокой двигательной активностью детей и др.

Всё это позволяет включить в работу большую группу детей, что обеспечивает высокую моторную плотность непосредственно- образовательной деятельности.

На территории детского сада оборудованы:

- **спортивная площадка** для проведения организованной образовательной деятельности на воздухе оснащена необходимым инвентарём и оборудованием для развития выносливости, гимнастическими стенками и турниками для увеличения двигательной активности детей на прогулке и для диагностики двигательных качеств детей.

- в каждой возрастной группе имеются **уголки движения** (спортивные уголки), где дети занимаются как самостоятельно, так и под наблюдением педагогов;

## **Модель организации учебно-воспитательного процесса в ДОУ по ОО «Физическая культура»**

### **Формы организации физической культуры**

**Занятие тренировочного типа**, которое направлено на развитие двигательных функциональных возможностей детей. Тренировочные занятия включают многообразие движений (циклических, ритмических, акробатических и др.) и комплекс общеразвивающих упражнений с использованием тренажеров простого и сложного устройства. В занятие данного типа входят упражнения на спортивных комплексах, где дети выполняют такие движения, как лазанье по канату, шесту, веревочной лестнице и др.

- **Тематические занятия**, которые, направлены на обучение дошкольников элементам спортивных игр и упражнений (бадминтон, городки, хоккей, настольный теннис, футбол, ходьба на лыжах, езда на велосипеде). Данный тип занятия в основном проводится на воздухе в зависимости от сезона.
- **Сюжетные тематические занятия**, построенные на определенном сюжете, в процессе которого дети выполняют упражнения и основные движения на закрепление.
- **Контрольно-проверочные занятия**, целью которых является выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений (бег на скорость на 10 м с хода и на 30 м со старта, прыжки в длину с места, метание теннисного мяча вдаль (удобной рукой), бросание мяча вверх и ловля его, бросание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками и т.д.).

Виды ОД по физической культуре могут варьироваться в зависимости от задач, поставленных воспитателем: занятие может быть посвящено только подвижным играм, тематическому занятию, отработке отдельных основных движений, развлечениям и др.

**Способы организации детей при выполнении физкультурных упражнений и обучению и отработке основных движений.**

- **Фронтальный способ.** Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.
- **Поточный способ.** Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

- **Групповой способ.** Дети по указанию педагога распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).
- **Индивидуальный способ.** Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

**Структура физкультурной ООД общепринята:** состоит из вводной, основной и заключительной частей.

Выделение частей занятия обусловлено физиологическими, психологическими и педагогическими закономерностями. Вводная часть обеспечивает постепенное включение детей в двигательную деятельность. Основная часть (самая большая по объему и значимости) способствует достижению оптимального уровня работоспособности в соответствии с задачами занятия. Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма детей.

**Вводная часть** (1/6 часть занятия). В эту часть включают упражнения в построениях, перестроениях; различные варианты ходьбы, бега, прыжков с относительно умеренной нагрузкой; несложные игровые задания.

**Основная часть** (4/6 части занятия). В эту часть включают упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата, физических и морально – волевых качеств личности. Эти общеразвивающие упражнения, проводящиеся с разным темпом и амплитудой движения, укрепляют крупные мышечные группы, способствуют формированию правильной осанки, умения ориентироваться в пространстве. Одно из ведущих мест в основной части занятия занимает обучение основным видам движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье), обеспечивающим всестороннее воздействие на организм ребенка и его функциональные возможности. В содержание основной части занятия входят также подвижные игры большой и средней интенсивности, несложные игровые задания, эстафеты.

**Заключительная часть** (1/6 часть занятия). В содержание этой части входят упражнения в ходьбе, игры малой подвижности, хороводы, несложные игровые задания.

### Расписание утренней гимнастики

2-я младшая группа	8 <sup>00</sup> - 8 <sup>05</sup> час
Средняя группа	8 <sup>05</sup> - 8 <sup>13</sup> час
Старшая группа	8 <sup>15</sup> - 8 <sup>25</sup> час
Подготовительная группа	8 <sup>25</sup> - 8 <sup>35</sup> час

### Образовательная область «Физическая культура»:

<b>Задачи физического развития</b>		
<p><b>Оздоровительные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- охрана жизни и укрепление здоровья, обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма;</li> <li>- всестороннее физическое совершенствование функций организма;</li> <li>- повышение работоспособности и закаливание.</li> </ul>	<p><b>Образовательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование двигательных умений и навыков;</li> <li>- развитие физических качеств;</li> <li>- овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления собственного здоровья.</li> </ul>	<p><b>Воспитательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями;</li> <li>- разностороннее гармоничное развитие ребенка (умственное, нравственное, эстетическое, трудовое)</li> </ul>
<b>Средства физического развития</b>		
Физические упражнения	Эколого-природные факторы	Психологические и гигиенические факторы

### Методы физического развития

<p><b>Наглядные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наглядно – зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физ. оборудования, зрительные ориентиры);</li> <li>- наглядно – слуховые приемы (музыка)</li> <li>- тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя)</li> </ul>	<p><b>Словесные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- объяснения, пояснения, указания;</li> <li>- подача команд, распоряжений, сигналов;</li> <li>- вопросы к детям и поиск ответов;</li> <li>- образный сюжетный рассказ, беседа;</li> <li>- словесная инструкция.</li> </ul>	<p><b>Практические:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;</li> <li>- выполнение упражнений в игровой форме;</li> <li>- выполнение упражнений в соревновательной форме;</li> <li>- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.</li> </ul>
--	--	--

### Виды, задачи и необходимые условия для двигательной деятельности ребенка в ДОУ

Виды двигательной активности	Физиологические и воспитательные задачи	Необходимые условия	Ответственные за выполнение
<p><b>Организованные виды двигательной активности:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ООД по физической культуре;</li> <li>- утренняя гимнастика и гимнастика после сна;</li> <li>- ООД по музыке;</li> <li>- подвижные игры;</li> <li>- игры-хороводы, другие игровые упражнения;</li> <li>физкультурные развлечения, досуги, праздники;</li> <li>- дозированная ходьба, спортивный</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Развитие физических качеств ребенка.</li> <li>* Формировать двигательные умения и навыки детей: быстрота, ловкость, выносливость, метание, прыжки, равновесие, координация движений.</li> <li>* Развивать умение детей двигаться в соответствии с заданными условиями: под музыку в определенном ритме, по уменьшенной площади движения, по сигналу,</li> </ul>	<p>Организация гибкого режима деятельности и модели образовательного процесса по физическому развитию воспитанников. Выполнение мониторинга и контроля по физическому воспитанию детей.</p> <p>Обеспечение помещений оборудованием для организованных видов двигательной активности детей.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- физкультурные уголки в</li> </ul>	<p>Заведующая ДОУ,</p> <p>Инструктор по физической культуре, воспитатели групп.</p>

<p>оздоровительный бег; - спортивные игры и упражнения; ООД на воздухе;</p>	<p>вместе с подгруппой детей, с заданиями для рук и ног, выполняя определенные правила и т. д.</p>	<p>группах; - музыкальный зал; - физкультурная площадка с физкультурным оборудованием для детей; - физ.оборудование на игровых участках каждой группы.</p>	
<p><b>Свободная самостоятельная двигательная активность во время бодрствования:</b> - ролевые и творческие игры; самостоятельные физкультурные упражнения и основные движения для закрепления в свободной деятельности; - подвижные игры, организованные детьми самостоятельно; - движение детей во время прогулки, экскурсии, наблюдения и др.</p>	<p>* Удовлетворение органической потребности в движении. * Развитие свободы движений, ловкости, смелости, гибкости, быстроты, силы воли, выносливости. * Закрепление навыков правильных основных движений ребенка (изученных на ООД по физической культуре) в свободных движениях во время игр.</p>	<p>Наличие в групповых помещениях и на участках детского сада достаточного места для движений: - физкультурные уголки в группах; - музыкальный зал; - физкультурная площадка с физкультурным оборудованием для детей; - физ. оборудование на игровых участках каждой группы. Достаточно свободного времени в режиме дня для самостоятельных игр детей</p>	<p>Заведующая ДОУ, Воспитатели групп, инструктор по физической культуре</p>

Одной из первостепенных задач дошкольного учреждения является органичное сочетание воспитательно-образовательного процесса с сохранением и укреплением здоровья детей. Средствами решения данной задачи являются разные формы организации двигательной деятельности, закаливающие и оздоровительные мероприятия.

