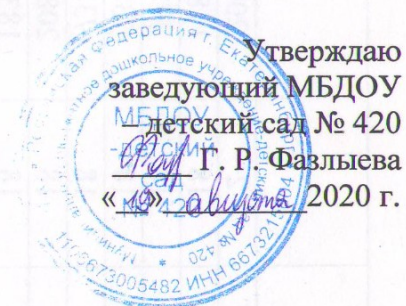


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение - детский сад № 420
Орджоникидзевского района г. Екатеринбурга
г. Екатеринбург, ул. Индустрии, 98, тел: (343)300-16-07, (343)300-16-08



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ
ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ
ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (1-8 ЛЕТ)
ГРУПП ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
(СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ 1 ГОД)**

принято:
педагогическим советом
протокол № 1
от 19 августа 2020 г.

Составитель:
Хасанова Г.С.,
инструктор по физической культуре.



Екатеринбург, 2020

СОДЕРЖАНИЕ

№	Название главы	Стр.
I.	Целевой раздел	3
	<i>Обязательная часть Программы</i>	
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Возрастные и индивидуальные особенности физического развития детей	5
1.3.	Планируемые результаты освоения Программы	12
2.	<i>Часть, формируемая участниками образовательных отношений Программы</i>	16
II.	Содержательный раздел	17
	<i>Обязательная часть Программы</i>	
2.1.	Описание образовательной деятельности области «Физическое развитие»	17
2.2.	Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы	25
2.3.	Взаимодействие с семьями воспитанников	27
2.4.	Способы и направления поддержки детской инициативы	28
2.	<i>Часть, формируемая участниками образовательных отношений Программы</i>	29
III.	Организационный раздел	31
3.1.	Описание материально-технического обеспечения	31
3.2.	Обеспечение методическими материалами и средствами обучения и воспитания	32
3.3.	Режим дня	33
3.4.	Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий	34
3.5.	Организация развивающей предметно-пространственной среды	35
	Приложение	
	Система мониторинга достижения планируемых результатов освоения Программы	37
	Календарно-тематический план на образовательный период	38

І. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа модуля физическое развитие МБДОУ–детского сада №420 (далее Программа) является составным компонентом основной общеобразовательной программы МБДОУ, характеризует систему организации образовательной деятельности педагогов, определяет ценностно-целевые ориентиры, образовательную модель и содержание образования для детей дошкольного возраста

Программа разработана в соответствии с документами:

- ФГОС дошкольного образования, утвержденного Приказом Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 года №1155;
- Примерная основная образовательная программа дошкольного образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 20 мая 2015 года №2\15;
- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 “Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций”» (зарегистрировано в Минюсте России 29 мая 2013 г., № 28564)
- Постановление Правительства Российской Федерации от 5 августа 2013 г. № 662 «Об осуществлении мониторинга системы образования»
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 14 июня 2013 г. № 462 «Об утверждении Порядка проведения самообследования образовательной организацией» (зарегистрирован в Минюсте РФ 27 июня 2013 г., № 28908)

Данная рабочая программа является нормативно - управленческим документом образовательного учреждения, характеризующий систему организации физической культуры детей.

Цели Программы:

- создать условия для потребности детей в двигательной активности;
- сформировать основы здорового образа жизни, направленные на укрепление здоровья.

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

Задачи:

1. Охрана и укрепление здоровья детей.
2. Формирование у детей жизненно необходимых двигательных навыков в соответствии с индивидуальными способностями.
3. Создание условий для реализации двигательной активности.
4. Воспитание потребности в здоровом образе жизни.
5. Обеспечение физического и психического благополучия.

Реализуемая Программа строится на принципах:

– полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;

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

– содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;

– поддержка инициативы детей в различных видах деятельности (п.1.4. ФГОС ДО)

В Программе учитываются следующие подходы:

Деятельностный подход: организация образовательного процесса строится на основе ведущих видов детской деятельности: общения, игре, познавательно-исследовательской деятельности - как сквозных механизмов развития ребенка. Деятельность развивается от возраста к возрасту, меняются ее содержание и форма.

Индивидуально-дифференцированный подход: все воспитательные мероприятия, приемы обучения дошкольников направлены на утверждение самооценки личности ребенка, на создание условий для включения в успешную деятельность каждого ребенка. Обучение и воспитание соматически ослабленных детей в образовательно-воспитательном процессе ДОУ имеют реабилитационную направленность. Педагог владеет информацией о состоянии здоровья, знанием возрастных и индивидуальных особенностей, специфических возможностей развития каждого ребенка.

Компетентностный подход позволяет структурировать содержание и организацию образовательного процесса в соответствии с потребностями, интересами воспитанников.

Интегративный подход дает возможность развивать в единстве познавательную, эмоциональную и практическую сферы личности ребенка.

Программа сформирована на основе требований ФГОС ДО, предъявляемых к структуре образовательной программы дошкольного образования и ее объёму.

1.2. Возрастные и индивидуальные особенности физического развития детей

Возрастные особенности детей раннего возраста (2-3 года)

В раннем возрасте происходит интенсивное физическое развитие детей, формирование функциональных систем детского организма. В этот период увеличиваются рост и вес ребёнка, меняются пропорции его внутренних органов: растёт грудная клетка, развиваются лёгкие, опускается и становится более крепкой диафрагма, увеличивается сердце. Совершенствуется работа дыхательной системы (увеличивается её объём), органов пищеварения (они приобретают способность переваривать самую разнообразную пищу). Укрепляется иммунная система, при сохранении высокой ранимости организма ребёнка по отношению к различным заболеваниям, постепенно растёт сопротивляемость инфекциям, неблагоприятным условиям внешней среды.

На протяжении второго-третьего года жизни в связи с интенсивным развитием активных движений развиваются скелет и мускулатура малышей. На втором году жизни ребёнка заметно меняются пропорции его тела: увеличивается длина рук и ног, объём груди становится больше объёма головы. К трём годам появляется более или менее характерная конфигурация позвоночника, хотя постоянство шейной и поясничной кривизны устанавливается позже. Позвоночник отличается большой гибкостью, поэтому неблагоприятные воздействия могут привести к формированию неправильной осанки. Параллельно с развитием костной системы развивается мышечная система: увеличивается объём мышц и уменьшается количество в них жировой ткани, улучшается их иннервация и кровоснабжение.

К концу раннего возраста становятся ощутимыми половые различия в развитии мышечной системы — мальчики отличаются большей силой и большим объёмом мышц. К двум годам заканчивается прорезывание всех 20 молочных зубов. К этому возрасту дети начинают контролировать акт дефекации, а иногда и мочеиспускания, что делает возможным привитие ребёнку навыков опрятности.

Нервные процессы в организме ребёнка раннего возраста отличаются слабостью и малоподвижностью. Низкий предел работоспособности нервных клеток коры головного мозга, особенно на втором году жизни малыша, приводит к его быстрому утомлению. Вместе с тем к полутора годам дети становятся достаточно выносливыми, периоды бодрствования достигают 4—4,5 часа, многие дети переходят на одноразовый сон. К двум годам работоспособность нервной системы повышается, периоды бодрствования увеличиваются до 5 часов. На третьем году жизни нервная система

ребёнка становится более выносливой, однако вследствие повышенной возбудимости подкорковых структур, несовершенства и слабости регулирующей функции коры головного мозга поведение ребёнка раннего возраста отличается ярко выраженной эмоциональностью. К концу раннего возраста деятельность центральной нервной системы становится более совершенной, усиливается её регулирующая функция: ребёнок становится способен сдержаться и не заплакать, если ему больно, более сосредоточенно и целенаправленно заниматься интересным для него делом, подчинять своё поведение некоторым правилам.

На третьем году жизни начинает функционировать долгосрочная память, активно идёт формирование второй сигнальной системы: расширяется словарный запас ребёнка, он всё лучше понимает речь взрослого. У детей, которые начинают говорить на втором году жизни, к концу раннего возраста свободное владение речью достигает степени автоматизма. Как показали специальные исследования, развитие речи тесно связано с развитием двигательного анализатора: дети, хорошо владеющие речью, более активны, легче включаются в игры, чётко связывают слово с движением. Большое значение для совершенствования речевого центра и артикуляционного аппарата имеет развитие мелкой моторики: движений кистей и пальцев рук, которые оказывают непосредственное стимулирующее действие на двигательный анализатор.

В раннем возрасте ребёнок овладевает разными видами движений. В конце первого — начале второго года жизни малыш начинает ходить. В первые месяцы второго года жизни стремление малыша к постоянному движению сочетается с недостаточной координацией движений. Его движения неуверенны, он часто падает, с трудом преодолевает малейшее препятствие. Овладевая ходьбой, ребёнок двигается в быстром темпе, поскольку при этом ему легче удержать равновесие. Первые шаги малыша коротки и неравномерны. Навыки ходьбы быстро совершенствуются. К полутора годам ребёнок уже умеет не только ходить, но и приседать, поворачиваться, пятиться, перешагивать через невысокое препятствие. В этом возрасте ребёнок уже может целенаправленно, по просьбе взрослого менять рисунок ходьбы: «ходить как мишка», «прыгать как зайчик» и т.п. На втором-третьем году совершенствуются основные движения малыша: он начинает всё лучше координировать свою двигательную активность. К концу второго года ребёнок может пройти по дорожке, нарисованной на полу, перешагивать чередующимся шагом через невысокое препятствие, подниматься и спускаться по слегка приподнятой наклонной доске, лестнице, горке, подлезать под скамейку, верёвку, перелезть через перекладину. На третьем году дети свободно передвигаются, могут менять ритм и направление движения. К трём годам они могут бегать, меняя скорость, в одном направлении или по кругу, кружиться на месте, влезать на стул, скамейку, подпрыгивать на двух ногах на месте и прыгать вперёд, спрыгивать с невысоких предметов, перепрыгивать через ручейки, канавки и др. По мере того как ходьба ребёнка становится всё более автоматизированной, создаются условия для более сложной деятельности, предполагающей сочетание ходьбы и действий с предметами.

Грамотно организованная двигательная активность ребёнка способствует укреплению его здоровья. Она является одним из важных условий правильного обмена веществ, стимулирует развитие нервной и сердечно-сосудистой систем, костно-мышечного аппарата, органов дыхания и пищеварения.

Двигательная активность играет важную роль и в обеспечении полноценного психического развития ребёнка, так как стимулирует положительные эмоции, повышает общий жизненный тонус малыша, даёт пищу для разнообразных впечатлений и активной познавательной деятельности. На третьем году действия детей по самообслуживанию становятся более осознанными и ловкими.

Физическое здоровье детей является одной из первооснов его полноценного развития. Здоровый, нормально физически развивающийся ребёнок, как правило, подвижен, жизнерадостен и любознателен. Он много двигается, играет, участвует в делах взрослых. Физическое самочувствие ребёнка раннего возраста в дошкольной организации должно быть предметом особого внимания педагогов

Возрастные особенности детей младшего дошкольного возраста (3-4 лет)

В возрасте 3-4 лет ребенок постепенно выходит за пределы семейного круга, Его общение становится вне ситуативным. 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.

Рост ребенка на четвертом году жизни несколько замедляется относительно предыдущего периода – первых трех лет. В 3 года средний рост мальчиков равен 92,7 см, девочек – 91,6 см, соответственно в 4 года – 99,3 см и 98,7 см – ростовые показатели почти одинаковы. Рост детей четвертого года жизни находится во взаимосвязи с развитием основных видов движений – прыжков, бега, метания, равновесия. Дети высокого роста бегают быстрее сверстников, а невысокие ребята делают относительно мелкие шаги, но дополняют их высоким темпом передвижения. Способность к быстрому бегу определяется также индивидуальными различиями, координационными возможностями, которые в данной возрастной группе еще не велики.

Прибавка в весе составляет в среднем 1,5–2 кг. В 3 года вес мальчиков составляет 14,6 кг, а девочек – 14,1 кг. К 4 годам это соотношение изменяется, составляя 16,1 кг и 15,8 кг. Окружность грудной клетки увеличивается, но разница между мальчиками и девочками по этому показателю незначительна. В 3 года эта величина составляет 52,6 см (мальчики) и 52 см (девочки), в 4 года – 53,9 см и 53,2 см. Общей закономерностью развития опорно-двигательного аппарата в ранние периоды детства является его гибкость и эластичность. По мере роста ребенка происходит срастание отдельных костей черепа и его окончательное формирование. К 3–4 годам завершается срастание затылочной кости. К четырем годам приобретает свою форму и височная кость, завершается формирование межкостных швов. Объем черепа продолжает увеличиваться, достигая к трем годам 80 % объема черепа взрослого человека. Гибкость

и подвижность позвоночника обеспечиваются наличием значительного процента хрящевой ткани. Физиологические изгибы позвоночника в 3–4 года неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. Рост и развитие костей в большей мере связаны с работой мышц. Мышечный тонус (упругость) у младших дошкольников еще недостаточный. В развитии мышц выделяют несколько узловых возрастов. Один из них – 3–4 года. В этот период диаметр мышц увеличивается в 2–2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон. Строение мышц, характерное для детей четвертого года жизни, сохраняется без существенных изменений до шестилетнего возраста. Мускулатура по отношению к общей массе тела и мышечная сила у ребенка 3–4 лет еще недостаточно развиты. Так, кистевая динамометрия (правая рука) в четыре года у мальчиков составляет 4,1 кг, а у девочек – 3,8 кг. В этом возрасте крупная мускулатура в своем развитии преобладает над мелкой.

Особенности строения дыхательных путей у детей дошкольного возраста (узкие просветы трахеи, бронхов и т. д., нежная слизистая оболочка) создают предрасположенность к нежелательным явлениям. Рост легких с возрастом происходит за счет увеличения количества альвеол и их объема, что важно для процессов газообмена. Жизненная емкость легких в среднем равна 800—1100 мл. В раннем возрасте главной дыхательной мышцей является диафрагма, поэтому у малышей преобладает брюшной тип дыхания.

Ребенок 3–4 лет не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки. При выполнении упражнений следует обращать внимание на момент выдоха, а не вдоха.

Сердечно - сосудистая система ребенка, по сравнению с органами дыхания, лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребенка работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок.

К трем годам у ребенка значительно развита способность к анализу, синтезу и дифференциации (различению) раздражений окружающей среды. В этих процессах значительная роль принадлежит непосредственным восприятиям и речи, с помощью которых обобщаются и уточняются получаемые ребенком впечатления.

Внимание детей 3–4 лет еще неустойчиво, легко нарушается при изменении окружающей обстановки, под влиянием возникающего ориентировочного рефлекса.

При проведении упражнений следует учитывать, что двигательные умения, формируемые у детей, непрочны и требуют многократных повторений, даже если упражнения несложны по своей структуре.

Возрастные особенности детей среднего дошкольного возраста (4–5 лет)

В возрасте 4-5 лет у детей происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остается таким же, как и в предыдущий год жизни ребенка.