В содержании воспитательно-образовательной деятельности ДОО большое внимание уделяется оздоровлению воспитанников и проведению следующих профилактических и оздоровительных мероприятий и процедур:

- соблюдение санитарно-гигиенического режима;
- гибкий режим дня;
- чесночно - луковая терапия;
- соблюдение питьевого режима и режима питания: калорийность и витаминизация пищи, соблюдение норм потребления продуктов, гигиена приема пищи, индивидуальный подход к детям в процессе питания;
- определение оптимальной нагрузки на ребенка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей,
- самомассаж;
- гимнастика для глаз;
- дыхательная гимнастика;
- упражнения по профилактике сколиоза, плоскостопия, игровые упражнения по расслаблению организма – аутотренинг;
- артикуляционная гимнастика для развития речевого аппарата;
- оценка эмоционального состояния детей с последующей индивидуальной работой с ребенком;
- интеграция физического развития с другими образовательными областями;
- создание атмосферы психологического комфорта: отзывчивость и внимание к детям;
- использование музыкального сопровождения для засыпания и пробуждения детей (релаксация);
- организация развивающей среды с учетом потребностей и интересов детей;
- игровая терапия;
- работа с родителями по совместной заботе о здоровье детей;
- правильная организация двигательной активности детей на прогулке;
- закаливание, с учетом состояния здоровья ребенка;
- дополнительные динамические паузы в физкультурном зале и на прогулке.

### Формы работы по физическому совершенствованию детей и воспитания здорового образа жизни

№	Содержание работы
1	ООД по физической культуре: традиционная, сюжетная, оздоровительная, игровая.
2	Утренняя гимнастика
3	Подвижные игры в режиме дня
4	Двигательная активность на прогулке
5	Индивидуальная работа с детьми по коррекции двигательных качеств
6	Дозированная ходьба
7	Организованная образовательная деятельность по физической культуре на воздухе
8	Физкультминутки
9	Корригирующая гимнастика после дневного сна
10	Физкультурные досуги, забавы, игры, спортивные праздники и Дни Здоровья
11	Артикуляционная гимнастика для развития речевого аппарата ежедневно в течение дня и в комплексе утренней гимнастики
12	Экскурсии на природу
13	Прием детей на улице в теплое время года
14	Психогимнастика, игровая терапия
15	Диагностика двигательных качеств детей – показателя их физического развития 2 раз в год
16	Оценка эмоционального состояния детей с последующей коррекцией плана работы
17	Повышение физической работоспособности детей через бытовой труд и самообслуживание
18	Интеграция физического развития с другими образовательными областями



## **Способы и направления поддержки детской инициативы образовательной области «Физическое развитие»**

Детская инициатива проявляется в свободной самостоятельной деятельности детей по выбору и интересам. Возможность играть, рисовать, конструировать, сочинять и пр. В соответствии с собственными интересами является важнейшим источником эмоционального благополучия ребенка в детском саду. Самостоятельная деятельность детей протекает преимущественно в утренний отрезок времени и во второй половине дня. Позиция педагога - поддерживать и поощрять инициативу ребенка в эмоциональном общении (всегда откликаться на стремление ребенка получить доброжелательное внимание, поддержку, ласку). Двигательная инициатива - связанная с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующая формированию начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение.

### **Создание условий для физического развития.**

Для того чтобы стимулировать физическое развитие детей, важно:

- ежедневно предоставлять детям возможность активно двигаться;
- обучать детей правилам безопасности;
- создавать доброжелательную атмосферу эмоционального принятия, способствующую б5 подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.). проявлениям активности всех детей (в том числе и менее активных) в двигательной сфере;
- использовать различные методы обучения, помогающие детям с разным уровнем физического развития с удовольствием бегать, лазать, прыгать.

### **Особенности организации предметно-пространственной среды для физического развития.**

Среда должна стимулировать физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети должны иметь возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Игровая площадка должна предоставлять условия для развития крупной моторики. Игровое пространство (как на площадке, так и в помещениях) должно быть трансформируемым (меняться в зависимости от игры и предоставлять достаточно места для двигательной активности).

**Комплексно-тематическое планирование образовательной деятельности «Физическая культура».**  
**2-я младшая группа (3-4 года)**

**Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта**

Развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

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

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

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

Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

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

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

Обучать хвату за перекладину во время лазанья.

Закреплять умение ползать.

**Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании**

Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.

Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.

Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.

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

Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организовывать подвижные игры с правилами.

Поощрять самостоятельные игры детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

**Перечень основных движений, спортивных игр и упражнений**

## **Основные движения**

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

**Бег.** Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

**Катание, бросание, ловля, метание.** Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд).

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4-6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием,

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

## **Общеразвивающие упражнения**

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

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

#### **Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.**

Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

#### **Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.**

Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

### **Спортивные упражнения**

**Катание на санках.** Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки.

**Скольжение.** Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

**Ходьба на лыжах.** Ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом; делать повороты на лыжах переступанием.

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

### **Подвижные игры**

**С бегом.** «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках».

**С прыжками.** «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку».

**С подлезанием и лазаньем.** «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».

**С бросанием и ловлей.** «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».

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

### **Подвижные игры**

Развивать активность детей в двигательной деятельности. Организовывать игры со всеми детьми. Поощрять игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами; игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами, шарами, развивающие ловкость движений. Постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений.

### Средняя группа 4-5 лет

#### **Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта**

Формировать правильную осанку.

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

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

Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.

Развивать умение перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.

В прыжках в длину и высоту с места формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Формировать умение прыгать через короткую скакалку.

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

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

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

Закреплять умение кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу

Совершенствовать умение ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору

#### **Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании**

Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.

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

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

Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.

Один раз в месяц проводить физкультурные досуги продолжительностью 20 минут; два раза в год — физкультурные праздники (зимний и летний) продолжительностью 45 минут.

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

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

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

## **Перечень основных движений, спортивных игр и упражнений**

### **Основные движения**

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

**Бег.** Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты. Бег на расстояние 40-60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5-6 секунд; к концу года).

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед.

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

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

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

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

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

## **Общеразвивающие упражнения**

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

## **Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.**

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

### **Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.**

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

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

### **Спортивные упражнения**

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

**Скольжение.** Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

**Ходьба на лыжах.** Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием. Подниматься на склон прямо ступающим шагом, полуелочкой (прямо и наискось). Проходить на лыжах до 500 м.

**Игры на лыжах.** «Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца».

**Катание на велосипеде.** Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу. Выполнять повороты направо и налево.

### **Подвижные игры**

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

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

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

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

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

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



## Старшая группа (5-6 год)

### **Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта**

Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.

Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

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

Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Совершенствовать умение прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбежаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении. Закреплять умение сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.

Закреплять умение ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы; кататься на двухколесном велосипеде; кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой); ориентироваться в пространстве.

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

### **Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании**

Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений.

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

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

Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.

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

Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью 25-30 минут; два раза в год - физкультурные праздники длительностью до 1 часа.

Во время физкультурных досугов и праздников привлекать дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

## Перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

### Основные движения

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

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

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

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов — поочередно на каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой - 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

**Бросание, ловля, метание.** Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг).

Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

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

### **Общеразвивающие упражнения**

#### **Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.**

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

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

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

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

### **Спортивные упражнения**

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

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

**Ходьба на лыжах.** Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1-2 км.. Игры на лыжах. «Кто первый повернется?», «Слалом». «Подними», «Догонялки».

**Катание на велосипеде и самокате.** Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

## Спортивные игры

**Городки.** Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3-4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2-3 м) и кона (5-6 м).

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

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

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

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

## Подвижные игры

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

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

**С лазаньем и ползанием.** «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».

**С метанием.** «Охотники и зайцы», «Брось флажок?», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».

**Эстафеты.** «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

**С элементами соревнования.** «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».

**Народные игры.** «Гори, гори ясно!» и др.

**Подвижные игры.** Продолжать приучать детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры; участвовать в играх с элементами соревнования. Знакомить с народными играми.

### Подготовительная к школе группа (6-7 года)

#### **Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта**

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Формировать сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

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

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

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

Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.

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

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

#### **Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.**

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

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

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

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

#### **Перечень основных движений, подвижных игр и упражнений**

## Основные движения

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимназическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку, Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

**Бег.** Бег обычный, на носках, высоко поднимая колено, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2—4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3—5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5-7,5 секунды к концу года.

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35-50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

**Бросание, ловля, метание.** Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10

раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение (самостоятельно в колонну по одному, в круг, шеренгу). Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на «первый - второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

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

### **Общеразвивающие упражнения**

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

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

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

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

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной

ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

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

### **Спортивные упражнения**

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

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

**Ходьба на лыжах.** Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двухшажным ходом (с палками). Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 2-3 км в медленном темпе. Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на горку лесенкой, елочкой. Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить.

**Игры на лыжах.** «Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.

**Катание на коньках.** Самостоятельно надевать ботинки с коньками. Сохранять равновесие на коньках (на снегу, на льду). Принимать правильное исходное положение (ноги слегка согнуты, туловище наклонить вперед, голову держать прямо, смотреть перед собой). Выполнять пружинистые приседания из исходного положения. Скользить на двух ногах с разбега. Поворачиваться направо и налево во время скольжения, торможения. Скользить на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь. Кататься на коньках по прямой, по кругу, сохраняя при этом правильную позу.