Прибавка в росте за год составляет 5-7 см, массы тела - 1,5-2 кг. Рост (средний) четырехлетних мальчиков-100,3 см, а пятилетних-107,5 см. Рост (средний) девочек четырехлет-99,7 см, пяти лет-106,1 см. Масса тела (средняя) мальчиков и девочек равна в четыре года 15,9 кг и 15,4 кг, а в пять-17,8 кг и 17,5 кг соответственно.

При нормальной двигательной активности рост усиливается, а при гиподинамии ребенок может иметь избыточный вес, но недостаточный для своего возраста рост.

В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются неравномерно. Так, масса нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей.

Характеристикой функционального созревания мышц служит мышечная выносливость. Считается, что ее увеличение у детей среднего дошкольного возраста наибольшее. Это происходит за счет роста диаметра мышечных волокон и увеличения их числа. Мышечная сила возрастает. Сила кисти правой руки за период от 4 до 5 лет увеличивается в следующих пределах: у мальчиков - от 5,9 до 10 кг, у девочек - от 4,8 до 8,3 кг.

Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует дозировать нагрузку, в частности для мелких мышечных групп.

Если у детей 2-3 лет преобладал брюшной тип дыхания, то к 5 годам он начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки. Несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900-1000 см³), причем у мальчиков она больше, чем у девочек. В то же время строение легочной ткани еще не завершено. Носовые и легочные ходы у детей сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие. Поэтому ни увеличивающаяся к 4-5 годам подвижность грудной клетки, ни более частые, чем у взрослого, дыхательные движения в дискомфортных условиях не могут обеспечить полной потребности ребенка в кислороде. У детей, находящихся в течение дня в помещении, появляется раздражительность, плаксивость, снижается аппетит, становится тревожным сон. Все это - результат кислородного голодания, поэтому важно, чтобы сон, игры и занятия проводились в теплое время года на воздухе.

Частота сердечных сокращений в минуту колеблется у ребенка 4-5 лет от 87 до 112, а частота дыхания от 19 до 29. Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется.

К 4-5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов. Особенно характерно для детей данного возраста совершенствование межанализаторных связей и механизмов взаимодействия сигнальных систем. Малышам трудно сопровождать словами игровые действия или воспринимать указания, объяснения воспитателя в процессе выполнения гимнастических упражнений, рисования, конструирования и даже одевания.

Незавершенность строения центральной нервной системы объясняет большую чувствительность у дошкольников к шуму. На пятом году жизни, особенно к концу года, развивается механизм сопоставления слов с соответствующими им раздражителями первой сигнальной системы. Повышается самостоятельность действий, умозаключений. Однако нервные

процессы у ребенка еще далеки от совершенства. Преобладает процесс возбуждения. Так, при нарушении привычных условий жизни, утомлении это проявляется в бурных эмоциональных реакциях, несоблюдении правил поведения.

Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогического воздействия, направленного на концентрацию нервных процессов.

Возрастные особенности детей старшего дошкольного возраста (5 – 8 лет)

Действия детей в играх становятся более разнообразными. Дети уже могут распределять роли до начала игры и строить свое поведение, придерживаясь роли. При распределении ролей могут возникать конфликты, связанные с субординацией ролевого поведения. Наблюдается организация игрового пространства, в котором выделяются смысловой «центр» и «периферия». Игровые действия детей становятся разнообразными.

На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц 200,0 г, а роста — 0,5 см.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы.

Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода заканчиваются к шести годам. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга продолжается (окружность головы ребенка к шести годам равна примерно 50 см). Эти размеры необходимо учитывать при изготовлении атрибутов для праздничных утренников и подвижных игр.

Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3—4 лет, но к шести годам еще не окончено. Эти особенности воспитатель должен учитывать при проведении подвижных игр, игровых упражнений и физкультурных занятий, так как даже самые легкие ушибы в области носа и уха могут привести к травмам.

Позвоночный столб ребенка 5—7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях (например, при частом поднятии тяжестей) осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков образоваться грыжа.

Поэтому во время выполнения детьми трудовых поручений воспитатель должен следить за посильностью физических нагрузок. Диспропорционально формируются у дошкольников и некоторые суставы.

У детей 5—7 лет наблюдается и незавершенность строения стопы. В развитии мышц выделяют несколько этапов. Один из них — это возраст 6 лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук.

При проведении общеразвивающих упражнений воспитатель учитывает, что детям данного возраста хорошо знакомы направления движений: вверх, вниз, вправо, влево и т. д. Ребята способны осуществлять частичный контроль выполняемых действий, на основе предварительного объяснения упражнения самостоятельно выполнять многие виды упражнений.

У детей шестилетнего возраста появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно по сравнению с предыдущим возрастным контингентом ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90% размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети старшего дошкольного возраста осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения.

В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение, и особенно торможение, и несколько легче в данный период формируются все виды условного торможения.

У детей 5-6 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов.

Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. К пяти годам размеры сердца у ребенка (по сравнению с периодом новорожденного) увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста. Средняя частота пульса к шести-семи годам составляет 92—95 ударов в минуту.

Жизненная емкость легких у детей в этом возрасте в среднем равна 1100—1200 см³, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Число дыханий в минуту в среднем — 25. Максимальная вентиляция легких к 6 годам составляет примерно 42 дц³ воздуха в минуту. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2—7 раз, а при беге — еще больше.

Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности».

1.3. Планируемые результаты освоения Программы

- ребёнок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности – игре, общении, конструировании и т.д.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;

-ребёнок обладает установкой положительного отношения к миру, 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;

- ребёнок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и, прежде всего, в игре; ребёнок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;

- ребёнок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, может выделять звуки в словах, у ребёнка складываются предпосылки грамотности;

- у ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;

- ребёнок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;

- ребёнок проявляет любознательность, задаёт вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живёт; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п.;

- ребёнок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

Планируемые результаты освоения Программы:

Результаты освоения Программы формулируются в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (ФГОС) через раскрытие образовательной области « Физическое развитие» в каждый возрастной период освоения Программы по направлениям физического развития детей.

Планируемые результаты:

2-3 года

–Свободно передвигается.

–Способен менять ритм и направление движения.

–Может бегать, меняя скорость, в одном направлении или по кругу.

–Кружиться на месте.

- Влезать на стул, скамейку.
- Спрыгивает с невысоких предметов.
- Подпрыгивает на двух ногах на месте и прыгать вперед.
- Перепрыгивает через небольшие препятствия.
- Сочетает ходьбу и действия с предметами.
- Может носить в руках предметы, возить их за тесемку, толкать перед собой игрушку на палочке.
- Играет в разнообразные игры с мячами (катать, подбрасывать, ловить, догонять мяч) и пр.

3-4 лет:

- Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление.
- Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя.
- Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.
- Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.
- Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см.
- Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

4-5 лет:

- Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.
- Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.
- Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу. Может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м).
- Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполняет; поворот переступанием, поднимается на горку.

- Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.

- Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.

5-6 лет:

- Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.
- Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку.

– Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча.

– Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.

– Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.

– Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами. Умеет кататься на самокате.

– Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.

6-7 лет:

– Имеет сформированные представления о здоровом образе жизни (об особенностях строения и функциями организма человека, о важности соблюдения режима дня, о рациональном питании, о значении двигательной активности в жизни человека, о пользе и видах закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье).

– Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).

– Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега — 180 см; в высоту с разбега — не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.

– Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния А-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.

– Умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения.

– Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.

– Следит за правильной осанкой.

– Ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку и спускается с нее, тормозит при спуске.

– Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, хоккей, настольный теннис).

Часть, формируемая участниками образовательных отношений Программы

Цель модуля физическое развитие в части, формируемой участниками образовательных отношений – воспитание дошкольников различным аспектам социальной культуры.

Задачи:

1. Формирование ценностей здорового образа жизни.
2. Способствовать освоению ребенком простейших правил социально-коммуникативных подвижных игр.
3. Воспитывать потребность вступать в общение со сверстниками, взрослым и другими детьми при выполнении спортивных упражнений, в социально-коммуникативных подвижных играх.
4. Создать условия для активного накопления ребенком первичных представлений о строении тела человека, его основных частях, их назначении, правилах ухода за ними, умения обращаться за помощью в ситуациях, угрожающих здоровью.
5. Приобщение к ценностям физической культуры в условиях нашей малой родины (стадионы, катки, бассейны, спортивные секции, кружки).

Планируемые результаты освоения части, формируемой участниками образовательных отношений

- ребенок проявляет интерес к подвижным и спортивным играм.
- ребенок проявляет инициативность в общении с другими детьми и взрослым во время участия в подвижных играх
- ребенок с интересом изучает себя, наблюдает за своим здоровьем;
- уметь распознавать эмоции других и владеть своими чувствами.
- уметь слушать и слышать друг друга.
- уметь согласованно выполнять совместную деятельность, распределять роли, взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться.
- уметь сопереживать - радоваться чужим радостям и огорчаться из-за чужих огорчений.
- уметь выражать свои потребности и чувства с помощью вербальных и невербальных средств.
- формирование чувства дружбы, взаимопомощи, взаимовыручки, коллективизма.
- интересуется ценностями физической культуры в условиях нашей малой родины.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Описание образовательной деятельности модуля физическое развитие

Задачи модуля физическое развитие направлены на:

- приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны);
- формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами;

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

Содержание физического развития зависит от возрастных и индивидуальных особенностей детей. В раннем возрасте основными задачами образовательной деятельности является создание условий для:

- создания условий для укрепления здоровья детей;
- становления у детей ценностей здорового образа жизни;
- формирования навыков безопасного поведения;
- развития различных видов двигательной активности.

Создание условий для укрепления здоровья детей	Правильная организация режима питания, сна, бодрствования, прогулок, гигиенических процедур.
Становление у детей ценностей здорового образа жизни	<ul style="list-style-type: none"> • соблюдение правил личной гигиены, в доступной форме объясняя и рассказывая, что полезно или вредно для здоровья (лицо и ручки должны всегда быть чистыми, чтобы быть красивым и здоровым; утреннюю гимнастику нужно делать для того, чтобы стать сильным и ловким; полезно есть фрукты и овощи и нельзя переедать сладкого; нельзя долго находиться на солнце без головного убора и пр.); • приучение детей к гигиеническим и оздоровительным процедурам, навыкам опрятности. Педагоги должны стремиться к тому, чтобы ребенку был понятен смысл этих действий, чтобы ему было интересно, и он не испытывал дискомфорта. Все гигиенические процедуры желательно сопровождать соответствующими случаями песенками, стишками, потешками. Постоянный пример взрослого побуждает детей к подражанию, делает привычным соблюдение правил гигиены; • рассматривание вместе с детьми иллюстраций и тематических картинок, чтение стихов, сказок, рассказов, просмотр мультфильмов, диафильмов и видеофильмов соответствующего содержания.
Формирования навыков безопасного поведения	<ul style="list-style-type: none"> • формирование у детей навыков безопасного поведения: разъяснение и предостережение малышей от поступков, угрожающих их жизни и здоровью. Детей нужно оберегать от контактов с мелкими, хрупкими, колющими, режущими, пожароопасными предметами, предметами бытовой химии, лекарствами и пр. Они должны находиться вне зоны досягаемости детей. Малышам объясняют, что нельзя гладить и дразнить незнакомых животных, брать в рот грязные предметы, траву, цветы и пр.; необходимо соблюдать осторожность при контактах с сельскохозяйственными животными, избегать ядовитых, жалящих насекомых и пр. При этом необходимые ограничения следует вводить таким образом, чтобы не напугать ребенка и не сковывать его любознательность. Педагоги проводят беседы с детьми, читают им книги, рассматривают иллюстрации, организуют дидактические игры на соответствующие темы.
Развитие различных видов двигательной активности	<p>–создание специальных условий:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обеспечить необходимое оснащение - спортивное оборудование и инвентарь, - организовать групповое пространство таким образом, чтобы дети могли свободно передвигаться по всей групповой комнате и имели доступ к спортивным снарядам и игрушкам, - проводить утреннюю гимнастику, физкультурные занятия, подвижные игры; • создание условий для развития у детей основных движений - ходьбы, бега, лазанья, бросания и др.;

	<p>координации движений; формирования правильной осанки;</p> <ul style="list-style-type: none"> • включение элементов двигательной активности во все занятия с детьми, поддержание их стремления к подвижным играм; • проведение утренней гимнастики, физкультурных занятий, физкультминуток, физических упражнений после сна и пр., включение общеукрепляющих упражнений в положении стоя, сидя, лежа, направленных на укрепление мышц спины, плечевого пояса и ног; • учет возрастных особенностей, в частности, мягкость и податливость скелета, недостаточное развитие мускулатуры и связочного аппарата, быстрая утомляемость; • проведение физкультурных занятий в игровой форме с использованием воображаемых ситуаций и игровых образов, подражательных действий («прыгаем, как зайчики», «ходим, как мишка», «птички полетели», «цветочки растут» и т.п.). При этом взрослые не должны ограничивать стремление детей к творческому самовыражению в двигательной активности, напротив, следует стимулировать и поощрять малышей в придумывании двигательных элементов; • учет индивидуальных особенностей, соблюдение баланса между подвижными и спокойными занятиями, не допуская перевозбуждения и переутомления малышей. Малоподвижных детей вовлекают в подвижные игры, стараются переключить подвижных детей на более спокойные игры.
--	---

Основными направлениями в физическом развитии у детей дошкольного возраста являются: развитие культуры движений и оздоровительная работа.

Развитие культуры движений

Цель - развитие творчества в различных сферах двигательной активности и на этой основе — формирование осмысленности и произвольности движений, физических качеств, обогащение двигательного опыта.

Центральное направление работы — содействие ребёнку в открытии «необыденного мира» движений, приобретающих для него черты «знакомых незнакомцев». Это предполагает выделение таких характеристик движений, благодаря которым со временем они смогут стать для детей особым объектом проектирования, конструирования, преобразования, познания и оценки и тем самым по-настоящему произвольными, внутренне управляемыми. То есть речь идёт о закладке у ребёнка начал творческого отношения к миру движений, без которого невозможно полноценное физическое развитие дошкольника. Поэтому на передний план во второй младшей и последующих группах выдвигается задача формирования творческого воображения детей, которое осуществляется разнообразными средствами специально организованной двигательно-игровой деятельности.

Младшая группа (3-4 года)

Задача формирования творческого воображения детей решается прежде всего путём проблемного введения эталонов основных движений в вариативных условиях их построения и выполнения. Особое внимание при этом уделяется, в частности, развитию способности к двигательной инверсии — построению и выполнению «движений-перевёртышей»,

«движений наоборот» как одной из форм двигательного экспериментирования, поддержка которого в целом является стержневой линией образовательной работы в группе.

При этом детям первоначально раскрывается коммуникативный смысл (коммуникативные функции) движения, которое перестаёт быть для них сугубо исполнительным актом, а становится способом обращения к другому человеку (педагогу, сверстнику), «инструментом» сотрудничества, общения, диалога, взаимопонимания.