**Игры на коньках.** «Пружинки», «Фонарики», «Кто дальше?», «Наперегонки», «Пистолетик», «Бег по кругу вдвоем» и др.

**Катание на велосипеде и самокате.** Ездить на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься на самокате.

**Игры на велосипеде.** «Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др.

### **Спортивные игры**

**Городки.** Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4—5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

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



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

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

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

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

**Элементы настольного тенниса.** Правильно держать ракетку. Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену. Подавать мяч через сетку после его отскока от стола.

### **Подвижные игры:**

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

**С прыжками.** «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

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

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

**Эстафеты.** «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

**С элементами соревнования.** «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».

**Народные игры.** «Гори, гори ясно», лапта

## Перспективное планирование

### Вторая младшая группа (3-4 год)

Неделя	Основные виды движений							
	<i>Строевые упражнения</i>	<i>Ходьба. Бег.</i>	<i>Равновесие</i>	<i>Прыжки</i>	<i>Ползание. Лазание.</i>	<i>Катание. Бросание. Метание</i>	<i>О.Р.У.</i>	<i>Подвижные игры, игровые упражнения</i>
<b>Сентябрь</b>								
1	Построение в круг.	Ходьба стайкой за инструктором. Игра «Пойдем в гости». Бег стайкой	Ходьба между двумя линиями (расстояние 25 см)	Прыжки на всей ступне с подниманием на носки (пружинка)		Катание мяча вперед	Без предметов	«Беги ко мне», «Найди себе пару»
2	Построение в круг.	Ходьба и бег парами стайкой за физ. руководителем	Ходьба между двумя линиями (расстояние 20см)	Прыжки на всей ступне с работой рук (пружинка)			Без предметов	«Птички» «Птичка прячется», «Вдоль дорожки»
3	Построение в круг.	Обычная ходьба. Упражнение «Ворона»				1.Прокаты вание мячей. 2.«Прокат и и догони»	С мячом	«Кот и воробышки», «Кто быстрее добежит до кубика»
4	Построение в круг.	Ходьба по кругу с поворотом по сигналу. Бег по кругу.			1.Ползание с опорой на ладони и колени под		С кубиками	«Быстро в домик», «Вдоль дорожки»

					шнур. 2.«Доползи до погремушки»			
<b>Октябрь</b>								
1	Построение в шеренгу по одному.	Ходьба в колонне по одному. Бег в колонне по одному и врассыпную.	Ходьба «По мостику»	Прыжки через шнур			Без предметов	«Догони мяч», «Кто быстрее допрыгнет до кегли»
2	Построение в круг.	Ходьба и бег по кругу.		Прыжки из обруча в обруч		«Прокати мяч» Катание мяча друг другу	Без предметов	«Ловкий шофер», «Кто быстрее»
3	Построение в шеренгу по одному.	Ходьба в колонне по одному, врассыпную по всему залу. По сигналу педагога: «Стрекозы» — бег, помахивая руками, как «крылышками»; переход на обычную ходьбу. На следующий сигнал: «Кузнечики» — прыжки на двух ногах — «кто выше».			«Проползи не задень» Ползание между предметами	«Быстрый мяч» Катание мяча в прямом направлении	С мячом	«Зайка серенький умывается», «Вдоль дорожки»
4	Построение в круг.	Ходьба и бег в колонне по одному по кругу, С поворотом в другую сторону по	Равновесие «Пробеги-не задень» Ходьба и бег		Ползание под шнур на четвереньках с опорой на		Со стульчикам и	«Кот и воробышки», «Мяч в корзину», «Кто скорее по

		сигналу физ. Руководителя. Ходьба и бег проводятся в чередовании, темп упражнений умеренный.	между предметами		ладони и колени			дорожке»
<b>Ноябрь</b>								
1	Перестроение в колонну по два.	Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках. Бег в колонне по одному.	«В лес по тропинке» (ширина 25 см, длина 2-3 м)	«Зайки - мягкие лапочки» прыжки на двух ногах			С ленточками	«Ловкий шофер», «Не попадись»
2	Построение в колонну.	Ходьба в колонне по одному. Бег в колонне по одному руки в стороны. Ходьба и бег в чередовании.		«Через болото» прыжки на двух ногах		Прокатывание мячей «Точный пас» (расстояние 2 м)	С обручем	«Где спрятался мышонок?», «Догони мяч»
3	Построение в круг.	Ходьба по кругу. Бег по кругу сначала в одну сторону, затем в другую.			«Проползи-не задень» (Ползание на четвереньках, с опорой на ладони и колени, между предметами)	«Прокати-не задень» Катание мяча между предметами	Без предметов	«По ровненькой дорожке», «Не задень»
4	Перестроение в колонну по два.	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания. Бег в	Ходьба по доске.		«Паучки» (ползание на четвереньках с опорой на		С флажками	«Поймай комара», «Пингвины»

		колонне по одному. Ходьба и бег в чередовании.			ладони и колени)			
<b>Декабрь</b>								
1	Построение врассыпную.	Ходьба и бег в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную.	«Пройди не задень » (ходьба между предметами)	«Лягушки-попрыгушки » (прыжки на двух ногах с продвижением вперед)			С кубиками	«Коршун и птенчики», «Веселые снежинки»
2	Построение в колонну по одному	Ходьба и бег в колонне по одному, в чередовании.		Прыжки со скамейки (20см) на мат.		Прокатывание мячей друг другу.	С мячом	«Найди свой домик», «Пружинка»
3	Построение в шеренгу.	Ходьба в колонне по одному.			Ползание по дугу «Проползине задень»	Прокатывание мяча между предметами	С кубиками	«Лягушки», «Снежная карусель»
4	Построение в круг.	Ходьба в колонне по одному. По сигналу дети разбегаются врассыпную.	«Пройдем по мостику» Ходьба по доске		«Жучки на бревнышке» Ползание по доске с опорой на ладони и колени		Со стульчиками	«Птица и птенчики», «Петушки ходят»
<b>Январь</b>								
1	Построение в две колонны.	Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках. Бег в чередовании с	«Пройди-не упади» Ходьба по доске	«Из ямки в ямку» Прыжки на двух ногах			С платочками	«Коршун и цыплята», «Снежинки-пушинки»

		ходьбой.						
2	Перестроение в колонну по два.	Ходьба по ориентирам. Ходьба в рассыпную. Бег в рассыпную.		«Зайки-прыгуны» Прыжки на двух ногах между предметами		Прокатывание мяча между предметами.	С обручем	«Птица и птенчики», «Снежная карусель»
3	Построение в круг.	Ходьба вокруг предметов. Бег вокруг кубиков.			«Медвежата» Ползание на четвереньках с опорой на ладони и стопы	«Прокати-поймай» Катание мяча другу	С кубиком	«Найди свой цвет», «Перепрыгни-не задень»
4	Размыкание и смыкание обычным шагом.	Ходьба с выполнением заданий. Бег в колонне по одному.	Равновесие: «По тропинке» Ходьба по доске		Ползание под дугу.		Без предметов	«Лохматый пес», «Перепрыгни-не задень»

**Февраль**

1	Повороты в круг	Ходьба и бег по кругу в разных направлениях.	«Перешагни - не наступи» Ходьба по дорожке с перешагиванием через шнуры (расстояние 30см)	«С пенька на пенек» Прыжки из обруча в обруч		Катание мячей в прямом направлении	С кольцом	«Найди свой цвет», «Змейкой»
2	Построение в колонну по одному.	Ходьба в колонне по одному с выполнением	Ходьба по скамейке, перешагивая	«Веселые воробышки» Прыжки на		Прокатывание мяча «Ловко и	С обручем	«Воробышки в гнездышках» «Покружись»

		заданий.	через кубики.	двух ногах		быстро!»		
3	Построение в колонну по одному.	Ходьба с перешагиванием через шнуры		Прыжки из ямки в ямку через шнуры	Ползание под шнур	Бросание мяча через шнур	С мячом	«Поезд», «Точно в цель»
4	Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному.	Ходьба в колонне по одному, ходьба врассыпную, бег врассыпную.	Ходьба по доске с приседанием и хлопком в ладоши		Лазание под дугу	Бросание мячей вдаль из-за головы двумя руками	С мячом	«Лягушки», «Кто дальше бросит», «Прокати и догони»
<b>Март</b>								
1	Построение в шеренгу, перестроение в круг	Ходьба и бег по кругу в разные стороны.	«Ровным шагом» Ходьба по доске, боком приставным шагом	Прыжки «змейкой» между предметами	Подлезание-лазание под шнур	Метание - бросание мячей через шнур	С кубиком	«Кролики», «Сбей кеглю», «Быстрые и ловкие»
2	Построение в колонну по одному	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную по сигналу	Ходьба по шнуру, лежащему прямо	Прыжки через шнуры	Ползание по доске, скамейке	Катание мячей друг другу «Точно в руки»	Без предметов	«Найди свой цвет», «Подбрось-поймай», «Прокати – не задень»
3	Построение в колонну по одному	Ходьба в колонне по одному, выполнение заданий по сигналу	Ходьба с различным положением рук по доске	Прыжки с высоты (заборчик, пенек)	Ползание по скамейке «Муравьишки»	Бросание мяча у носков и ловля его двумя руками	С мячом	«Зайка серый умывается»» На одной ножке вдоль дорожке», «Брось через веревочку»
4		Ходьба и бег между предметами.	Ходьба по гимнастической скамейке	Прыжки из обруча в обруч	Ползание на четвереньках с опорой на	Бросание мяча вверх и о землю	Без предметов	«Автомобили», «Перепрыгни ручеек», «Бег по

					ладони и стопы	и ловля его двумя руками		дорожке»
<b>Апрель</b>								
1	Построение враспыну ю.	Ходьба и бег по кругу.	Ходьба боком, приставным шагом, по гимнастической скамейке	Прыжки через шнуры «Через канавку»	Ползание под шнур	Бросание мячей через шнуры	С кубиком	«Тишина», «Прокати и поймай», «Сбей кеглю»
2	Повороты на месте (направо, налево) переступанием.	Ходьба и бег в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики	Прыжки из кружка в кружок	Лазание подоске на четвереньках	Прокатывание мячей друг другу «Точный пас»	С косичкой (короткий шнур)	«По ровненькой дорожке», «По дорожке», «Перепрыгни-не задень»
3	Построение в колонну по одному.	Ходьба и бег с выполнением заданий по сигналу.	Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук	Прыжки через шнуры, бруски	Ползание по гимнастической скамейке «Медвежата»	Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками	Без предметов	«Мы топаем ногами», «Подбрось-поймай»
4	Перестроение в колонну по два.	Ходьба и бег в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу	Ходьба по гимнастической скамейке «По мостику»	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед		Ползание на четвереньках между предметами	С обручем	«Огуречик», «Пробеги-не задень», «Сбей кеглю»
<b>Май</b>								
1	Повороты на месте (направо,	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег враспыну ю	Ходьба по гимнастической скамейке	Прыжки на двух ногах через шнуры	Пролезание в обруч.	Бросание мяча вверх,	С кольцом	«Мыши в кладовой», «Перепрыгни



	налево) переступанием.					вниз, об пол (землю), ловля его		ручеек», «Достань до мяча»
2	Размыкание и смыкание обычным шагом.	Ходьба и бег между предметами Бег в колонне по одному.	Ходьба по гимнастической скамейке	Прыжки с высоты со скамейки	Перелезание через бревно.	Произвольное катание мяча друг другу	С мячом	«Воробышки и кот», «Попади в корзину»
3	Построение в колонну по одному.	Ходьба и бег с выполнением задания по сигналу		Прыжки на двух ногах до флажка	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени	Броски мяча вверх и ловля его	С флажками	«Огуречик», «Поезд», «Не задень»
4	Перестроение в колонну по два.	Ходьба и бег по сигналу	Ходьба «По дорожке»	Прыжки на двух ногах через рейки	Лазание на наклонную лесенку		Без предметов	«Лохматый пес», «Подбрось-поймай»

### Средняя группа (4-5 лет).

Неделя	Основные виды движений							
	<i>Строевые упражнения</i>	<i>Ходьба. Бег.</i>	<i>Равновесие</i>	<i>Прыжки</i>	<i>Ползание. Лазание.</i>	<i>Катание. Бросание. Метание</i>	<i>О.Р.У.</i>	<i>Подвижная игра Игровые упражнения</i>
<b>Сентябрь</b>								
1	Построение	Ходьба на носочках.	Ходьба и бег	Прыжки -			Без	«Найди себе пару»,

	в колонну по одному.	Бег в колонне по одному. Ходьба и бег в рассыпную	между двумя линиями (ширина 15см, длина 3м)	подпрыгивание на двух ногах с поворотом по кругу. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед			предметов	«Автомобили», «Не пропусти мяч», «Не задень»
2	Перестроение в колонну по два.	Ходьба и бег в колонне по одному, по сигналу прыжки		Прыжки на двух ногах на месте в высоту	Ползание на четвереньках	Прокатывание мячей друг другу.	С флажками»	«Самолеты», «Найди себе пару», «Прокати обруч», «Вдоль дорожки»
3	Построение в шеренгу.	Ходьба в колонне по одному. Бег в рассыпную	Ходьба по дорожке	Прыжки на двух ногах между кеглями (расстояние 0,5м)	Ползание под шнур (высота 50см)	Прокатывание мяча друг другу двумя руками, бросание мяча вверх и ловля его двумя руками	С мячом	«Огуречик», «Воробышки и кот», «Мяч через сетку», «Кто быстрее добежит до кубика», «Подбрось-поймай»
4	Перестроение в колонну по одному.	Обычная ходьба. Бег в рассыпную	Ходьба на носках по ребристой доске. Ходьба по доске с перешагиванием	Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед	Лазание под шнур. Лазание под шнур с опорой на ладони и колени		С малым обручем	«У медведя во бору», «Огуречик», «Перебрось-поймай», «Успей поймать», «Вдоль дорожки»

<b>Октябрь</b>								
1	Построение , размыкание и смыкание.	Ходьба в колонне. Ходьба и бег с перешагиванием через шнуры (расстояние 60см)	Ходьба по гимнастической скамейке	Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед			С косичкой	«Кот и мыши», «Мяч через шнур», «Кто быстрее доберется до кегли»
2	Построение в шеренгу.	Ходьба в колонне по одному, бег врассыпную		Прыжки - перепрыгивание из обруча в обруч		Прокатывание мячей друг другу.	Без предметов	«Автомобили», «Ловишки», «Подбрось-поймай», «Кто быстрее»
3	Построение в круг.	Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через бруски. Бег врассыпную.		Прыжки на двух ногах	Лазание под шнур (высота 50см)	Прокатывание мяча в прямом направлении, подбрасывание мяча вверх.	С мячом	«У медведя во бору», «Цветные автомобили», «Прокати-не урони», «Вдоль дорожки»
4	Построение в колонну по два.	Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную. Ходьба с высоким подниманием колен	Ходьба по доске, перешагивая через кубики	Прыжки на месте на двух ногах между набивными мячами	Подлезание под дугу (высота 50см) касаясь руками	Прокати мяч по дорожке (ширина 25см) в прямом направлении	С кеглей	«Кот и мыши», «Лошадки», «Подбрось-поймай», «Мяч в корзину», «Кто скорее по дорожке»
<b>Ноябрь</b>								
1	Равнение по ориентирам .	Ходьба и бег между предметами.	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая	Прыжки на двух ногах через шнуры		Бросание мяча вверх и ловля его	С кубиками	«Салки», «Кролики», «Не попадись», «Поймай мяч»

			через кубики			двумя руками		
2	Построение в колонну по два.	Ходьба в колонне, ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону		Прыжки на двух ногах через шнур, прыжки между предметами		Прокатывание мячей друг другу	Без предметов	«Самолеты», «Найди себе пару», «Не попадись», «Догони мяч»
3	Размыкание и смыкание.	Ходьба с высоким подниманием колена. Бег и ходьба в рассыпную		Прыжки на двух ногах между предметами	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени	Броски мяча о землю и ловля его двумя руками	С мячом	«Лиса и куры», «Не задень», «Передай мяч», «Догони пару»
4	Построение в круг.	Ходьба и бег в колонне и в рассыпную	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом	Прыжки на двух ногах до кубика	Ползание по гимнастической скамейке на животе		С флажками	«Цветные автомобили», «Самолеты», «Пингвины», «Кто дальше просит»
<b>Декабрь</b>								
1	Равнение по ориентирам	Ходьба и бег в колонне с поворотами	Ходьба по шнуру, приставляя пятку одной ноги к носку другой	Прыжки через бруски		Прокатывание мяча между предметами	С платочком	«Лиса и куры», «Веселые снежинки», «Кто дальше бросит»
2	Построение в шеренгу.	Ходьба и бег в колонне, в рассыпную	Бег по дорожке (ширина 20см)	Прыжки со скамейки на резиновую дорожку		Прокатывание мяча между предметами	С мячом	«У медведя во бору», «Веселые снежинки», «Пружинка»