Основные виды движений.	Развивать двигательное экспериментирование, интерес к движениям, особенностям их построения и выполнения.
Упражнения и задания на принятие и сохранение позы	Формировать произвольность средствами развития двигательного воображения
Упражнения и задания на развитие мелких мышц руки.	Формировать выразительные движения как условие развития осмысленной моторики.
Упражнения на развитие мелких мышц лица и мимики.	Развивать умение «экспериментировать» с выражением лица.
Упражнения для разных групп мышц.	Укреплять мышечный аппарат. Совершенствовать физические качества как эффект развитие двигательного воображения.
Спортивные упражнения и игры (катание на санках, скольжение, ходьба на лыжах, катание на велосипеде).	Развивать двигательную самостоятельность.
Подготовка к плаванию.	Формировать умения имитировать в игре «технику» плавания.
Музыкально-ритмические упражнения.	Развивать умение выделять общий эмоциональный тон музыки и передавать его в движении
Подвижные игры	Формировать предпосылки умений выделять и реализовывать коммуникативные функции движений. Формировать двигательную самостоятельность и находчивость, координацию движений, умение ориентироваться в пространстве
Игры-аттракционы для праздников.	Формировать предпосылки ценностного отношения к движению.

Средняя группа (4-5 лет)

Ключевым приоритетом работы продолжает оставаться проблемное введение эталонов основных движений и создание условий для их творческого освоения детьми в различных ситуациях, что одновременно обеспечивает совершенствование физических качеств (скоростных, силовых, выносливости, координации и др.), двигательной умелости. Этому, в частности, способствует гибкое сочетание на занятиях упражнений (обучающих и игровых) с подвижными играми.

Развитие в этом процессе двигательного воображения (в том числе умения «входить в образ») становится основой для «одушевления» и осмысления движений; тем самым закладывается существенная предпосылка формирования произвольной моторики. Другой предпосылкой этого служит воспитание способности эмоционально переживать движение в качестве особого, неординарного «события» и наоборот, выражать в движении строй своих переживаний и

чувств (формирование экспрессии движений). Развивается двигательная самостоятельность — не только как способность выполнять то или иное движение без помощи взрослого, но и как умение фиксировать и осмысливать без этой помощи собственное затруднение при выполнении движения

Основные виды движений.	Формировать выразительность движений, способность вариативно осуществлять их в игровой ситуации. Формирование двигательной находчивости, умение планировать собственные двигательные действия и координировать их с действиями педагога и других детей.
Упражнения и задания на принятие и сохранение позы	Развивать умение воспроизводить выразительные позы, закреплять представление о связи позы и движения
Упражнения и задания на развитие мелких мышц руки.	Формировать изобразительные движения как условие развития осмысленной моторики.
Упражнения на развитие мелких мышц лица и мимики.	Развивать умение выражать с помощью мимики эмоциональные состояния, воссоздавать мимику сказочных персонажей и реальных людей в различных ситуациях
Упражнения для разных групп мышц.	Укреплять мышечный аппарат. Совершенствовать физические качества как эффект развития двигательного воображения
Спортивные упражнения и игры (катание на санках, скольжение, ходьба на лыжах, катание на велосипеде).	Формировать умение использовать вариативные способы построения и выполнения движений в различных условиях
Подготовка к плаванию.	Формировать умения имитировать в игре «технику» плавания. Формировать навыки правильного дыхания в воде.
Музыкально-ритмические упражнения.	Закреплять представление о связи экспрессивных характеристик движения и музыки, ориентировки на музыкальный ритм. Развивать умения самостоятельно находить образы, соответствующие заданному ритму, и выражать их через движения
Подвижные игры	Развивать способность ориентироваться на других при построении индивидуального действия, перевоплощаться. Формировать двигательную находчивость, оперативность мышления, изобразительность и произвольность движений, умений использовать слово в качестве опоры при решении двигательных задач, осмысленно выделять правила игры, ориентироваться в пространстве. Формировать навык использования языка движений
Игры-аттракционы для праздников.	Развивать отношение к движению как к событию.

Старшая группа (5-6 лет)

Продолжается работа, направленная на создание условий для творческого освоения детьми основных моторных умений. Она проводится в контексте более сложных форм двигательной активности, которые предполагают более высокий уровень произвольности движений по сравнению с предшествующей возрастной группой. Решение соответствующих моторных задач также требует от ребёнка самостоятельности, находчивости и импровизации. Особым

приоритетом работы становится организация совместной деятельности детей по решению различных двигательных проблем.

Вместе с тем с опорой на накопленный ребёнком опыт игровой деятельности специальное внимание уделяется дальнейшему развитию выразительности детских движений, в том числе их символической функции. Развитие игры и художественного творчества создаёт почву для формирования у воспитанников старшей группы способности к конструированию и передаче через движения относительно сложных эстетических образов.

Всё это способствует возникновению у детей отчётливо выраженного интереса к собственным двигательным возможностям и стремления к их дальнейшему освоению.

Основные виды движений.	Формировать самостоятельность при индивидуальном и групповом построении и выполнении движений, способность к двигательной импровизации; уметь строить и выполнять движения с учётом их коммуникативных и эстетических характеристик.
Упражнения и задания на принятие и сохранение позы	Развивать умения придумывать, принимать и распознавать выразительные позы, в том числе в рамках игровых сюжетов.
Упражнения и задания на развитие мелких мышц руки.	Формировать умение использовать экспрессию движений как средство общения.
Упражнения на развитие мелких мышц лица и мимики.	Развивать умение самостоятельно (по замыслу) воспроизводить эмоциональные состояния, а также распознавать их.
Упражнения для разных групп мышц.	Укреплять мышечный аппарат. Совершенствовать физические качества как эффект развития двигательного воображения. Формировать выразительность исполнительных движений.
Силовые упражнения, элементы спортивных игр для мальчиков (баскетбол, футбол, хоккей).	Формирование силы и ловкости, первоначальное развитие коммуникативных умений в спортивных командных играх и ловкости.
Художественно-спортивные упражнения для девочек (художественная гимнастика, танцевальные и акробатические упражнения).	Развитие элементов двигательной импровизации.
Спортивные упражнения и игры (катание на санках, скольжение, ходьба на лыжах, катание на велосипеде).	Развитие двигательной активности, предполагающей «вхождение в образ», формирование умения проявлять самостоятельность в рамках её индивидуальных и групповых форм.
Подготовка к плаванию.	Формировать выразительность и изобразительность движений как условие их произвольной регуляции.
Музыкально-ритмические упражнения.	Развивать умение ориентироваться на ритм, в частности. Формировать умение передавать в движении воображаемый ритм без музыкального сопровождения. Развивать умение ориентироваться на мелодию при построении и выполнении движений.
Подвижные игры	Развивать координацию индивидуальных и групповых движений (во взаимосвязи),

	<p>способность к включению в двигательно-игровые сюжеты, «театрализации» движений.</p> <p>Формировать двигательную находчивость, оперативность мышления, изобразительность и произвольность движений; уметь осмысленно выделять правила игры, выявлять источники их происхождения и границы применимости, ориентироваться в пространстве.</p>
Игры-аттракционы для праздников.	Развивать отношение к движению как к событию, умение придумывать варианты игр-аттракционов.

Подготовительная группа (6-7 лет)

Учитывая возросшие интеллектуально-творческие возможности детей и опираясь на достаточно высокий уровень развития произвольности движений дошкольников этого возраста, особым предметом работы становятся умения, обеспечивающие построение сложных структур двигательной деятельности, её когнитивные (познавательные) характеристики. На этой основе у детей воспитывается осмысленное ценностное отношение к движению. Особое внимание уделяется развитию способности к двигательной «режиссуре» — к самостоятельной разработке и воплощению проекта сложной композиции движений в тех или иных условиях. Формируются обобщённые представления о мире и начала двигательной рефлексии.

Основные виды движений.	<p>Развивать способность создавать и разыгрывать двигательно-игровые сюжеты, элементарные формы двигательной рефлексии — исследовать основания, по которым строятся и выполняются движения в различных условиях.</p> <p>Формировать познавательные функции движения.</p>
Упражнения и задания на принятие и сохранение позы	Развивать способность к «театрализации» позы и умения использовать её в качестве инструмента общения
Упражнения и задания на развитие мелких мышц руки.	Формировать «сюжетную» моторику
Упражнения на развитие мелких мышц лица и мимики.	Формировать «сюжетную» моторику.
Упражнения для разных групп мышц.	<p>Укреплять мышечный аппарат.</p> <p>Совершенствовать физические качества как эффект развития двигательного воображения.</p> <p>Формировать выразительность исполнительных движений</p>
Силовые упражнения, элементы спортивных игр для мальчиков (баскетбол, футбол, хоккей).	Формировать силу и ловкость, осмысленное отношение к правилам игры в условиях совместной деятельности, освоение позиции игрока (вратарь, защитник, нападающий).
Художественно-спортивные упражнения для девочек (художественная гимнастика, танцевальные и акробатические упражнения).	Развивать способность к «театрализации» движений.
Спортивные упражнения и игры (катание на санках, скольжение, ходьба на лыжах,	Развивать умение соревноваться в группах и индивидуально.

катание на велосипеде).	
Подготовка к плаванию.	Формировать выразительность и изобразительность движений как условие их произвольной регуляции.
Музыкально-ритмические упражнения.	Развивать умение ориентироваться на мелодию при построении и выполнении движений.
Подвижные игры	Развивать организаторские и «режиссёрские» умения при построении игры. Формировать двигательную находчивость, оперативность мышления, изобразительность и произвольность движений.
Игры-аттракционы для праздников.	Развивать проектную деятельность.

Оздоровительная работа

Центральное направление работы этого блока — создание условий для укрепления и сохранения здоровья детей на основе формирования творческого воображения.

Оздоровительная работа строится на следующих принципах:

- развитие воображения, приводящего к достижению системных оздоровительных эффектов;
- приоритет игровых форм оздоровительной работы;
- формирование осмысленной моторики как условия возникновения у ребёнка способности к «диалогу» с собственным телом, его возможностями и состояниями, первоначального осознания ценности своего здоровья;
- создание и закрепление целостного позитивного психосоматического (психофизического) состояния при выполнении различных видов деятельности;
- формирование у детей способности к содействию и сопереживанию.

Закаливание. Формировать в игровых ситуациях навыки произвольной терморегуляции организма.

Дыхательные и звуковые упражнения. Развивать дыхание и речевой аппарат на основе формирования осмысленной моторики, эмоциональной регуляции.

Упражнения для формирования и коррекции осанки. Формировать произвольность в процессе смысловых ориентировок, определяющих постановку правильной осанки (в частности, ориентировки на позу как выразительную характеристику положения тела в пространстве).

Упражнения для профилактики плоскостопия. Развивать дифференцированную чувствительность стоп в игровых ситуациях.

Психогимнастика. Формировать умения фиксировать, первоначально анализировать, выразить в действии, образе и слове, корректировать своё психосоматическое состояние. Формировать простейшие навыки само- и взаимопомощи. Развивать эмоциональную регуляцию и выразительность, коммуникативные способности, интерес к своему телу и его возможностям.

2.2. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы

Формы организации физического воспитания в ДОО представляют оздоровительно-образовательный комплекс, в основе которого находятся физкультурная организованная деятельность, физкультурно-оздоровительные мероприятия, повседневная работа по физическому воспитанию.

Модель образовательного процесса по реализации образовательной области «Физическое развитие»

НОД	ОД в ходе режимных моментов	Самостоятельная деятельность детей	Взаимодействие с семьями воспитанников
<ul style="list-style-type: none"> - непосредственно-образовательная деятельность (физическая культура); - спортивные игры; - подвижные игры; - проектная деятельность; - беседы; - рассматривание, просмотр фильмов 	<ul style="list-style-type: none"> - утренняя гимнастика; - игровые упражнения; - бодрящая гимнастика; - прогулка. 	<ul style="list-style-type: none"> - спортивные игры; - подвижные игры; - игровые упражнения. 	<ul style="list-style-type: none"> - физкультурные досуги; - спортивные праздники; - походы.

Объём образовательной нагрузки

Рабочая программа предполагает проведение образовательной деятельности по физической культуре 3 раза в неделю в каждой возрастной группе, начиная со старшей группы 1 (одно) занятие проводится на воздухе, в соответствии с требованиями СанПиНа 2.4.1.3049-13.

Физическая культура	Длительность занятия (мин)
II младшая группа	15
Средняя группа	20
Старшая группа	25
Подготовительная группа	30
ГКП	10

Утренняя гимнастика				
Группа раннего возраста – 3-5 мин	II младшая группа – 5-6 мин.	Средняя группа- 6-8 мин.	Старшая группа- 8-10 мин	Подготовительная группа - 10 мин.
Формы образовательной деятельности области «Физическое развитие»				
Совместная образовательная деятельность педагогов и детей			Самостоятельная	Образовательная

непосредственно образовательная деятельность	образовательная деятельность в режимных моментах	деятельность детей	деятельность в семье
<p>Физкультурные занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> -развлечения; сюжетно-игровые, - тематические, -классические, -тренирующие, - на улице, -походы. <p>Общеразвивающие упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> -с предметами, - без предметов, -сюжетные, -имитационные. <p>Игры с элементами спорта. Спортивные упражнения.</p>	<p>Комплексы закаливающих процедур (оздоровительные прогулки, мытье рук прохладной водой перед каждым приемом пищи, полоскание рта и горла после еды) Утренняя гимнастика. Упражнения и подвижные игры во второй половине дня. Объяснение. Показ. Дидактические игры. Личный пример. Иллюстративный материал. Досуг. Театрализованные игры.</p>	<p>Подвижные игры. Игровые упражнения. Имитационные движения. Спортивные игры (катание на лыжах, футбол). Сюжетно-ролевые игры.</p>	<p>Экскурсии в природу. Пешие прогулки. Беседа. Совместные игры. Походы. Занятия в спортивных секциях. Посещение бассейна. Чтение художественных произведений.</p>
<i>Методы физического развития</i>			
<i>Наглядные:</i>	<i>Словесные:</i>	<i>Практические:</i>	
<ul style="list-style-type: none"> - наглядно – зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физоборудования); - наглядно – слуховые приемы (музыка); - тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора) 	<ul style="list-style-type: none"> - объяснения, пояснения, указания; - подача команд, распоряжений, сигналов; - вопросы к детям и поиск ответов; - образный сюжетный рассказ, беседа; - словесная инструкция 	<ul style="list-style-type: none"> - выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями; - выполнение упражнений в игровой форме; - выполнение упражнений в соревновательной форме 	

2.3. Взаимодействие с семьями воспитанников

Реализация Программы в полной мере возможна лишь при условии тесного взаимодействия детского сада и семьи. Совместные мероприятия способствуют установлению доверительных отношений с родителями, что оказывает положительное влияние на состояние педагогического процесса.