3	Размыкание и смыкание.	Ходьба и бег в колонне, в рассыпную, по сигналу остановиться	Ходьба с перешагиванием через набивные мячи		Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени	Перебрасывание мячей друг другу на расстоянии 1,5м	Без предметов	«Зайцы и волк», «Кто дальше», «Снежная карусель»
4	Построение в колонну по одному.	Ходьба и бег в колонне, в рассыпную, по сигналу остановиться.	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.	Прыжки на двух ногах до обруча.	Ползание по гимнастической скамейке на животе		С кубиками	«Птички и кошка»
<b>Январь</b>								
1	Равнение по ориентирам.	Ходьба и бег в колонне, между предметами.	Ходьба по канату.	Прыжки на двух ногах вдоль каната с перепрыгиванием его справа и слева		Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.	С обручем	«Кролики», «Снежинки-пушинки», «Кто дальше»
2	Построение в колонну по три.	Ходьба в колонне со сменой направляющего.	Ходьба на носках между предметами.	Прыжки с гимнастической скамейке (высота 25см)		Перебрасывание мячей друг другу с расстоянием 2м	С мячом	«Найди себе пару», «Снежная карусель», «Прыжки к елке»
3	Построение в шеренгу.	Ходьба в колонне «змейкой», бег		Прыжки на двух ногах	Ползание по гимнастичес	Отбивание мяча от	С косичкой	«Лошадки», «Кто дальше бросит»,

		врассыпную.		справа и слева от шнура, продвигаясь вперед.	кой скамейке с опорой на ладони и колени.	пола.		«Перепрыгни-не задень»
4	Построение в колонну по три.	Ходьба в колонне со сменой направляющего, бег врассыпную.	Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове	Прыжки на двух ногах между предметами.	Лазание под шнур боком.		С обручем	«Автомобили», «Кто дальше бросит», «Перепрыгни-не задень»
<b>Февраль</b>								
1	Перестроение в колонну по два.	Ходьба и бег в колонне, между предметами.	Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом.	Прыжки через бруски (расстояние 40см)		Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах.	Без предметов	«Котята и щенята», «Змейкой», «Добрось до кегли»
2	Построение в колонну по одному.	Ходьба в колонне с выполнением задания.	Ходьба на носках, в чередовании с обычной ходьбой.	Прыжки из обруча в обруч на двух ногах.		Прокатывание мячей между предметами.	На стульях	«У медведя во бору», «Кто дальше бросит», «Покружись»
3	Построение в колонну по три.	Ходьба в колонне, ходьба на носках, бег врассыпную.		Прыжки на двух ногах между предметами.	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.	Перебрасывание мячей друг другу, метание мешочков	С мячом	«Воробышки и автомобиль», «Кто дальше бросит снежок», «Найди Снегурочку»

						вертикаль ную цель- щит.		
4	Построение в круг.	Ходьба в колонне с выполнением задания.	Ходьба с перешагивани ем через набивные мячи, с высоким поднятием колен.	Прыжки на правой и на левой ноге.	Ползание на четвереньках с опорой на колени и ладони по гимнастичес кой скамейке		С гимнастиче ской палкой	«Перелет птиц», «Точно в цель», «Тоннель»
<i>Март</i>								
1	Построение в колонну по два.	Ходьба в колонне с изменением направления, ходьба и бег в рассыпную	Ходьба на носках между предметами. Ходьба и бег по наклонной доске.	Прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперед.			Без предметов	«Перелет птиц», «Зайка беленький», «Быстрые и ловкие», «Сбей кегли»
2	Построение в колонну по три.	Ходьба в колонне с высоким поднятием колен, ходьба на носках		Прыжки в длину с места		Перебрас ывание мячей через шнур	С обручем	«Бездомный заяц», «Лошадка», «Подбрось- поймай», «Прокати-не задень»
3	Повороты направо, налево, кругом.	Ходьба на носках, ходьба в полуприсяде.			Ползание по гимнастичес кой скамейке на животе.	Прокатыв ание мячей между предметам и.	С мячом	«Самолеты», «На одной ножке вдоль дорожки», «Брось через веревочку»
4	Равнение по	Ходьба и бег в рассыпную.	Ходьба по доске,	Прыжки через шнуры	Ползание по гимнастичес		С флажками	«Охотник и зайцы»,

	ориентирам		положенной на пол		кой скамейке с опорой на ладони и ступни			«Перепрыгни ручеек», «бег по дорожке», «Ловкие ребята»
<i>Апрель</i>								
1	Размыкание и смыкание	Ходьба в колонне с перешагиванием через бруски.	Ходьба по доске, лежащей на полу, с мешочком на голове	Прыжки на двух ногах через препятствия		Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой.	Без предметов	«Пробеги тихо», «У медведя во бору», «Прокати и поймай», «Сбей кеглю»
2	Построение в колонну по два	Ходьба в колонне с замыканием в круг.		Прыжки в длину с места.		Метание мешочков в горизонтальную цель, в вертикальную цель с расстояния 1,5м	С кеглей	«Совушка», «Воробышки и автомобиль», «По дорожке», «Перепрыгни-не задень»
3	Перестроение в колонну по три.	Ходьба в колонне с выполнением задания.		Прыжки на двух ногах, дистанция 3м.	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени	Метание мешочков на дальность.	С мячом	«Совушка», «Догони пару», «Успей поймать», «Подбрось-поймай»
4	Повороты	Ходьба с	Ходьба по	Прыжки на			С косичкой	«Птички и кошка»,



	направо, налево, кругом.	подниманием колен. Ходьба на носках. Бег враспынную.	доске, приставляя пятку одной ноги к носку другой.	двух ногах из обруча в обруч.				«Догони пару», «Пробеги-не задень», «Накинь кольцо», «Мяч через сетку»
<b>Май</b>								
1	Построение в колонну по два.	Ходьба и бег парами, враспынную.	Ходьба по доске, приставляя пятку одной ноги к носку другой.	Прыжки в длину с места через шнуры.		Прокатывание мяча между кубиками.	Без предметов	«Котята и щенята», «Совушка», «Достань до мяча», «Перепрыгни ручеек», «Пробеги-не задень»
2	Равнение по ориентирам.	Ходьба в колонне со сменой направляющего.		Прыжки в длину с места через шнур.		Перебрасывание мячей друг другу, метание мешочков на дальность.	С кубиком	«Котята и щенята», «Удочка», «Попади в корзину», «Подбрось-поймай»
3	Построение в колонну по три.	Ходьба в колонне с выполнением задания		Прыжки через короткую скакалку.	Ползание по гим. скамейке на животе.	Метание в вертикальную цель с расстояния 1,5-2м	С палкой	«Зайцы и волк», «Пробеги тихо», «Не урони», «Не задень»
4	Построение в колонну по два.	Ходьба в полуприсяде, с высоким поднятием колен.	Ходьба по скамейке с мешочком на голове.	Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева.	Лазание по гим. стенке и спуск с нее..		С мячом	«У медведя во бору», «Самолеты». «Подбрось-поймай», «Кто

								быстрее по дорожке»
--	--	--	--	--	--	--	--	---------------------

### Старшая группа(5-6 лет)

Неделя	Основные виды движений							
	Строевые упражнения	Ходьба. Бег.	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание.	О.Р.У.	Подвижная игра
<b>Сентябрь</b>								
1	Построение в круг, перестроение в две колонны.	Ходьба на носках, бег в колонне по одному, ходьба и бег в рассыпную.	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики.	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.		Перебрасывание мяча стоя в шеренгах расстояние между детьми 2 м.	Без предметов	«Мышеловка»
2	Построение в шеренгу.	Ходьба в колонне на носках, ходьба и бег между предметами. Бег в среднем темпе 1,5 мин.		Прыжки на двух ногах «Достань до предмета» в чередование	Ползание на четвереньках между предметами.	Броски малого мяча двумя руками.	С мячом	«Фигуры»

				м с ходьбой.				
3	Построение в шеренгу.	Ходьба с высоким подниманием колен, бег в колонне до 1 мин., темп бега умеренный.	Ходьба по канату боком приставным шагом.		Ползание по гим. скамейке с опорой на ладони и колени.	Броски мяча вверх двумя руками ловля его, броски мяча вверх двумя руками и ловля его с хлопком в ладоши.	Без предметов	«Удочка»
4	Построение в колонну по одному.	Ходьба в колонне по одному; перекатом с пятки на носок.	Ходьба с перешагиванием через бруски.	Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен.	Пролезание в обруч боком, не касаясь руками пола в группировке.		С гимнастической палкой	«Мы веселые ребята»
<b>Октябрь</b>								
1	Построение в шеренгу.	Ходьба в колонне по одному, бег колонной до 1 мин.	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе.	Прыжки на двух ногах через шнуры, расставленные один от другого на 50 см. (4-5 шт.).		Бросание мяча двумя руками от груди, стоя в шеренге.	Без предметов	«Перелет птиц»
2	Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по	Ходьба в колонне с поворотом по кругу, бег с перешагиванием через бруски.		Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги	Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках	Перебрасывание мяча друг другу.	С гимнастической палкой	«Не оставайся на полу»