Цель работы: сделать родителей активными участниками педагогического процесса, оказав им помощь в реализации ответственности за воспитание и обучение детей.

Задачи работы с родителями:

- изучение интересов, мнений и запросов родителей;
- обеспечение оптимальных условий для саморазвития и самореализации родителей;
- расширение средств и методов работы с родителями;
- обеспечение пространства для личностного роста родителей и сотрудничества с детским садом создание особой творческой атмосферы;
- привлечение родителей к активному участию в организации, планированию и контроле деятельности дошкольного учреждения.

Формы работы с родителями

Информационное направление	Консультационное направление	Включение родителей в педагогический процесс
<ul style="list-style-type: none">- Информационный стенд для родителей- Страничка для родителей на сайте ДООУ.	<ul style="list-style-type: none">- Выступление на родительских собраниях.- Консультации и рекомендации по вопросам приобщения детей к физкультуре, спорту и здоровому образу жизни.	<ul style="list-style-type: none">- Участие родителей в спортивных мероприятиях- Практикумы: обучение родителей приемам и упражнениям в работе с детьми в домашних условиях.- Помощь в подготовке мероприятий и изготовлении спортивной атрибутики.

2.4. Способы и направления поддержки детской инициативы

Основным принципом дошкольного образования согласно ФГОС ДО является построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится полноценным участником (субъектом) образовательных отношений, а также поддержка инициативы детей в различных видах деятельности.

Для поддержки детской инициативы важно наличие партнерской позиции взрослого, взаимное уважение между педагогом и детьми. Когда педагог проявляет уважение к каждому ребенку в группе, дети учатся принятию всех остальных детей – и тех, кто отлично прыгает, и тех, кто медленно бегают и даже детей с необычным и конфликтным поведением. Когда дети видят и чувствуют, что каждого из них принимают и уважают, они начинают ощущать себя комфортно и могут вести себя свободно, в соответствии с собственными интересами, делать выбор, то есть проявлять инициативу.

Задача педагога – создание ситуации, побуждающей детей активно применять свои знания и умения, нацеливать на поиск новых творческих решений. Не нужно при первых же затруднениях спешить на помощь ребенку, лучше дать совет,

задать наводящие вопросы, активизировать имеющийся у ребенка прошлый опыт, нацеливать на поиск 27 нескольких вариантов решения, тем самым вызывать у детей чувство радости и гордости от успешных инициативных действий.

Забота о физическом здоровье ребёнка и его психическом благополучии – это первостепенная задача дошкольной образовательной организации. Педагоги так же должны создавать такую среду, которая обеспечивала бы безопасность ребёнка, его физическое развитие, укрепление здоровья, способствовала бы двигательной активности детей.

Формирование самостоятельности – умения действовать по собственной инициативе, выполнять привычные дела без образца, помощи и контроля взрослых – проводится в несколько этапов:

- первый этап – побуждение детей к выделению составных частей физического упражнения, запоминанию последовательности двигательного действия и пониманию взаимосвязи различных элементов (например, взмах руками для увеличения силы толчка). Главное достижение на этом этапе – произвольное управление работой отдельных частей тела и их согласование, умение действовать по плану, предложенному взрослым.

- второй этап – знакомство с различными способами выполнения одного и того же движения. Главное достижение этого этапа – понимание стоящей двигательной задачи, умение руководствоваться в своих действиях определенным планом, предвидеть результат.

- третий этап – формирование самостоятельности при выполнении движений, умении ставить двигательную задачу по собственной инициативе и выбирать нужный способ для ее решения. Главное достижение на этом этапе – движение осознается как средство решения различных игровых задач, а не как самоцель выполнения.

- четвёртый этап – происходит овладение выбором способа двигательного действия в зависимости от условий, ситуации и индивидуальных особенностей (роста, скоростных способностей). Сначала в специально созданных условиях, а затем в игровой обстановке и жизненных ситуациях ребенок приобретает опыт действия известными способами в измененных обстоятельствах, включая и ситуации соревнования.

При реализации двигательной деятельности находится место для творческих заданий, для самовыражения каждого ребенка, для проявления инициативы, выдумки, импровизации. Дети становятся старше, возрастает их общий и двигательный опыт. Это дает большую свободу педагогического общения, позволяет побуждать детей к инициативным действиям уже на уровне формирования игрового замысла. На этом этапе ребята любят экспериментировать с движениями, видоизменять их в зависимости от ситуации.

Основные движения: прыжки, метание, лазание, упражнения в равновесии – стержень любого типового физкультурного занятия. Осваивать их нужно не только посредством прямого обучения (используя показ и объяснение), но и через игровые задания. Можно заинтересовать детей интригующими задачами, зрелищностью, возможностью по-разному манипулировать предметами, оборудованием.

Итак, самостоятельность – постоянно развивающееся личностное качество, первоосновы которого закладываются в дошкольном возрасте. В условиях целенаправленной педагогической деятельности, направленной на развитие

самостоятельности, дети-дошкольники достигают выраженных показателей самостоятельности в двигательной деятельности.

Часть, формируемая участниками образовательных отношений Программы

Содержание физического развития в части, формируемой участниками образовательных отношений, направлено на формирование у ребенка навыков социальной коммуникации.

Дошкольники большую часть времени проводят в игровой деятельности. Поэтому, социально- коммуникативное развитие дошкольников происходит через игру как ведущую детскую деятельность. Игра — это школа социальных отношений, в которых моделируются формы поведения ребенка, родители и воспитатели могут правильно и умело помочь детям приобрести в игре необходимые социальные навыки, которые так пригодятся ребенку и в школе, и в дальнейшей жизни!

Игра дает детям возможность воспроизвести взрослый мир и участвовать в воображаемой социальной жизни. Дети учатся:

- разрешать конфликты, выражать эмоции и адекватно взаимодействовать с окружающими,
- развивают эмоциональную отзывчивость, сопереживание, навыки доброжелательного общения и взаимодействия со взрослыми и сверстниками.

По традиции используются различные формы организации физической активности: утреннюю гимнастику, физкультурные занятия, физкультминутки, физические упражнения, подвижные игры в помещении и на воздухе, спортивные игры и развлечения, физкультурные праздники, дни здоровья.

Важно привить детям привычку к занятиям физкультурой и спортом, обращая внимание детей на красоту и совершенство человеческого тела, на получаемое удовольствие от движения, используя эмоционально увлекательные формы их проведения:

- музыкальное сопровождение,
- движения в образе (прыгаем, как зайчики; убыстряем темп: за деревом показалась лисичка), • красочные атрибуты (цветы, ленты, обручи).

Необходимо способствовать формированию у детей понимания ценностей здорового образа жизни, развивать представления о полезности, целесообразности физической активности и личной гигиены, о значении профилактики заболеваний, о различных видах закаливания и оздоровительных мероприятиях. В доступной форме детям рассказывают о том, как свежий воздух, вода, солнце, ветер помогают при закаливании организма.

Физическое воспитание ребенка важно не только само по себе: оно является важным средством развития его личности. Необходимо способствовать формированию у детей осознания ценности здорового образа жизни, развивать представления о полезности, целесообразности физической активности и соблюдения личной гигиены.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1 Материально-технического обеспечения Программы

Материально - техническое оснащение и оборудование, развивающая предметно-пространственная среда соответствуют санитарно-гигиеническим требованиям. Условия труда и жизнедеятельности детей отвечают требованиям охраны труда.

Функциональная направленность	Виды помещения	Оснащение
Сохранение и укрепление здоровья детей. Безопасность.	Музыкально-физкультурный зал: - физкультурные занятия; - спортивные и тематические досуги; - развлечения, праздники и утренники - собрания и консультативная работа с родителями и воспитателями; - индивидуальные занятия.	- шкафы для используемых пособий, атрибутов - видеопроектор; - ноутбук; - туннели; - маты; - спортивное оборудование для лазания, прыжков и др.
Методическое сопровождение	Методический кабинет: -осуществление методической помощи педагогам; -организация консультаций, семинаров, пед. советов.	- педагогическая и методическая литература; - пособия для образовательной деятельности; - опыт работы педагогов; - иллюстративный материал

3.2. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения

За основу рабочей программы взяты методические разработки:

- Комплексная образовательная программа для детей раннего возраста «Первые шаги» / Е.О. Смирнова, Л.Н. Галигузова, С.Ю. Мещерякова. — 3-е изд. — М.: ООО «Русское слово — учебник», 2019. — 168 с. — (ФГОС дошкольного образования).

- Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду». 3-7 лет.

№	Методическая литература	Автор
1.	«Сборник подвижных игр для детей 2-7 лет»	Э.Я. Степаненкова, 2012
2.	«Физическое воспитание в детском саду»	Э.Я. Степаненкова, 2009
3.	«Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа»	Л.И.Пензулаев, 2009
4.	«Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа»	Л.И. Пензулаева, 2009
5.	«Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа»	Л.И.Пензулаева, 2009
6.	«Физическая культура в детском саду. Система работы в подготовительной группе»	Л.И. Пензулаева, 2012
7.	«Методика проведения подвижных игр»	Э.Я. Степаненкова, 2009
8.	Физическое развитие детей. Комплексная образовательная программа для детей раннего возраста "Первые шаги"	С.Ю. Мещерякова, Л.Н.Галигузова, 2019
	<i>Часть, формируемая участниками образовательных отношений:</i>	
1.	Дорогою добра: Концепция и программа социально-коммуникативного развития и социального воспитания дошкольников.	Л.В. Коломийченко, 2015

3.3. Режим дня

Расписание утренней гимнастики в музыкально-физкультурном зале на 2020 – 2021 образовательный период

8.00 – 8.05 - II младшая группа (Сказка)

8.05-8.10 – средняя группа (Веселые ребята)

8.10-8.15 – средняя группа (Улыбка)

8.15-8.20 – старшая группа (Колобок)

8.20-8.25 – подготовительная группа (Солнышко)

8.25–8.30 - подготовительная группа (Семицветики)

Расписание непрерывной образовательной деятельности на период 2020 – 2021 учебный год

День недели	Время	Группа	Место проведения
Понедельник	9:00 – 9:20	Средняя группа «Веселые ребята»	Зал
	9:30 – 9:45	II младшая группа «Сказка»	Зал
	9:55 – 10:15	Средняя группа «Улыбка»	Зал
	10:25 – 10:50	Старшая группа «Колобок»	Зал

	11:30 – 11:40 15:00 – 15:30	ГКП Подготовительная группа «Семицветики»	Улица Зал
Вторник	11:20 – 11:50 11:50 – 12:20	Подготовительная группа «Солнышко» Подготовительная группа «Семицветики»	Улица Улица
Среда	9:00 – 9:20 9:30 – 9:45 9:55 – 10:15 10:25 – 10:55 11:30 – 11:40 11:40 – 12:05 15:00 – 15:30	Средняя группа «Веселые ребята» II младшая группа «Сказка» Средняя группа «Улыбка» Подготовительная группа «Солнышко» ГКП Старшая группа «Колобок» Подготовительная группа «Семицветики»	Зал Зал Зал Зал Улица Улица Зал
Пятница	9:00 – 9:20 9:30 – 9:45 9:55 – 10:15 10:25 – 10:50 11:30 – 11:40 15:40 – 16:10	Средняя группа «Веселые ребята» II младшая группа «Сказка» Средняя группа «Улыбка» Старшая группа «Колобок» ГКП Подготовительная группа «Солнышко»	Зал Зал Зал Зал Улица Зал

Режим двигательной активности

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в мин) в зависимости от возраста детей			
		2-4	4-5	5-6	6-7
Совместная образовательная деятельность инструктора по физической культуре с детьми	В помещении	3 раза в неделю 15 минут	2 раза в неделю 20 минут	2 раза в неделю 25 минут	2 раза в неделю 30 минут
	На улице			1 раз в неделю 25 минут	1 раз в неделю 30 мин
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	Утренняя гимнастика	Ежедневно 5-6 мин.	Ежедневно 5-6 мин.	Ежедневно 7-8 мин.	Ежедневно 9-10 мин
Активный отдых	физкультурный досуг	1 раз в месяц 15 мин.	1 раз в месяц 20 мин.	1 раз в месяц 25 мин.	1 раз в месяц 30 мин.
	спортивный праздник		2 раза в год до 30 мин.	2 раза в год до 35 мин.	2 раза в год до 40 мин.
Самостоятельная двигательная деятельность	Самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно

	Самостоятельные подвижные и спортивные игры	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
--	---	-----------	-----------	-----------	-----------

3.4. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий

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

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

Физкультурный досуг не требует специальной подготовки, проводится с детьми от 2 до 7 лет. Проводится в обычной обстановке, с обычными атрибутами, как в помещении, так и на воздухе.

По содержанию могут быть различными:

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

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

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

Содержание праздника составляют подвижные игры и спортивные упражнения, эстафеты, музыкально-ритмические движения, знакомые детям и обновленные путем введения неожиданных условий, необычных пособий, способов организации. В программу физкультурного праздника включаются также занимательные викторины и загадки. Содержание праздника во многом зависит от сезона, условий, в которых он проходит.

В праздники принимают участие дети всего дошкольного учреждения.

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

Спортивные праздники		
1.	«Осенний кросс»	Инструктор по ФК, воспитатели

3.	«Здоровейка»	25.11 – 01.12	Инструктор по ФК, воспитатели
4.	«Малые олимпийские игры»	03.02 – 09.02	Инструктор по ФК, воспитатели
5.	«Соревнования богатырей»	10.02 – 23.02	Инструктор по ФК, воспитатели
6.	«Наша дружная семья»	22.06 – 05.07	Инструктор по ФК, воспитатели
7.	«Спортивная эстафета»	10.08 – 30.09	Инструктор по ФК, воспитатели
Традиционные мероприятия			
1.	Мероприятия совместно с родителями	1 раз в год	
2.	«Ритмы детства»	1 раз в год (декабрь)	
3.	Фестиваль «Здоровье»	1 раз в год (апрель)	
4.	Музыкальный калейдоскоп	1 раз в год (апрель)	

3.5. Организация развивающей предметно-пространственной среды

Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает систему условий, необходимых для развития разнообразных видов детской деятельности, коррекции отклонений в развитии детей и совершенствование структуры детской личности.

В настоящее время в ФГОС ДО заявлено, что дошкольное образование должно быть ориентировано не на формальную результативность, а на поддержку интересов, способности ребёнка, на его самореализацию. Как известно, развитие ребёнка происходит в деятельности. Никакое воспитывающее и обучающее влияние на ребёнка не может осуществляться без реальной деятельности его самого. Для удовлетворения своих потребностей ребёнку необходимо пространство, то есть та среда, которую он воспринимает в определённый момент своего развития.