	одному.				.			
3	Построение в колонну по одному.	Ходьба медленным шагом. Ходьба быстрым шагом. Бег врассыпную.	Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе.		Подлезание под дугу прямо и боком в группировке	Метание мяча горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2м	С малым мячом	«Удочка»
4	Построение в колонну о два	Ходьба в колонне по два с поворотами, бег врассыпную.	Ходьба по гимнастической скамейке на середине перешагнуть через набивной мяч и сойти не спрыгивая.	Прыжки двух ног на препятствие (мат), с трех шагов.	Ползание-пролезание в обруч боком, не касаясь руками пола		С обручем	«Гуси - лебеди»
<b>Ноябрь</b>								
1	Размыкание , смыкание.	Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, бег врассыпную, бег между предметами	Ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг вперед передавая мяч перед собой и за спиной.	Прыжки на правой и на левой ноге, передвигаясь вперед, по прямой.		Перебрасывание мяча двумя руками снизу.	С малым мячом	«Пожарные на учении»
2	Построение в колонну. Перестроение в колонну по трое.	Обычная ходьба по сигналу изменить направление.	Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой.	Прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно	Переползание на животе по гимнастической скамейке.	Ведение мяча, продвигаясь вперед шагом (расстояние 4-5м)	Без предметов	«Не оставайся на полу»

3	Перестроение в колонну по два.	Ходьба с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу, бег между предметами.	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.		Пролезание в обруч прямо и боком.	Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом.	С мячом большого диаметра	«Удочка»
4	Перестроение в колонну по одному.	Ходьба и бег в рассыпную.	Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.	Прыжки на правой и левой ноге до предмета.	Лазание-подлезание под шнур (высота 40см)		На гимнастической скамейке.	«Пожарные на учения»
<b>Декабрь</b>								
1	Размыкание в колонне на вытянутые руки вперед.	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами.	Ходьба по наклонной доске боком, ходьба боком по гимнастической скамейке приставным шагом.	Прыжки на двух ногах через бруски.		Броски мяча друг другу двумя руками из-за головы.	С обручем	«Ловишки с ленточками»
2	Перестроение в колонну по одному.	Ходьба и бег по кругу взявшись за руки.		Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед на правой и левой ноге.	Ползание на четвереньках между предметами.	Броски мяча вверх и ловля его двумя руками.	С флажками	«Не оставайся на полу»
3	Равнение в затылок.	Ходьба в рассыпную с выполнением задания.	Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.		Ползание по гимнастической скамейке на животе.	Перебрасывание мяча большого диаметра двумя руками	Без предметов	«Охотники и зайцы»

						снизу.		
4	Размыкание в колонне на вытянутые руки вперед.	Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки.	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы.	Прыжки на двух ногах между предметами.	Лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек.		Без предметов	«Хитрая лиса»
<b>Январь</b>								
1	Повороты направо, налево, кругом.	Ходьба и бег между кубиками.	Ходьба и бег по наклонной доске	Прыжки на правой и левой ноге между кубиками		Метание - броски мяча в шеренгах.	С кубиком	«Медведи и пчелы»
2	Равнение в затылок.	Ходьба и бег по кругу, держась за веревку.		Прыжки в длину с места.	Ползание под дугами на четвереньках, подкатывая мяч	Бросание мяча вверх	С веревкой (шнуром)	«Совушка»
3	Размыкание в шеренге на вытянутые руки в стороны.	Ходьба и бег с выполнением команды	Ходьба с перешагиванием через набивные мячи		Пролезание в обруч боком.	Перебрасывание мячей друг другу	С гимнастической палкой	«Не оставайся на полу»
4	Перестроение в одну колонну, круг.	Ходьба в колонне по двое. Бег в рассыпную.	Ходьба по гимнастической скамейке	Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	Лазание на гимнастическую стенку	Ведение мяча до обозначенного места	С обручем	«Хитрая лиса»
<b>Февраль</b>								
1	Размыкание	Ходьба в колонне по	Ходьба по	Прыжки		Метание мячей	По	«Охотники и

	в шеренге на вытянутые руки в стороны.	одному, бег в умеренном темпе 1 мин.	гимнастической скамейке, руки в стороны.	через бруски без паузы.		в корзину (кольцо) с расстояния 2м.	гимнастической скамейке	зайцы»
2	Перестроение в три колонны.	Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег в рассыпную.		Прыжки в длину с места.	Лазание-подлезание под дугу, не касаясь руками пола.	Отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперед шагом.	С большим мячом	«Не оставайся на полу»
3	Повороты кругом с переступанием.	Ходьба в колонне по одному, бег в среднем темпе 1 мин.	Перешагивание через шнур (высота 40см)		Подлезание под шнур (высота 40см)	Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой (от плеча)	На гимнастической скамейке.	«Мышеловка»
4	Повороты направо, налево, кругом.	Ходьба в колонне по одному, бег в среднем темпе 1 мин. (с изменением направления)	Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой.	Прыжки с ноги на ногу продвигаясь вперед до обозначенного места.	Лазание на гимнастической стенке.	Отбивание мяча в ходьбе на расстояние 8м.	Без предметов	«Гуси-лебеди»
<b>Март</b>								
1	Повороты кругом с переступанием.	Ходьба и бег в колонне по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу.	Ходьба по канату боком приставным шагом.	Прыжки из обруча в обруч.		Перебрасывание мяча другу и ловля его после отскока от пола.	С малым мячом	«Пожарные на учении»
2	Равнение в затылок.	Ходьба и бег по кругу с изменением		Прыжки в высоту с	Ползание на четвереньках	Метание мешочков в	Без предметов	«Медведи и пчелы»

		направления.		разбега, с приземлением на мат.	между предметов.	вертикальную цель правой и левой рукой.		
3	Размыкание в колонне на вытянутые руки в стороны.	Ходьба со сменой темпа движения, ходьба и бег в рассыпную.	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.	Прыжки вправо и влево через шнур.	Лазание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни.		С кубиком	«Стоп»
4	Построение в колонну по одному, перестроение в колонну по два.	Ходьба в колонне по два и перестроение в колонну по одному по сигналу.	Ходьба с перешагиванием через набивные мячи		Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами.	Метание мешочков в горизонтальную цель, способом от плеча с расстояния 3м.	С обручем	«Не оставайся на полу»
<b>Апрель</b>								
1	Перестроение в три колонны.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны.	Прыжки через бруски		Броски мяча двумя руками из-за головы.	С гимнастической палкой	«Медведь и пчелы»
2	Построение в круг.	Ходьба и бег между предметами.		Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед.	Пролезание в обруч прямо и боком.	Прокатывание обручей друг другу, стоя в шеренгах.	С короткой скакалкой	«Стой»
3	Повороты кругом (прыжком).	Ходьба в колонне по одному с выполнением	Ходьба по гимнастической скамейке,		Ползание по прямой, переползани	Метание мешочков в вертикальную	С малым мячом	«Удочка»



		задания, ходьба и бег с перешагиванием через кубики.	перешагивая через предметы.		е через скамейку.	цель с расстояния 2,5м		
4	Повороты кругом с переступанием.	Ходьба и бег по одному между предметами.	Ходьба по канату боком приставным шагом.	Прыжки через короткую скакалку на месте и с продвижением вперед.	Лазание на гимнастическую стенку произвольным способом.		Без предметов	«Горелки»
<b>Май</b>								
1	Построение в колонну по одному.	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания.	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи	Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до флажка.		Бросание мяча о стену с расстояния 2м одной рукой.	Без предметов	«Мышеловка»
2	Перестроение в колонну по два.	Ходьба и бег с перешагиванием через шнуры.		Прыжки в длину с разбега.	Ползание по прямой на ладонях и ступнях.	Перебрасывание мяча другу двумя руками от груди.	С флажками	«Не оставайся на полу»
3	Равнение в затылок.	Ходьба колонной по одному между предметами. Ходьба и бег в рассыпную.	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.		Перелезание в обруч правым и левым боком	Бросание мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками.	С мячом	«Пожарные на учении»
4	Перестроение в колонну по	Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа	Ходьба с перешагиванием через	Прыжки на двух ногах между	Ползание по гимнастической скамейке		С обручем	«Караси и щука»

	три.	движений.	набивные мячи.	кеглями.	на животе.			
--	------	-----------	----------------	----------	------------	--	--	--