№	Наименование	Количество
1.	Мячи малые	22
2.	Мячи Большие	20
3.	Баскетбольный мяч	2
4.	Баскетбольное кольцо	1
4.	Гандбольный мяч	1
5.	Волейбольный мяч	3
5.	Фитболы	20
6.	Обручи	36
7.	Скакалки	18
8.	Фишки	14
9.	Мешочки с песком	15
8.	Гимнастические палки (малые)	45

9.	Гимнастические палки (длинные)	8
10.	Рюхи для игры в городки	8
10.	Маты	4
11.	Модули большие	3
12.	Модули средние	5
13.	Модули малые	2
14.	Гимнастическая лестница	2
15.	Массажный коврик	2
16.	Доска для пресса	2
17.	Лестница (мостик)	1
18.	Гимнастические скамейки	4
19.	Стойки для подлезания	4
20.	Тарелочки для массажа	5
20.	Ленточки длинные	28
21.	Платочки	1
22.	Кубики	43
23.	Флажки	18
24.	Ленточки короткие	71
26.	Кольца	27
27.	Канат	1
28.	Ракетки	17
29.	Волан	4
29.	Степ-платформы	8
30.	Колодки для координации	4
31.	Помпоны болельщиц	19
32.	Туннели	2

Приложение 1

Система мониторинга достижения планируемых результатов освоения Программы Педагогическая диагностика (2020-2021 уч. г)

Система мониторинга достижений детьми в образовательной области: "Физическое развитие" планируемых результатов освоения Образовательной программы является составной частью образовательной программы.

Мониторинг детского развития проводится два раза в год (сентябрь, май). Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком образовательной программы и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие ребенка.

Для оценки уровня сформированности двигательных навыков в ДООУ используется авторское пособие «Физическое развитие и диагностика физической подготовленности дошкольников» И. М. Воротилкиной.

Методика организации мониторинга подобрана специалистом (инструкторам по физической культуре) в соответствии с реализуемой Программой (это тестовые упражнения, наблюдения за детьми, беседы, анализ и т.д.).

Результаты педагогической диагностики используются 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.

Уровни освоения Программы физического развития

Низкий. Движения ребенка импульсивные, напряженные, скованные. Плохо скоординированные. Реакция на сигнал замедленная, в играх и упражнениях малая активность. Часто требуется помощь воспитателя.

Средний. Движения ребенка приобретают произвольность. Согласованность. Менее скованы и напряжены. Ребенок улавливает общую структуру и темп движения, реагирует на сигнал, в подвижных играх активен, эмоционален, иногда нуждается в помощи воспитателя.

Высокий. Большинство осваиваемых движений выполняется ребенком активно. Наблюдается согласованность в движениях рук и ног. Ребенок хорошо реагирует на сигнал и действует в соответствии с ним. Выдерживается заданный темп. Проявляет положительное эмоциональное отношение к двигательной деятельности, самостоятельно воспроизводит ранее освоенные движения.

По результатам тестирования заполняются диагностические карты физической подготовленности детей на каждую возрастную группу и планируется дальнейшая работа.

Приложение 2

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ ВО II МЛАДШЕЙ ГРУППЕ

«Физкультурные занятия в детском саду с детьми младшей группы» Л.И.Пензулаева

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		2—3 минуты	12—15 минут			2—3 минут
СЕНТЯБРЬ						

1	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	Ходьба стайкой за инструктором Игра «Пойдем в гости» Бег обычной стайкой	-	1. Ходьба между двумя линиями (расстояние 25 см) 2. Прыжки на всей ступне с подниманием на носки (пружинка)	«Беги ко мне»	Ходьба стайкой за мишкой.
2	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте.	Ходьба парами в стайке за инструктором Бег парами в стайке за инструктором	Без предметов	1. Прыжки на всей ступне с работой рук (пружинка)	«Птички» «Птичка прячется»	Игровое задание «Найдем птичку».
3	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.	Ходьба в колонне по одному, упражнение «Ворона!»	ОРУ с мячом.	1.Прокатывание мячей. 2.«Прокати и догони».	«Кот и воробьишки».	Ходьба в колонне по одному.
4	Развивать ориентировку в пространстве; умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.	Ходьба по кругу с поворотом по сигналу Бег по кругу	ОРУс кубиками	1.Ползание с опорой на ладони и колени под шнур 2.«Доползи до погремешки»	Быстро в домик	Игра «Найдем жучка».

ОКТАБРЬ						
1	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	Ходьба в колонне по одному, бег в колонне по одному и враспынную.	ОРУ без предметов	1.Равновесие «Пойдем по мостику». 2.Прыжки.	«Догони мяч»	Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.
2	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	Ходьба и бег по кругу	ОРУ Без предметов	1.Прыжки из обруча в обруч. 2.«Прокати мяч».	«Ловкий шофер»	Игровое задание «Машины поехали в гараж».
3	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании.	Ходьба в колонне по одному, враспынную, по всему залу.				

	Развивать ловкость в игровом задании с мячом.	По сигналу педагога: «Стрекозы» — бег, помахивая руками, как «крыльшками»; переход на обычную ходьбу. На следующий сигнал: «Кузнечики» — прыжки на двух ногах — «кто выше».	ОРУ С мячом	1.Игровое упражнение «Быстрый мяч». 2.Игровое упражнение «Проползи — не задень».	«Зайка серый умывается».	Игра «Найдем зайку».
4	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии.	Ходьба в колонне по одному по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; бег по кругу также с поворотом. Ходьба и бег проводятся в чередовании, темп упражнения умеренный.	ОРУ со стульчикам и	1.Ползание «Крокодильчики» 2.Равновесие «Пробеги — не задень»	«Кот и воробышки»	Ходьба в колонне по одному за самым ловким «КОТОМ».

НОЯБРЬ						
1	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры и приземлении на полусогнутые ноги в прыжках	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе на носках короткими, семенящими шагами руки на поясе. По сигналу к бегу.	с ленточкам и	Равновесие «В лес по тропинке». Прыжки «Зайки - мягкие лапочки».	Подвижная игра «Ловкий шофер».	Игра «Найдем зайчонка».
2	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча другу, развивая координацию движений и глазомер	Ходьба в колонне по одному Бег, руки в стороны . Ходьба и бег чередовании	с обручем.	1.Прыжки «Через болото». 2.Прокатывание мячей «Точный пас»	Подвижная игра «Мыши в кладовой»	Игра «Где спрятался мышонок?».
3	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать	Ходьба по кругу. После ходьбы выполняется бег по		1.Игровое задание с мячом «Прокати - не	Подвижная игра «По	Ходьба в колонне по

	координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.	кругу с начало в одну, а затем в другую сторону.		задень». 2.«Проползи - не задень»	ровненько й дорожке».	одному или игра малой подвижност и по выбору детей.
4	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания, бег в колонне по одному. Переход на бег по сигналу воспитателя и снова на ходьбу. Ходьба проводится в чередовании	с флажками.	1.Ползание. Игровое задание - «Паучки». 2.Равновесие	Подвижная игра «Поймай комара».	Ходьба в колонне по одному за «комаром».
ДЕКАБРЬ						
1	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	Ходьба и бег в колонне по одному Ходьба в рассыпную бег в рассыпную	с кубиками	1.Равновесие. Игровое упражнение «Пройди - не задень». 2.Прыжки. Игровое упражнение «Лягушки-попрыгушки»	Подвижная игра «Коршун и птенчики».	Ходьба в колонне по одному. Игра «Найдем птенчика».
2	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении и на полусогнутой ноге в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча	Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег проводятся в чередовании.	с мячом.	1.Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку или мат 2.Прокатывание мячей друг другу	Подвижная игра «Найди свой домик».	Ходьба в колонне по одному
3	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.	Ходьба в колонне по одному бег в колонне по одному; ходьба и бег проводятся в чередовании.	с кубиками.	1.Прокатывание мяча между предметами 2.Ползание под дугу «Проползи — не задень»	Подвижная игра «Лягушки»	3-я часть. Игра малой подвижност и «Найдем лягушонка».
4	Упражнять детей в ходьбе и беге	Ходьба в колонне по одному,	на	1.Ползание. Игровое	Подвижная	3-я часть.

	враспынную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске.	на сигнал воспитателя: всем детям предлагается разбежаться по всему залу; переход на ходьбу враспынную и снова на бег.	стульчиках	упражнение «Жучки на бревнышке». 2.Равновесие. «Пройдем по мостику».	игра «Птица и птенчики».	Игра малой подвижностью и «Найдем птенчика».
--	--	--	------------	---	--------------------------	--

ЯНВАРЬ

3	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: ходьбу на носках, руки прямые вверх, переход на обычную ходьбу, затем в колонне по одному, с поворотом в другую сторону. Ходьба и бег в чередовании.	с платочками и	1. Равновесие «Пройди - не упади». 2.Прыжки «Из ямки в ямку».	Подвижная игра «Коршун и цыплята».	Игра малой подвижностью и «Найдем цыпленка?».
4	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	Игровое упражнение «На полянке». По сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе враспынную по всей «полянке» и бегу враспынную стараясь не задевать друг друга.	с обручем	1.Прыжки «Зайки - прыгуны».	Подвижная игра «Птица и птенчики».	Ходьба в колонне по одному.

ФЕВРАЛЬ

1	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.	Ходьба и бег по кругу, выложенному кольцами: ходьба примерно три четверти круга и бег - полный круг: остановка, поворот в другую сторону повторение упражнений.	с кольцом	1. Равновесие 2.Прыжки	Подвижная игра «Найди свой цвет».	Игра малой подвижностью и по выбору детей.
---	--	---	-----------	---------------------------	-----------------------------------	--

2	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты с мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.	Ходьба в колонне по одному, бег высоко поднимая колени, переход на обычный бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	с малым обручем.	1.Прыжки «Веселые воробышки». 2.Прокатывание мяча «Ловко и быстро!».	Подвижная игра «Воробышки в гнездышках».	Игра «Найдем воробышка».
3	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание через шнур, не касаясь руками пола.	Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры попеременно прав левой ногой. Бег врассыпную.	с мячом.	1.Бросание мяча через шнур двумя руками,	Подвижная игра «Воробышки и кот».	Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.
4	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группировать лазание под дугу; повторить упражнение в равновесии	Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в кол по одному; по сигналу воспитателя переход на ходьбу врассыпную, затем на бег врассыпную Ходьба и бег врассыпную в чередовании.		1.Лазание под дугу в группировке «Под дугу». 2.Равновесие	Подвижная игра. «Лягушки» (прыжки).	Игра «Найдем лягушонка».

МАРТ

1	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.	Вначале проводится ходьба по кругу, затем бег по кругу в умеренном темпе, переход на ходьбу и остановка. Поворот в другую сторону и повторение ходьбы и бега.	с кубиком	1.«Ровным шажком» 2.Прыжки «Змейкой»	Подвижная игра «Кролики»	Ходьба в колонне по одному
---	--	---	-----------	---	--------------------------	----------------------------

2	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.	Ходьба в колонне по одному; ходьба врассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании.		1.Прыжки «Через канавку». 2.Катание мячей друг другу «Точно в руки».	Подвижная игра «Найди свой цвет».	Ходьба в колонне по одному
3	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.	Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	с мячом.	1.«Брось - поймай». 2.Ползание на повышенной опоре	Подвижная игра «Зайка серый умывается».	Игра «Найдем зайку?».
4	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре	Ходьба и бег между предметами		1.Ползание «Медвежата» 2.Равновесие	Подвижная игра «Автомобили».	«автомобили поехали в гараж».

АПРЕЛЬ

1	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Ходьба вокруг кубиков (по 2 кубика на каждого ребенка). Выполняется ходьба в кругу, затем бег. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы и бега	на скамейке с кубиком.	1.Равновесие. 2.Прыжки «Через канавку».	Подвижная игра «Тишина».	Игра «Найдем лягушонка».
2	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогну ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя: «Жуки полетели!» - дети разбегаются врассыпную по залу. На сигнал: «Жуки отдыхают!» - дети ложатся на спин двигают руками и ногами, как бы шевелят лапками.	с косичкой (короткий шнур).	1.Прыжки из кружка в кружок. 2.Упражнения с мячом. «Точный пас».	Подвижная игра «Порвненькой дорожке».	Ходьба в колонне по одному.
3	Повторить ходьбу и бег с	Ходьба в колонне по одному.		1.Бросание мяча вверх и	Подвижная	Ходьба в

	выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	По сигналу воспитателя: «Великаны!» - ходьбе носках, руки вверх; переход на обычную ходьбу. По сигналу: «Гномы!» - присед, руки положить на колени.		ловля его двумя руками 2.Ползание по гимнастической скамейке «Медвежата».	игра «Мы топаем ногами».	колонне по одному.
4	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повыше опоре.	Ходьба в колонне по одному. По заданию воспитателя на слово «воробьи остановиться и сказать «чик-чирик»; продолжение ходьбы, на слово «лягушки» присесть, положить на колени. Переход на бег в умеренном темпе и на слово «лошадки» - бегут подскоком. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	с обручем.	1.Ползание «Проползи - не задень». 2.Равновесие «По мостику»	Подвижная игра «Огуречик, огуречик».	Ходьба в колонне по одному.

МАЙ

1	Повторить ходьбу и бег в рассыпную, развивая ориентировку в пространстве повторить задание в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег в рассыпную по всему залу. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	с кольцом (от кольцеброса).	Равновесие Прыжки через шнуры	Подвижная игра. «Мыши в кладовой».	«Где спрятался мышонок».
2	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами	с мячом.	прокатывают мяч друг другу	Подвижная игра «Воробьишки и кот».	Ходьба в колонне по одному.
3	Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке	Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег чередуются несколько раз.	с флажками.	Броски мяча вверх и ловля его двумя руками Ползание по скамейке	Подвижная игра «Огуречик, огуречик».	Ходьба в колонне по одному.

4	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке повторить задание в равновесии.	Ходьба в колонне по одному бег врассыпную по всему залу		Лазание на наклонную лесенку Ходьба по доске, положенной на пол	Подвижная игра «Коршун и наседка».	Ходьба в колонне по одному.
---	--	--	--	--	------------------------------------	-----------------------------

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ

«Физкультурные занятия в детском саду с детьми средней группы» Л.И. Пензулаева

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		2—3 минуты	12—14 минут			2—3 минут
СЕНТЯБРЬ						
1	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании	Построение в шеренгу, проверка равнения (обычно используется какой-либо ориентир - шнуры, квадраты и т. д.) Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Без предметов	1. Упражнения в равновесии - ходьба и бег между двумя 2. Прыжки	«Найди себе пару»	Ходьба в колонне по одному, помахая платочком над головой.
2	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.	Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя. Перестроение в три колонны.	ОРУ С флажками	1. Прыжки «Достань до предмета» 2. Прокатывание мячей друг другу	«Самолеты».	Ходьба в колонне по одному.
3	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур .	Перестроение в круг. Ходьба в колонне по одному между двумя линиями; бег врассыпную	ОРУ с мячом.	1. Прокатывание мяча друг другу двумя руками 2. Ползание под шнур, не касаясь руками пола	«Огуречик, огуречик ...».	Ходьба в колонне по одному; с различными положениям

						и рук
4	Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Построение в три колонны. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Воробышки!»	ОРУ С малыми обручами	1. Равновесие: ходьба по доске 3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед 2. Лазанье под шнур (дугу) с опорой на ладони и колени.	«У медведя во бору».	Игра малой подвижностью и «Где постучали?»