### Подготовительная группа (6-7год)

Неделя	Основные виды движений							
	<i>Строевые упражнения</i>	<i>Ходьба. Бег.</i>	<i>Равновесие</i>	<i>Прыжки</i>	<i>Ползание. Лазание.</i>	<i>Катание. Бросание. Метание.</i>	<i>О.Р.У.</i>	<i>Подвижная игра</i>
<b>Сентябрь</b>								
1	Построение в колонну по одному.	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом.	Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой с мешочком на голове.	Прыжки на двух ногах через шнуры (расстояние 40см)		Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу.	Без предметов	«Ловишка»
2	Расчет на первой, второй, перестроение из одной шеренги в две.	Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук. Бег в колонне по одному в умеренном темпе.		Прыжки в высоту с места, с доставанием до предмета.	Лазание под шнур, не касаясь руками пола.	Перебрасывание мяча через шнур, друг другу (способом снизу р-4м).	С флажками	«Не оставайся на полу»
3	Перестроение в три колонны.	Ходьба в колонне по одному с	Ходьба по гимнастической		Ползание по гимнастическ	Подбрасывание мяча одной	С малым мячом	«Горелки», «Удочка»

		четким поворотом на углах зала, по ориентирам. Бег в умеренном темпе.	скамейке на каждый шаг поднимать прямую ногу вперед и делать под ней хлопок.		ой скамейке на животе, подтягиваясь руками	рукой и ловля его двумя руками.		
4	Построение в круг	Ходьба и бег по кругу с поворотом по сигналу.	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на середине.	Прыжки из обруча в обруч.	Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.		С палками	« Не попадись»
<b>Октябрь</b>								
1	Перестроение в колонну по одному.	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами.	Ходьба по гимнастической скамейке, руки за голову; на середине присесть, руки в стороны.	Прыжки на правой и левой ноге через шнуры, положенные по двум сторонам зала.		Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками.	Без предметов в	«Перелет птиц»
2	Перестроение в колонну по одному	Ходьба с изменением направления, бег с перешагиванием через предметы.		Прыжки с высоты 40см на полусогнутые ноги на мат или коврик.	Ползание на ладонях и ступнях в прямом направлении.	Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед.	С обручем	«Не оставайся на полу»
3	Построение в колонну по три.	Ходьба с высоким подниманием колен. Бег в среднем темпе.	Ходьба по рейке гимнастической скамейке.		Ползание по гимнастической скамейке.	Ведение мяча по прямой.	На гимнастических скамейках	«Удочка»
4	Равнение в	Ходьба в колонне	Ходьба по	Прыжки на	Ползание на	Катание друг	С мячом	«Удочка»

	затылок.	по одному со сменой темпа движений. Бег враспынную.	гимнастической скамейке, хлопая в ладоши перед собой и за спиной.	правой и левой ногой между предметами.	четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой.	другу набивного мяча		
<b>Ноябрь</b>								
1	Построение в круг.	Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения	Ходьба по канату боком, приставным шагом.	Прыжки на двух ногах через шнуры, подряд без паузы		Эстафета с мячом «Мяч водящему»	Без предметов в	« Догони свою пару»
2	Повороты направо, налево, кругом.	Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения.		Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед.	Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.	Броски мяча друг другу стоя в шеренгах	С короткой скакалкой.	« Скворечники »
3	Размыкание и смыкание. Перестроение в колонну по три.	Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками.	Ходьба на носках, руки за головой между набивными мячами.	Развивать силу толчка в подпрыгивании и с разбега. П Игра «Лягушки и цапля»	Лазанье под дугу	Ведение мяча в прямом направлении и между предметами.	С кубиком	« Перелет птиц»
4	Построение в три колонны	Ходьба и бег между предметами.	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на	Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева попеременно.	Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой	Бросание мяча о стенку одной рукой и ловля его после отскока	Ходьба по гимнастической скамейке	Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева

			середине присесть.		пролет.	о пол двумя руками.	боком приставным шагом, на середине присесть.	попеременно.
<b>Декабрь</b>								
1	Построение в шеренгу.	Ходьба с различными положениями рук.	Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через набивные мячи.	Прыжки на двух ногах между предметами.	.	Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками.	Парами	«Хитрая лиса»
2	Перестроение в колонну по трое.	Ходьба в колонне по одному с изменением темпа движения. Бег врассыпную.		Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед.	Ползание по скамейке на четвереньках.	Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне»	Без предметов в	«Салки с ленточкой»
3	Перестроение из одной шеренги в две.	Ходьба с ускорением и замедлением темпа движения. Бег врассыпную.	Ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой.		Ползание по гимнастической скамейке на животе.	Перебрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками.	С малым мячом	«Попрыгунчики-воробышки»
4	Построение в шеренгу,	Ходьба и бег по кругу с поворотом	Ходьба по линии спиной	Прыжки на двух ногах с	Ползание по гимнастическ		Без предметов	«Хитрая лиса»

	перестроение в колонну по одному.	по кругу.	вперед. П	мешочком, зажатым между колен.	ой скамейке на ладонях и ступнях.		в	
<b>Январь</b>								
1	Перестроение в колонну по три.	Ходьба в колонне по одному, ходьба по кругу с поворотом в другую сторону. Бег врассыпную с остановкой по сигналу.	Ходьба по рейке гимнастической скамейке с мешочком на голове.	Прыжки через препятствия с энергичным взмахом рук.		Проведение мяча с одной стороны зала на другую (дистанция 10м)	С палкой	«День и ночь»
2	Перестроение из одного круга в несколько.	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания для рук.		Прыжки в длину с места.	Ползание по прямой на четвереньках.	Игра «Поймай мяч»	С кубиком	« Совушка»
3	Перестроение в три колонны.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу перешагивание через шнуры попеременно правой и левой ногой без паузы. Бег врассыпную.	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с перешагиванием через кубики.		Лазанье под шнур правым и левым боком, не касаясь его.	Подбрасывание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками.	С малым мячом	«Удочка»
4	Перестроение в колонну по одному. Перестроение в три колонны.	Ходьба в колонне с изменением направления движения, ходьба и бег врассыпную.	Ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами, держась за руки.	Прыжки через короткую скакалку различными способами.	Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.		Со скакалкой	«Паук и мухи»

<b>Февраль</b>								
1	Равнение в колонне.	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания в форме игры «Река и ров»	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи.	Прыжки на двух ногах через короткие шнуры.		Броски мяча в середину между шеренгами одной рукой и ловля двумя руками.	С обручем	«Ключи»
2	Построение в колонну по одному.	Ходьба в колонне по одному на носках, ходьба с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной.		Прыжки-подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед.	Лазанье под дугу прямо и боком.	Переброска мяча друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди.	С палкой	«Не оставайся на земле»
3	Построение в колонну по одному, перестроение в три колонны.	Ходьба с изменением темпа движения, подпрыгивания попеременно на правой и левой ноге в движении по кругу.	Ходьба парами по стоящим рядом параллельно гимнастическим скамейкам, держась за руки.		Лазание на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет.	Метание мешочков правой и левой рукой в обручи.	Без предмета в	«Не попадись» с прыжками.
4	Перестроение из одного круга в несколько.	Ходьба и бег враспынную с нахождением своего места в колонне.	Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками перед собой и за спиной.	Прыжки из обруча в обруч, без паузы, используя взмах рук.	Ползание на четвереньках между предметами.		С большим мячом	«Жмурки»
<b>Март</b>								
1	Повороты направо,	Ходьба и бег между кеглями и	Ходьба по гимнастической	Прыжки в продвижении		Эстафета с мячом	С малым мячом	«Ключи»

	налево, кругом.	кубиками, ходьба и бег врассыпную.	скамейке навстречу другу, на середине разойтись.	вперед способом ноги врозь, ноги вместе.		«Передача мяча в шеренге»		
2	Перестроение в колонну по одному.	Ходьба в колонне по одному, игровое задание «Река и ров» (с прыжками)		Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед.	Ползание под шнур, не касаясь руками пола.	Перебрасывание мяча через сетку двумя руками.	С флажками	«Затейники»
3	Расчёт на первый-второй и перестроение из одной шеренги в две.	Ходьба на носках, ходьба в полуприсяде, ходьба и бег врассыпную.	Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.		Ползание в прямом направлении на четвереньках «Кто быстрее?»	Метание мешочков в горизонтальную цель.	С палкой	«Волк во рву»
4	Размыкание и смыкание приставным шагом.	Игра «Река и ров», ходьба и бег врассыпную.	Ходьба по прямой с перешагиванием через набивные мячи.	Прыжки на правой и на левой ноге между предметами.	Лазанье на гимнастическую стенку.		Без предметов.	«Совушка»
<b>Апрель</b>								
1	Перестроение в колонну по одному.	Игра «Быстро возьми». Ходьба вокруг кубиков, бег.	Ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной.	Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед вдоль шнура.		Перебрасывание мячей в шеренге.	С малым мячом	«Хитрая лиса»
2	Построение в шеренгу.	Ходьба по кругу с поворотом в		Прыжки в длину с	Ползание на четвереньках	Броски мяча друг другу в	С обручем	«Мышеловка»



		другую сторону. Ходьба и бег в колонне по одному.		разбега.	«Кто быстрее до кубика»	парах.		
3	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному.	Ходьба и бег врассыпную.	Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове.	Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед «Кто быстрее до предмета»	Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.	Метание мешочков на дальность «Кто дальше бросит»	Без предмета в.	«Затейники»
4	Перестроение в колонну по три.	Игра «По местам».	Ходьба на носках между предметами с мешочком на голове.	Прыжки в длину с разбега		Бросание мяча в шеренгах.	На гимнастических скамейках	«Салки с ленточкой»
<b>Май</b>								
1	Повороты направо, налево, кругом.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу перестроение в пары по ходу движения. Ходьба и бег врассыпную.	Ходьба по гимнастической скамейке, передавая мяч перед собой и за спиной на каждом шагу.	Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед.		Броски малого мяча о стену и ловля его после отскока.	С обручем.	«Совушка»
2	Размыкание и смыкание приставным шагом.	Ходьба со сменой темпа движения, ходьба и бег врассыпную.		Прыжки в длину с места.	Пролезание в обруч прямо и боком.	Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом.	С большим мячом	«Горелки»
3	Построение в круг.	Ходьба и бег по кругу, бег по кругу с поворотом в другую сторону в	Ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя		Ползание по гимнастической скамейке на	Метание мешочков на дальность.	Без предмета в	«Воробы и кошка»

		движении (без остановки)	пятку одной ноги к носку другой		четвереньках.			
4	Построение в колонну по одному.	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания по сигналу.	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики.	Прыжки на двух ногах между кеглями.	Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет.		С палками.	«Охотники и утки»

### План праздников и развлечений на 2022-2023г

<b>Тематика и содержание</b>	<b>Срок</b>	<b>Группа</b>	<b>Ответственный</b>
Развлечение «День прыгуна»	Сентябрь	Старшая, подготовительная	Инструктор по физо
Развлечение «Солнышко и дождик»	Сентябрь	Младшая, средняя	Инструктор по физо
Развлечение «Путешествие в осенний лес»	Октябрь	Младшая, средняя	Инструктор по физо
Развлечение «Осенние гулянья»	Октябрь	Старшая, подготовительная	Инструктор по физо
«Веселые старты»	Октябрь	Старшая	Инструктор по физо
Развлечение «Веселые игры»	Ноябрь	Старшая, подготовительная	Инструктор по физо
Развлечение «Мой веселый звонкий мяч»	Ноябрь	Младшая, средняя	Инструктор по физо
Развлечение «Зимние забавы»	Декабрь	Старшая, подготовительная	Инструктор по физо
Праздник «Зимняя Спартакиада»	Декабрь	Подготовительная	Инструктор по физо
Развлечение « Мы мороза не боимся»	Декабрь	Младшая, средняя	Инструктор по физо
Развлечение «Зима для ловких, сильных, смелых»	Январь	Старшая, подготовительная	Инструктор по физо

Развлечение « Наши зимние забавы»	Январь	Младшая, средняя	Инструктор по физо
Развлечение «Бравые солдаты»	Февраль	Старшая, подготовительная	Инструктор по физо
Развлечение «Зимнее путешествие»	Февраль	Младшая, средняя	Инструктор по физо
Развлечение «Обруч»	Март	Младшая, средняя	Инструктор по физо
Развлечение «Веселые эстафеты»	Март	Старшая, подготовительная	Инструктор по физо
«День здоровья»	Апрель	Все	Инструктор по физо
Развлечение «День смеха»	Апрель	Старшая, подготовительная	Инструктор по физо
Развлечение «Мы - космонавты»	Апрель	Младшая, средняя	Инструктор по физо
Развлечение «Веселый мяч»	Май	Младшая, средняя	Инструктор по физо
Развлечение «В стране веселых ребят»	Май	Старшая, подготовительная	Инструктор по физо
«Зарничка»	Май	Старшая	Инструктор по физо

**Перспективный план работы с родителями на 2022-2023 учебный год.**

Дата	Родительские собрания	консультации	беседы	Папки-передвижки		
		<i>групповые</i>	<i>индивидуальные</i>	<i>групповые</i>	<i>индивидуальные</i>	<i>(наглядная информация)</i>
Сентябрь	Знакомство с планом работы по физкультурно-оздоровительному направлению на групповых собраниях.			Итоги обследования физической подготовленности детей	Подготовка к осеннему кроссу (одежда детей).	Приглашение родителей на спортивный праздник.

Октябрь		Задачи физического воспитания в каждой возрастной гр.	«Как провести выходной день с пользой» (во всех группах)	«Учим детей играть в народные подвижные игры» (старший дошк. возраст)	«Как формировать у ребенка представления о здоровом образе жизни (ЗОЖ) (во всех группах)	Ширма: «Профилактика ОРЗ в домашних условиях» (во всех группах)
Ноябрь			«Значение режима дня для здоровья ребенка». (во всех группах)	«Здоровый образ жизни в семье-залог здоровья ребенка». (подготов. гр.)		Наглядная информация: «Играем вместе с ребенком на прогулке» (во всех группах).
Декабрь		«Организация активного отдыха детей (санки)		«Физические упражнения в детском саду и дома» (младшая гр.)	«Ваш ребенок на занятиях по физической культуре» (в старшей гр.)	Фотовыставка об участии детей в олимпиаде
Январь			«Какие закалывающие мероприятия приемлемы для вашего ребенка».		«О детской одежде для зимних прогулок» (во всех группах).	Ширма: «Зимние игры и забавы малышей».
Февраль	Успехи детей по физическому воспитанию (собрание в младшей гр.)	«Физические упражнения для оздоровления детей с частыми ОРЗ» (старшая, подготовит. гр.)			Ваш ребенок на занятиях по физкультуре (подготовит. гр.)	Памятки (буклеты) по физическому воспитанию: «О детской одежде» (мл. гр.) «Что делать, если у ребенка плоскостопие» (ст. подготовит.)

Март	Родительские собрания в старшей и подготовит. гр. «Физическое воспитание в семье» (ср. гр.) «Компьютер: «за» и «против» (подготовит. г.)		«Как сформировать у ребенка правильную осанку»	«Физические упражнения для оздоровления детей с частыми ОРЗ» (мл. гр.)		Фотовыставка «Вот так мы закаляемся и спортом занимаемся!» «Роль занятий по физкультуре в подготовке детей к школе» (подготовит. гр.)
Апрель		«Влияние психологического климата в семье на здоровье ребенка» (во всех группах)	«Какие можно использовать упражнения для профилактики и лечения плоскостопия» (во всех группах).			Приглашение на День здоровья Наглядная информация: «Принципы рационального питания».
Май		«Как быть здоровым. « Гигиена тела и души» (мл. гр.)	«Развиваем ловкость у детей» (старшая, подгот. г.)		Результаты тестирования детей по физической подготовленности (во всех группах)	Памятки (буклеты): «Скоро лето!» «Дыхание, сон и здоровье».
Июнь			«Закаливание детей в летний период- использование естественных природных факторов для укрепления		«Летний отдых на даче». Рекомендации родителям давать ребенку в детский сад спортивные атрибуты (мячи, скакалки),	Приглашение на праздник - День защиты детей. Памятки для родителей: «Закаливание- первый шаг на пути к здоровью» (во

			детского организма» (во всех группах).		самокаты, велосипеды.	всех группах).
--	--	--	--	--	--------------------------	----------------

### Используемая литература

#### Программное обеспечение

<b>Перечень программ и технологий</b>	<p>Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. <b>Комаровой</b>, М. А. Васильевой.</p> <p>- <i>Программа «Здоровье»</i>,</p> <p>- «<i>Основы здорового образа жизни</i>» Смирнова М.А.;</p> <p>- «<i>Здоровье</i>» Алямовская В.Г.</p> <p>-«<i>Здоровье сберегающие технологии</i>» Чупаха И.В.</p>
<b>Перечень пособий</b>	<p>В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак. Физкультурные праздники в детском саду. – М.: Просвещение, 2003.</p> <p>Л.И. Пензулаева. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет. – М.: Владос, 2002.</p> <p>Л.И. Пензулаева. Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа. М.; Мозаика-</p>



	<p>Синтез, 2009-2010.</p> <p>Л.И. Пензулаева. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя. М.; Мозаика- Синтез, 2009-2010.</p> <p>Л.И. Пензулаева. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая М.; Мозаика- Синтез, 2010.</p> <p>Л.И. Пензулаева. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная М.; Мозаика-Синтез, 2010.</p> <p>Т.И. Осокина « Гимнастика в детском саду»</p> <p>М.Д. Маханева «Воспитание здорового ребенка»</p> <p>Г.К. Зайцев «Твое здоровье»</p> <p>Т.А. Бударина «Знакомство детей с русским народным творчеством» Издательство «Детство-Пресс» 1999</p> <p>А.В. Кенеман « Детские подвижные игры народов СССР» Москва «Просвещение» 1988</p>
--	--