ОКТАБРЬ

1	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.	Ходьба в колонне по одному,. Затем проводятся упражнения в перешагивании (перепрыгивании)	ОРУ с косичкой (или с коротким шнуром).	2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета 1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке	«Кот и мыши».	Ходьба в колонне по одному на носках, как мышки, за «котом».
2	Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу,	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по дорожке , ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя. Ходьба и бег проводятся в чередовании.	ОРУ Без предметов	2. Прокатывание мячей друг другу 1. Прыжки - перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах	«Найди свой цвет!». «Автомобили».	И.М.П.«Автомобили поехали в гараж»
3	Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.	Ходьба с выполнением различных заданий	ОРУ Без предметов	2. Прокатывание мяча между 4-5 предметами 1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	«Ловишки»	Ходьба в колонне по одному
4	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.	Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через бруски Упражнения в ходьбе и беге Построение в круг	ОРУ С мячом	1. Лазанье под дугу 2. Прыжки на двух ногах 3. Подбрасывание мяча двумя руками	«У медведя во бору».	И.М.П. «Угадай, где спрятано».

НОЯБРЬ

1	Упражнять детей в ходьбе и беге	Ходьба и бег между		1. Равновесие - ходьба	Подвижная	Игра малой
---	---------------------------------	--------------------	--	------------------------	-----------	------------

	между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	кубиками, поставленными по всему залу произвольно, стараясь не задевать друг друга и кубики. Повторить 2-3 раза. Построение около кубиков.	ОРУ с кубиком	по гимнастической скамейке 2. Прыжки на двух ногах 3. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками	игра «Салки».	подвижность и «Найди и промолчи».
2	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя. Ходьба и бег врассыпную; ходьба на носках, «как мышки».	ОРУ без предметов	1. Прыжки на двух ногах через 5-6 линий 2. Прокатывание мячей друг другу 3. Перебрасывание мяча друг другу	Подвижная игра «Самолеты».	Ходьба в колонне по одному, впереди звено, победившее в игре «Самолеты».
3	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя изменить направление ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, руки на поясе; переход на обычную ходьбу, бег врассыпную.	ОРУ с мячом	1. Броски мяча о землю и ловля его двумя руками 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени 3. Ползание в шеренгах в прямом направлении с опорой на ладони и ступни 4. Прыжки на двух ногах между предметами	Подвижная игра «Лиса и куры».	3 часть. Ходьба в колонне по одному.
4	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.	Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную - по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу	с флажками	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе 2. Ползание по гимнастической	Подвижная игра «Цветные автомобили».	Ходьба в колонне по одному.

				скамейке с опорой на ладони и колени 3. Прыжки на двух ногах до кубика		
--	--	--	--	---	--	--

ДЕКАБРЬ						
1	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие	Ходьба и бег в колонне по одному ходьба и бег врассыпную по сигналу перестроение в колонну	с платочком	1. Равновесие 2. Прыжки через 4-5 брусков 3. Прокатывание мяча между 4-5 предметами	Подвижная игра «Лиса и куры».	Игра малой подвижност и «Найдем цыпленка».
2	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Ходьба и бег в колонне по одному . Построение в шеренгу.	с мячом.	1. Прыжки со скамейки 2. Прокатывание мяча между предметами 3. Бег по дорожке (ширина 20 см).	Подвижная игра «У медведя во бору».	Игра малой подвижност и по выбору детей
3	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную	Без предметов	1.Перебрасывание мячей друг другу 2.Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи	Подвижная игра «Зайцы и волк»	Игра малой подвижност и «Где спрятался зайка?».
4	Упражнять в выполнении действий по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную	с кубиками.	1.Ползание по гимнастической скамейке на животе, с опорой на ладони и колени 2. Равновесие - ходьба	Подвижная игра «Птички и кошка».	Ходьба в колонне по одному

				по гимнастической скамейке 3. Прыжки на двух ногах		
ЯНВАРЬ						
3	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках. Упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловля его двумя руками	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами Ходьба в колонне по одному.	с обручем	1. Равновесие-ходьба по канату 2. Прыжки на двух ногах 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками	Подвижная игра «Кролики» .	Игра малой подвижност и «Найдем кролика!».
4	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу. Отбивание малого мяча одной рукой о пол, равновесие-ходьба на носках между предметами	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег враспынную	с мячом.	1.Прыжки с гимнастической скамейки 2. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 2 м (способ - двумя руками снизу) (по 10-12 раз).	Подвижная игра «Найди себе пару».	Ходьба в колонне по одному.
ФЕВРАЛЬ						
1	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, с перешагиванием через предметы, в равновесии; повторить задание в прыжках, в прыжках через шнур, в перебрасывании мяча друг другу	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между расставленными в одну линию предметами, 5-6 штук (кегли поставлены на расстоянии двух шагов ребенка); ходьба и бег враспынную. Построение в три колонны	Без предметов	1. Равновесие 2. Прыжки через бруски 3. Ходьба, перешагивая через набивные мячи 4. Прыжки через шнур, 5. Перебрасывание мячей друг другу	Подвижная игра «Котята и щенята».	Игра малой подвижност и
2	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. в прыжках на двух ногах через	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Аист!» - остановиться, поднять ногу, согнутую в колене, руки в стороны и некоторое время удерживать равновесие, затем	на стульях.	1.Прыжки из обруча в обруч 2. Прокатывание мячей между предметами 3.Прыжки на двух ногах 4. Прокатывание мячей друг другу	«У медведя во бору».	Ходьба в колонне по одному с хлопком в ладоши на каждый четвертый

	шнуры, в прокатывании мяча друг другу.	продолжить ходьбу. На сигнал педагога: «Лягушки!» - дети приседают на корточки, кладут руки на колени.		5. Ходьба на носках		счет
3	Упражнять детей в прыжках на двух ногах через шнуры, в прокатывании мяча друг другу в ходьбе и беге в рассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя дети переходят на ходьбу на носках, руки за голову; обычная ходьба, руки в стороны; переход на бег в рассыпную. Ходьба и бег в чередовании.	с мячом	1.Перебрасывание мячей друг другу 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках 3. Метание мешочков в вертикальную цель 3. Прыжки на двух ногах между предметами	«Воробышки и автомобиль».	Ходьба в колонне по одному.
4	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами в ползании по гимнастической скамейке, в равновесие, в прыжках на правой и левой ноге.	Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег в рассыпную по всему залу, перестроение в ходьбе в колонну по одному.	с гимнастической палкой.	1. Ползание по гимнастической скамейке 2. Равновесие 1. Ползание по гимнастической скамейке 2. Равновесие 3. Прыжки на правой и левой ноге	«Перелет птиц»	Ходьба в колонне по одному.

Март.

1	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге в рассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег в рассыпную с остановкой по сигналу воспитателя.		1. Ходьба на носках между 4-5 предметами 2. Прыжки через шнур справа и слева 1.Равновесие 2.Прыжки на двух ногах через короткую скакалку	Подвижная игра «Перелет птиц».	Игра малой подвижностью и «Найди и промолчи».
2	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку;	Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег в рассыпную.	с обручем.	1.Прыжки в длину с места 2.Перебрасывание мячей через шнур 3.Перебрасывание мячей	Подвижная игра «Бездомный заяц».	Ходьба в колонне по одному.

	повторить ходьбу и бег врассыпную Упражнять в прокатывании мячей друг другу;			через шнур двумя руками из-за головы 4.Прокатывание мяча друг другу		
3	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке, с опорой на колени и ладони. Упражнять детей в равновесии.	ходьба и бег по кругу с выполнением заданий: ходьба на носках, ходьба в полуприсяде, руки на коленях; переход на обычную ходьбу.	с мячом.	1.Прокатывание мяча между предметами 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине, «Проползи - не урони». 4. Равновесие - ходьба по скамейке с мешочком на голове.	Подвижная игра «Самолеты».	Игра малой подвижност и.
4	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках. упражнять в лазании по гимнастической стенке	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться	с флажками	1. Ползание по гимнастической скамейке 2. Равновесие 3. Прыжки через 5-6 шнуров 4. Лазанье по гимнастической стенке 5.Ходьба по доске, лежащей на полу	Подвижная игра «Охотник И зайцы».	Игра малой подвижност и «Найдем зайку».

АПРЕЛЬ

1	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе с перешагиванием через бруски попеременно правой и левой ногой. После того как последний в колонне ребенок выполнит		1. Равновесие 2. Прыжки на двух ногах через препятствия	Подвижная игра «Пробеги тихо».	Игра малой подвижност и «Угадай, кто позвал».
---	--	--	--	--	--------------------------------	---

		перешагивание через бруски, подается команда к бегу врассыпную. Упражнения в ходьбе и беге чередуются				
2	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.	Ходьба в колонне по одному в обход зала, по сигналу воспитателя ведущий идет навстречу ребенку, идущему последним в колонне, и, подходя, берет его за руки, замыкая круг. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы. Ходьба и бег врассыпную.	с кеглей.	1. Прыжки в длину с места 2. Метание мешочков в горизонтальную цель 3. Метание мячей в вертикальную цель 4. Отбивание мяча одной рукой	Подвижная игра «Совушка» .	Ходьба в колонне по одному, на носках, переход на обычный шаг.
3	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Лягушки!» - дети приседают и кладут руки на колени, поднимаются и продолжают ходьбу. На сигнал: «Бабочки!» - переходят на бег, помахивая руками- «крылышками». Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	с мячом	1. Метание мешочков на дальность 2. Ползание по гимнастической скамейке 3. Прыжки на двух ногах, дистанция 3 м	Подвижная игра «Совушка» .	Ходьба в колонне по одному.
4	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную; по сигналу воспитателя: «Лошадки!» - ходьба, высоко поднимая колени; по сигналу: «Мышки!» - ходьба на носках семенящими шагами; ходьба и бег в чередовании.	с косичкой.	1. Равновесие 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч 3. Прыжки на двух ногах между предметами	Подвижная игра «Птички и кошка»	Ходьба в колонне по одному.

МАЙ						
1	Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места. упражнять в прокатывании мяча между кубиками	Ходьба и бег парами, ходьба и бег враспынную. Перестроение в три колонны.		1. Ходьба по доске (ширина 15 см) 2. Прыжки в длину с места через 5-6 шнуров 3. Прокатывание мяча (большой диаметр) между кубиками	Подвижная игра «Котята И щенята».	Игра малой подвижност и.
2	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего Ходьба и бег враспынную по всему залу.	с кубиком.	1. Прыжки в длину с места через шнур 2. Перебрасывание мячей друг другу 3. Метание мешочков на дальность (правой и левой рукой).	Подвижная игра «Котята и щенята».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижност и по выбору детей.
3	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге враспынную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель. Прыжки через короткую скакалку	Ходьба в колонне по одному бег враспынную.	с палкой	1. Метание в вертикальную цель 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни (4. Прыжки через короткую скакалку.	Подвижная игра «Зайцы и волк».	Игра малой подвижност и «Найдем зайца».
4	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках. в лазании на гимнастической стенке.	Ходьба в колонне по одному бег в колонне по одному.	с мячом	1. Равновесие-ходьба по скамейке с мешочком на голове 2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева 1. Лазанье на гимнастическую стенку и спуск с нее 2. Равновесие - ходьба	Подвижная игра «У медведя во бору».	Ходьба в колонне по одному.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ

«Физкультурные занятия в детском саду с детьми старшей группы» Л.И. Пензулаева

Н е д е л я	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключи тельная часть
			Общераз вивающие упражнени я (ОРУ)	Основные движения	Подвижны е игры (ПИ)	
		2-3	17-18			3-4
СЕНТЯБРЬ						
1	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге врассыпную; учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли), в прыжках с продвижением вперед; упражнять в перебрасывании мяча.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения: перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному на носках, руки на поясе (колени не сгибать); бег в колонне по одному; во сигналу воспитателя ходьба врассыпную,	ОРУ Без предметов	1. Равновесие ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики 2. Прыжки подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед, 3.Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах	«У кого мяч?». «Ловишки»	Игра малой подвижност и «У кого мяч?».
2	Повторить ходьбу и бег между предметами; учить ходьбе на носках; обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола (земли) и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета (в высоту); упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками; бег до 1,5 мин.	Ходьба на носках, руки на поясе, бег. Ходьба и бег между предметами, поставленными Перестроение в три колонны по сигналу воспитателя	ОРУ с мячом.	1. Прыжки — подпрыгивание на двух ногах 2. Подбрасывание малого мяча (диаметр 6—8 см) вверх двумя руками 3. Бег в среднем темпе (до 1,5 мин).	«Сделай фигуру». «Мы, веселые ребята».	Игра малой подвижност и «Найди и промолчи».

3	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 мин; упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; разучить подбрасывание мяча вверх; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру.	Построение в шеренгу, проверка осанки, перестроение в колонну по одному (прыжком). Ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе. Бег в колонне по одному за воспитателем. Переход на обычную ходьбу.	ОРУ Без предметов	1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях 2. Ходьба по канату (веревке) боком приставным шагом, руки на поясе голову и спину держать прямо. 3. Бросание мяча вверх двумя руками и ловля его, бросание мяча вверх и ловля его с хлопком	«Удочка». «Быстро возьми»	Ходьба в колонне по одному.
4	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за край обруча; упражнять в сохранении устойчивого равновесия и прыжках с продвижением вперед	. Ходьба в колонне по одному Ходьба в различном темпе; ходьба в колонне по одному и врассыпную, перестроение в колонну по три	ОРУ С гимнастической палкой	1. Пролезание в обруч боком (не задевая за верхний край) в группировке 2. Перешагивание через бруски (кубики) с мешочком на голове 3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен,— «Пингвины»	«Мы, веселые ребята».	Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений по сигналу

ОКТАБРЬ						
1	Учить детей перестроению в колонну по два; упражнять в непрерывном беге до 1 мин; учить ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; упражнять в перепрыгивании через шнуры и перебрасывании мяча.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному, ходьба; по сигналу воспитателя перестроение в колонну по два. Ходьба в колонне по два, бег врассыпную, ходьба врассыпную, ходьба в колонне по одному, бег в умеренном темпе до 1 мин.	ОРУ Без предметов	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры, 3. Бросание мяча двумя руками от груди	«Перелет птиц» «Не попадись»	И.М.П «Найди и промолчи» Ходьба в колонне по одному.

2	Разучить с детьми поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; упражнять в беге с перешагиванием через бруски; закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при прыгивании; повторить перебрасывание мяча друг другу и переползание через препятствия.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному;	ОРУ С большим мячом	1. Прыжки (спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги 3. Переползание через препятствия 2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы	«Не оставайся на полу». «Ловишки».	И.М.П «У кого мяч?» Ходьба в колонне по одному.
3	Продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; бег врассыпную; развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель; упражнять в подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба в медленном темпе .Бег врассыпную с остановками по сигналу воспитателя	ОРУ С малым мячом	1. Метание мяча в горизонтальную цель 2. Лазанье 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи	«Удочка»	Ходьба в колонне по одному.
4	Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); повторить пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Построение в колонну по два. Ходьба в колонне по два Бег в колонне по два	ОРУ С обручем	3. Прыжки на двух ногах на мягкое препятствие 2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках 1. Пролезание	«Гуси-лебеди» «Ловишки» - перебежки »	И.М.П. «Летает не летает» И.М.П. «Затейники»

НОЯБРЬ						
1	1.Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег врассыпную; разучить перекладывание малого мяча из одной руки в другую упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах. 2.Упражнять в медленном беге до 1,5 мин, в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.	Построение в шеренгу, проверка осанки, Ходьба в колонне по одному, бег врассыпную, бег между кеглями, бег в медленном темпе до 1,5 мин; ходьба с перешагиванием через бруски (высота 10 см); бег врассыпную.	ОРУ с малым мячом	Равновесие Прыжки на правой и левой ноге Перебрасывание мяча двумя руками снизу «Мяч о стенку» «Поймай мяч». «Не задень».	«Пожарные на учении». «Мышеловка».	Игра «Найди и промолчи». Игра «Угадай по голосу».
2	1.Бег между предметами; учить	Ходьба в колонне по одному,		1. Прыжки с	«Не	Игра малой

	<p>прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами</p> <p>2. Повторить бег с перешагиванием через предметы; развивать точность движений и ловкость в игровом упражнении с мячом; упражнять в беге и равновесии.</p>	<p>по сигналу воспитателя изменить направление движения. Бег между кеглями, поставленными в один ряд. Ходьба врассыпную, на сигнал воспитателя: «Стоп» — остановиться и встать на одной ноге, руки на поясе. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.</p>	<p>ОРУ с обручем</p>	<p>продвижением вперед</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе</p> <p>3. Отбивание мяча о землю</p> <p>«Мяч водящему».</p> <p>«По мостику»</p>	<p>оставайся на полу»</p> <p>«Ловишки».</p>	<p>подвижность и «Найди и промолчи». Игра малой подвижности и «Затейники»</p>
3	<p>1. Упражнять в пролезании через обруч с мячом в руках, в равновесии. повторить ведение мяча в ходьбе. Упражнять детей в беге с изменением темпа движения, в ходьбе между предметами</p> <p>2. Упражнять в медленном непрерывном беге, перебрасывании мяча в шеренгах; повторить игровые упражнения с прыжками и бегом</p>	<p>Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба по сигналу воспитателя с ускорением и замедлением темпа движения; бег между предметами; ходьба врассыпную</p> <p>Ходьба в колонне по одному, медленный непрерывный бег до 2 мин; ходьба врассыпную.</p>	<p>ОРУ с большим мячом</p>	<p>1. Отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед</p> <p>2. Пролезание в обруч с мячом в руках в группировке</p> <p>3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке на носках</p> <p>1. «Перебрось и поймай».</p> <p>2. «Перепрыгни - не задень»</p>	<p>Подвижная игра «Удочка»</p> <p>«Ловишки парами».</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий для рук по сигналу воспитателя. Игра малой подвижности и «Летает — не летает».</p>
4	<p>1. Упражнять в подлезании под шнур боком, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.</p> <p>2. Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и с бегом.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, врассыпную с выполнением «фигуры»; бег врассыпную. Ходьба и бег повторяются в чередовании. ходьба между предметами, поставленными в один ряд и бег с преодолением препятствий ходьба и бег в чередовании.</p>	<p>ОРУ На гимнастических скамейках</p>	<p>1. Лазанье — подлезание под шнур</p> <p>2. Прыжки на правой, затем на левой ноге до предмета</p> <p>3. Равновесие</p> <p>1. «Кто быстрее».</p> <p>2. «Мяч о стенку».</p>	<p>«Пожарные на учении»</p> <p>«Ловишки-перебежки».</p>	<p>Игра малой подвижности и «У кого мяч?».</p> <p>Ходьба в колонне по одному за самым ловким водящим.</p>

ДЕКАБРЬ

1	Упражнять детей в беге колонной по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга, в беге между предметами, не задевая их; разучить ходьбу по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку; отрабатывать навык прыжка на двух ногах с преодолением препятствий; упражнять в перебрасывании мяча друг другу. Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками; упражнять в метании снежков на дальность.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, Перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному, бег между предметами руками из-за головы друг другу Ходьба и бег между снежными постройками за воспитателем в умеренном темпе; ходьба и бег врассыпную.	с палкой	1. Равновесие 2. Прыжки 3. Перебрасывание мяча двумя 1.«Кто дальше бросит». 2.«Не задень».	Подвижная игра «Кто скорее до флага». Подвижная игра «Мороз-Красный нос».	«Сделай фигуру». Ходьба в колонне по одному между снежными постройками за самым ловким «Морозом».
2	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с поворотом в другую сторону; разучить прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках между кеглями, подбрасывании и ловле мяча. Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика, бросании снежков в цель	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному Построение в колонну, ходьба и бег за воспитателем между снежными постройками; темп ходьбы и бега задает воспитатель	Общеразвивающие упражнения с флажками	1. Прыжки 2. Подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его после хлопка в ладоши 3. Ползание 1.«Метко в цель». 2.«Кто быстрее до снеговика». 3.«Пройдем по мостику».	Подвижная игра «Не оставайся на полу» Подвижная игра «Мороз-Красный нос	Игра малой подвижности «У кого мяч?». Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найди предмет».
3	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе и сохранении равновесия. Развивать ритмичность ходьбы на лыжах; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков до цели.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнение, ходьба в колонне по одному, бег врассыпную.	Общеразвивающие упражнения	1. Перебрасывание мяча стоя в шеренгах 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Равновесие 1.«Метко в цель». 2.«Смелые воробышки	Подвижная игра «Охотники и зайцы»	Игра малой подвижности «Летает — не летает». Ходьба между кеглями,
4	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу,	Построение в колонну по одному; ходьба и бег по	с обручем	1. Лазанье 2. Равновесие	Подвижная игра	Ходьба в колонне по

	в беге врассыпную; учить влезать на гимнастическую стенку; упражнять в равновесии и прыжках. Закреплять навык передвижения на лыжах разучить игровые упражнения с шайбой и клюшкой;	кругу По сигналу воспитателя поворот в правую и левую сторону. Ходьба и бег врассыпную с остановкой на сигнал воспитателя. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности на выбор детей.		3. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями 4. Бросание мяча о стену. «Забей шайбу». «По дорожке	«Хитрая лиса». Подвижная игра Мы, веселые ребята»	одному в умеренном темпе за воспитателем
--	---	---	--	--	--	--

ЯНВАРЬ						
3	Упражнять детей ходить и бегать между предметами; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, забрасывании мяча в кольцо, развивая ловкость и глазомер. Продолжать учить детей передвижению на лыжах скользящим шагом;	Построение в шеренгу, проверка Осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег между кубиками, расположены в шахматном порядке Построение в колонну по одному, ходьба и бег в среднем темпе за воспитателем между ледяными постройками.	с кубиком	1. Равновесие 2. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками 3. Метание 4.упражняются в ходьбе на лыжах 5.«Сбей кеглю»	Подвижная игра «Медведи и пчелы» Подвижная игра «Ловишки парами».	Игра малой подвижност и «Найди и промолчи». Ходьба в колонне по одному.
4	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой. Закреплять у детей навык скользящего шага в ходьбе на лыжах, спускаться с небольшого склона; повторить игровые упражнения с бегом и метанием.	Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному; Ходьба по кругу вправо, бег по кругу ..	с веревкой	1. Прыжки в длину с места 2. Проползание под дугами на четвереньках 3. Бросание мяча вверх. 4.«Кто быстрее». 5.«Пробеги — не задень».	Подвижная игра «Совушка» .	Игра малой подвижност и «Летает - не летает». Игра малой подвижност и «Найдем зайца».

ФЕВРАЛЬ						
1	Упражнять детей в ходьбе и беге	Ходьба в колонне по одному	с обручем	1. Ходьба по наклонной	Подвижна	Ходьба в

	<p>врассыпную, в непрерывном беге до 1,5 мин; продолжают учить сохранять устойчивое равновесие упражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину.</p> <p>Упражнять детей в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить боковые шаги; продолжать обучать спуску с гор и подъему; повторить игровые упражнения в перебрасывании шайбы друг другу и скольжении по ледяной дорожке.</p>	<p>бег до 1,5 мин в умеренном темпе с изменением направления движения; ходьба в колонне по одному. Перестроение в три колонны. Игра малой подвижности Построение: одна подгруппа детей на санках, вторая на лыжах,</p>		<p>доске</p> <p>2. Прыжки - перепрыгивание через бруски</p> <p>3. Забрасывание мячей в корзину</p> <p>4.«Точный пас»</p> <p>5.«По дорожке»</p>	<p>я игра «Охотники и зайцы» Подвижна я игра «Мороз-Красный нос».</p>	<p>среднем темпе между ледяными постройками</p>
2	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места; упражнять в подлезании под дугу и отбивании мяча о землю.</p> <p>Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками</p>	<p>Построение в шеренгу, объяснение задания. Перестроение в колонну по одному, затем в круг; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег врассыпную с остановкой на сигнал воспитателя. «Сделай фигуру!»</p> <p>Построение в шеренгу на лыжах выполнение различных упражнений</p>	с палкой.	<p>Прыжки в длину с места</p> <p>Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом</p> <p>Лазанье</p> <p>«Кто дальше».</p> <p>«Кто быстрее».</p>	<p>Подвижна я игра «Не оставайся на полу».</p>	<p>Ходьба в колонне по одному с заданиями для рук. Игра малой подвижности «Найдем следы зайца».</p>
3	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; учить метанию мешочков в вертикальную цель; упражнять в подлезании под палку и перешагивании через нее.</p> <p>Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, бросание снежков на дальность и в цель.</p>	<p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба и бег между предметами, скамейками. Перестроение в три колонны справа от скамеек. Ходьба в колонне по одному. Эстафета с передачей мяча в колонне.</p>	на скамейках.	<p>1. Метание мешочков в вертикальную цель</p> <p>2. Подлезание под палку</p> <p>3. Перешагивание через шнур</p> <p>4.«Точно в круг».</p> <p>5.«Кто дальше».</p>	<p>Подвижна я игра «Мышеловка».</p> <p>«Ловишки - перебежки»</p>	<p>Ходьба за самым ловким и быстрым ловишкой.</p>
4	<p>Упражнять детей в медленном непрерывном беге; продолжать учить</p>	<p>Построение в шеренгу, ходьба в колонне по одному;</p>	без	<p>1. Лазанье</p> <p>2. Ходьба по</p>	<p>Подвижна я игра</p>	<p>Ходьба в колонне по</p>

	влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках с ноги на ногу; упражнять в ведении мяча. Повторить игровые упражнения на санках; упражнять в прыжках и беге.	переход на бег ходьба врассыпную; построение в колонны.		гимнастической скамейке 3. Прыжки с ноги на ногу 4. Отбивания мяча в ходьбе 5.«Гонки санок». 6.«Не попадись». 7.«По мостику».	«Гуси-лебеди». Подвижная игра «Ловишки парами»	одному с поворотами по сигналу воспитателя.
--	---	---	--	--	---	---

МАРТ

1	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове, удерживая равновесие и сохраняя хорошую осанку; упражнять в прыжках из обруча в обруч и перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер. Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу,	Ходьба в колонне по одному бег с поворотами в другую сторону; упражнения для рук во время ходьбы; бег врассыпную. Построение в три колонны. непрерывный бег за воспитателем (до 2 мин) между ледяными постройками; переход на ходьбу.	с малым мячом.	1. Равновесие 2. Прыжки из обруча в обруч 3. Перебрасывание мяча друг другу 1. «Пас точно на клюшку». 2.«Проведи — не задень».	«Пожарные на учении». «Горелки	Эстафета с большим мячом «Мяч водящему». игра малой подвижности «Летает — не летает».
2	Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между кеглями. Упражнять детей в непрерывном беге в среднем темпе; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	Ходьба и бег в кругу с изменением направления движения по сигналу воспитателя; ходьба и бег врассыпную между кубиками (кеглями), не задевая их.	без	1. Прыжок в высоту с разбега 2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой 3. Ползание на четвереньках между кеглями 1.«Поймай мяч». 2.«Кто быстрее».	«Медведи и пчелы». Подвижная игра «Карусель».	Эстафета с мячом Ходьба в колонне по одному.
3	Упражнять детей в ходьбе со сменой темпа движения и в беге врассыпную между предметами, упражнять в	ходьба и бег врассыпную между предметами (кубиками); перестроение в	с обручем	1. Ползание по гимнастической скамейке	Подвижная игра «Ловишки	Эстафета с большим мячом —

	ползании по скамейке на ладонях и ступнях, в равновесии и прыжках. Упражнять детей в беге на дистанцию 80 м в чередовании с ходьбой; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом.	колонну по одному, в колонну по четыре. Ходьба в колонне по одному. Ходьба в колонне по одному — 10 м, переход на бег — 20 м,		2. Ходьба по гимнастической скамейке 3. Прыжки правым (левым) боком 1.«Канатоходец». 2.«Удочка».	».	«Передача мяча в шеренге».
4	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в пары и обратно; закреплять умение в метании в горизонтальную цель; упражнять в подлезании под рейку в группировке и равновесии. Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и бегом.	Ходьба парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег врассыпную с остановкой на сигнал воспитателя. набивными мячами Упражнение в беге на скорость	Общеразвивающие упражнения	1. Метание мешочков горизонтальную цель 2. Подлезание под шнур 3. Ходьба на носках между 1.«Прокати и сбей». 2.«Пробеги - не задень».	Подвижная игра «Не оставайся на полу». Подвижная игра Удочка	Игра малой подвижности «Угадай по голосу». Эстафета с мячом.

АПРЕЛЬ						
1	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в прыжках на двух ногах и метании в вертикальную цель. Повторить игру с бегом «Ловишки-перебежки», эстафету с большим мячом.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по кругу, врассыпную ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой		1. Равновесие 2. Прыжки из обруча в обруч 3. Метание в вертикальную цель Игровые Упражнения. 1. «Ловишки-перебежки» 2. «Стой». 3. «Передача мяча в колонне».	Подвижная игра «Медведи и пчелы».	Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя: «Сделай фигуру!»
2	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей и пролезании в них. Упражнять детей в непрерывном беге, повторить игровые упражнения с	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег между предметами Построение в шеренгу,	с короткой скакалкой	1. Прыжки через короткую скакалку 2. Прокатывание обруча друг другу 3. Пролезание в обруч 1. «Пройди — не задень	Подвижная игра Ловишки-перебежки. Эстафета с прыжками	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижност и «Кто

	прыжками, с мячом.	перестроение в колонну; бег в среднем темпе за воспитателем до 2 мин между предметами		2. «Догони обруч». 3. «Перебрось и поймай»	«Кто быстрее до флажка».	ушел?».
3	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу воспитателя, в беге враспынную; закреплять исходное положение при метании мешочков в вертикальную цель; упражнять в ползании и равновесии. Повторить с детьми бег на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, с прыжками, с бегом.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; ходьба с перешагиванием через кубики, бег с перепрыгиванием через кубики скамейке на носках	с мячом.	1. Метание мешочков в вертикальную цель 2. Ползание по полу 3. Ходьба по гимнастической 1. «Кто быстрее». 2. «Мяч в кругу».	Подвижная игра «Удочка» Подвижная игра «Горелки»	Ходьба в колонне по одному между предметами, не задевая их.
4	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной между предметами; закреплять навык влезания на гимнастическую стенку одноименным способом; упражнять в равновесии и прыжках. Продолжать учить детей бегу на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, прыжкам в равновесии.	Ходьба в колонне по одному: бег до 1 мин в среднем темпе; ходьба и бег между предметами Построение в колонну по одному, ходьба и бег между предметами; перестроение в две-три шеренги; пробегание отрезков (длина 20 м) на скорость до обозначенного места		1. Лазанье по гимнастической стенке 2. Прыжки через короткую скакалку 3. Ходьба по канату 1.«Сбей кеглю». 2.«Пробеги — не задень».	Подвижная игра «Карусель». Подвижная игра «С кочки на кочку»	Игра малой подвижностью и «Угадай по голосу». Ходьба в колонне по одному, бег «змейкой».

МАЙ

1	Упражнять детей в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону; упражнять в перешагивании через набивные мячи, положенные на гимнастическую скамейку, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; отрабатывать навыки бросания мяча о стену. Упражнять детей в беге с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1,5 мин; повторить игровые упражнения с	Ходьба и бег парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег парами с поворотом в другую сторону. Построение в колонну по одному, ходьба, высоко поднимая колени, бег в среднем темпе до 1,5 мин между предметами (в чередовании с ходьбой).		1. Равновесие 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед 3. Бросание мяча 4. «Проведи мяч». 5. «Пас друг другу». 6. «Отбей волан»	Подвижная игра Мышеловка. Подвижная игра «Гуси-лебеди».	Игра «Что изменилось?». Ходьба в колонне по одному.
---	--	---	--	---	--	--

	мячом, бегом.					
2	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча друг другу и лазанье.</p> <p>упражнять в непрерывном беге между предметами до 2 мин; упражнять в прокатывании плоских обручей; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.</p>	<p>Построение в шеренгу, построение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя ходьба с перешагиванием через шнуры; бег с перешагиванием через шнуры ; ходьба и бег врассыпную, бег в умеренном темпе за воспитателем между предметами до 2 мин (в чередовании с ходьбой).</p>	с флажками.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки в длину с разбега 2. Перебрасывание мяча 3. Ползание по прямой на ладонях и ступнях «по-медвежьей» 4. «Прокати — не урони». 5. «Кто быстрее». 6. «Забрось в кольцо». 	<p>Подвижная игра «Не оставайся на полу»</p> <p>Подвижная игра «Совушка»</p> <p>.</p>	<p>Игра малой подвижностью и «Найди и промолчи».</p> <p>Ходьба в колонне по одному.</p>
3	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами, не задевая их; упражнять в бросании мяча одной рукой и ловле двумя; упражнять в пролезании в обруч и равновесии.</p> <p>Упражнять в беге на скорость; упражнять в бросании мяча в ходьбе и ловле его одной рукой; Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.</p>	<p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному; ходьба и бег в колонне по одному между предметами; ходьба и бег врассыпную.</p> <p>скамейке боком приставным шагом</p>	Общеразвивающие упражнения с мячом.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бросание мяча одной рукой, а ловля двумя 2. Лазанье - пролезание в обруч правым 3. Ходьба по гимнастической 	<p>Подвижная игра «Пожарные на учении</p> <p>Подвижная игра «Мышеловка».</p>	<p>Ходьба в колонне по одному.</p> <p>Игра малой подвижностью и или эстафета с мячом.</p>

4	Упражнять детей в ходьбе с замедлением и ускорением темпа движения; закреплять навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить ходьбу с перешагиванием через набивные мячи и прыжки между кеглями. Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа движения; повторить подвижную игру «Не оставайся на земле», игровые упражнения с мячом.	Построение в колонну по одному; ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя; игровое упражнение «Быстро в колонны». кеглями	Общеразвивающие упражнения с кольцом	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе 2. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи 3. Прыжки на двух ногах между «Сделай фигуру!» «Мяч водящему». «Кто быстрее»	Подвижная игра «Караси и щука». Подвижная игра «Не оставайся на земле».	Ходьба в колонне по одному за самым ловким игроком - Щукой. Ходьба в колонне по одному.
---	---	--	--------------------------------------	---	--	--

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ

«Физкультурные занятия в детском саду с детьми подготовительной группы» Л.И. Пензулаева

Н е д е л я	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
СЕНТЯБРЬ						
1	Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; бег враспынную; бег с нахождением своего места в колонне	Без предметов	I. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове; II. Прыжки на двух ногах через шнуры III. Перебрасывание мяча друг другу снизу	П.и «Ловишки»	Ходьба в медленном темпе. Игра малой подвижности и «Вершки и корешки».
2	Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с	Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук по сигналу воспитателя	ОРУ с флажками	1. Прыжки с доставанием до предмета, подвешенного на высоту	П/И «Не оставайся на полу»	Игра малой подвижности и «Летает —

	доставанием ло предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.	Бег в колонне по одному в умеренном темпе, переход на ходьбу и перестроение в три колонны.		поднятой руки ребенка. 2.Перебрасывание мяча через шнур друг другу 3.Лазанье под шнур,		не летает».
3	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир — кубик или кегля); развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке.	Ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах зала (площадки) по ориентирам. Бег в умеренном темпе. Перестроение в три колонны.	ОРУ с мячом.	1.Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками. 2.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками 3.Упражнение на умение сохранять равновесие	Подвижная игра «Удочка»	Ходьба в колонне по одному. Игра «Летает — не летает».
4	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры.	Ходьба и бег по кругу в чередовании по сигналу воспитателя. Поворот в ходьбе, беге производится в движении по сигналу	ОРУ С гимнастической палкой	1.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях 2.Ходьба по гимнастической скамейке; 3.Прыжки из обруча в обруч	Подвижная игра «Не попадись».	Ходьба в колонне по одному. Игра «Фигуры».

ОКТАБРЬ						
1	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом,	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами. Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движений; бег с преодолением препятствий	ОРУ Без предметов	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке 2. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры 3.Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками. с хлопком в ладоши	«Перелет птиц».	Ходьба в колонне по одному. П.И. «Фигуры».
2	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в	Ходьба с изменением направления; бег с перешагиванием через предметы. Ходьба в колонне	ОРУ с обручем	1.Прыжки с высоты 2.Отбивание мяча одной рукой на месте и с	«Не оставайся	И.М.П. «Эхо».

	прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.	по одному с ускорением и замедлением темпа движений; бег с преодолением препятствий		продвижением вперед 3.Ползание на ладонях и ступнях	на полу». «Совушка» . (ул.)	Ходьба в колонне по одному.
3	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен Ходьба в колонне по одному с изменением направления бег, перепрыгивая через предметы	ОРУ на гимнастических скамейках	1. Ведение мяча по прямой 2. Ползание по гимнастической скамейке 3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки	«Удочка». «Не попадись». (ул)	И.М.П. «Летает — не летает». Ходьба в колонне по одному.
4	Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге врассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.	Ходьба в колонне по одному Бег врассыпную Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; бег в умеренном темпе	ОРУ с мячом	1. Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой 2. Прыжки на правой и левой ноге между предметами 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке	«Удочка». «Ловишки с ленточками».	Ходьба в колонне по одному. И.М.П. «Эхо».
НОЯБРЬ						
1	1.Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом 2.Закреплять навык ходьбы, перешагивая через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.	Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения. Ходьба в колонне по одному между кеглями, ходьба, с перешагиванием попеременно правой и левой ногой через шнуры; бег с перепрыгиванием через бруски (кубики).	ОРУ без предметов	1.Равновесие 2.Прыжки на двух ногах через шнуры 3.Эстафета с мячом «Мяч водящему». 1.«Мяч о стенку». 2. «Будь ловким».	П.И. «Догони свою пару». П.И. «Мышеловка».	И.М.П. «Угадай чей голосок?» И.М.П. «Затейники».
2	1.Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку;	1.Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления	ОРУ с короткой	1.Прыжки через короткую скакалку 2.Ползание по	П.И. «Не оставайся на полу».	Подвижная игра «Фигуры».

	бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. 2. Повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом.	движения по сигналу воспитателя; 2. Бег с перепрыгиванием через предметы	скакалкой	гимнастической скамейке 3. Броски мяча друг другу стоя в шеренгах		Игра «Затейник и».
3	1. Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазаньи под дугу, в равновесии. 2. Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и с бегом.	Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками, бег в рассыпную. Ходьбу и бег повторить в чередовании и с выполнением различных упражнений.	ОРУ с кубиками	1. Ведение мяча в прямом направлении 2. Лазанье под дугу 3. Равновесие 1. «Мяч водящему»	П.И. «Перелет птиц». П.И. «По местам».	«Летает — не летает». Ходьба в колонне по одному.
4	Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазаньи на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие. повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы; упражнять в выполнении заданий с мячом.	Ходьба и бег между предметами. Ходьба и бег в рассыпную Ходьба с изменением направления движения, по сигналу воспитателя выполнение поворотов прыжков направо (налево);	ОРУ без предметов	1. Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет 2. Прыжки на двух ногах через шнур 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом 4. Бросание мяча о стенку 5. «Передай мяч». 6. «С кочки на кочку».	П.И. «Фигуры» П.И. «Хитрая лиса».	Ходьба в колонне по одному Игра малой подвижности по выбору детей

ДЕКАБРЬ						
1	Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге в рассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (бок приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость	Ходьба и бег с различными положениями рук, бег в рассыпную	в парах	1. Равновесие 2. Прыжки на двух ногах между предметами 3. Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками.	Подвижная игра «Хитрая лиса». Подвижная игра	Ходьба в колонне по одному

	в упражнениях с мячом, упражнять детей в продолжительном беге; повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом.			4. «Пройди — не задень». 5. «Пас на ходу».6. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку	«Совушка» .	
2	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании ,повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание.	Ходьба в колонне по одному, ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу; на следующий сигнал ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс; бег врассыпную, ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны.	без.	1. Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед 2. Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне 3.Ползание по скамейке на ладонях и коленях 4.«Пройди — не урони» 5.«Из кружка в кружок» 6.Игровое упражнение «Стой!».	Подвижная игра «Салки с ленточкой» .	Игра малой подвижности «Эхо!». Ходьба в колонне по одному
3	Повторить ходьбу с изменением темпа движения, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии. Упражнять в подбрасывании малого мяча, упражнения в прыжках, на равновесие.	Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения ,бег врассыпную; чередование ходьбы и бега.	с малым мячом	1.Подбрасывание мяча правой и левой рукой 2.Ползание по гимнастической скамейке на животе 3.Равновесие 1.«Пас на ходу». 2.«Кто быстрее». 3.«Пройди — не урони».	Подвижная игра «Попрыгунчики-воробышки». «Лягушки и цапля».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности по выбору детей.

4	<p>Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке ,повторить упражнение в прыжках и на равновесие. Упражнять детей в ходьбе между постройками из снега; развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность.</p>	<p>Построение в шеренгу Перестроение в колонну по одному, переход на ходьбу по кругу. Ходьба и бег по кругу Ходьба в колонне по одному за ведущим между постройками из снега в среднем темпе.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения</p>	<p>1.Ползание по гимнастической скамейке 2.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом 3.Прыжки на двух ногах с мешочком 4.«Точный пас».. 5.«Кто дальше бросит?» 6.«По дорожке проскользи».</p>	<p>Подвижная игра «Хитрая лиса».</p>	<p>Игра малой подвижности «Эхо».</p>
---	---	---	-----------------------------------	--	--------------------------------------	--------------------------------------

ЯНВАРЬ						
3	<p>Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке. Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом. Учить подъему в гору и спуску с нее Закреплять повороты на лыжах.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя выполняя задания для рук — за голову, на пояс, вверх; ходьба и бег врассыпную. Взять лыжи из стойки, скрепить их, вынести на участок детского сада. Построение с лыжами в шеренгу.</p>	<p>с кубиком. Упражнения на лыжах: без лыж</p>	<p>1.Прыжки в длину с места 2.«Поймай мяч». 3.Ползание по прямой на четвереньках 1.Ходьба скользящим шагом по учебной лыжне (300 м). 2.Ходьба змейкой по учебной лыжне с поворотами 3.Подъем на горку «лесенкой» и спуск с нее в посадке лыжника</p>	<p>Подвижная игра «Совушка» Подвижная игра : «Кто быстрее до флага»</p>	<p>Ходьба в колонне по одному Легкий бег без лыж 200 метров</p>
4	<p>Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках. Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом. Закреплять повороты на лыжах.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения: ходьба и бег врассыпную по всему залу; ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны.</p>	<p>упражнения со скакалкой без лыж Упражнения на лыжах:</p>	<p>1.Ползание по гимнастической скамейке 2.Равновесие 3.Прыжки через короткую скакалку 1.Ходьба скользящим шагом по учебной</p>	<p>Подвижная игра «Паук и мухи» Подвижная игра : «Доганялки»</p>	<p>Игра малой подвижности по выбору детей. Легкий бег без лыж 200 метров</p>

	Упражнять в равновесии.			лыжне (300 м). 2. Ходьба змейкой по учебной лыжне с поворотами 3. Упражнение на равновесие.		
--	-------------------------	--	--	---	--	--

ФЕВРАЛЬ

1	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, повторить игровое задание с клюшкой и шайбой, игровое задание с прыжками. Учить ходьбе скользящим шагом	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания в форме игры «Река и ров «Быстро по местам». Построение в шеренгу. Дети кладут лыжи на снег — одну лыжу справа, другую — слева от себя, закрепляют лыжи на ногах. Педагог проверяет выполнение задания.	с обручем	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке 2. Броски мяча 3. Прыжки на двух ногах 4. «Точная подача». 5. «Попрыгунчики».	Подвижная игра «Ключи». Подвижная игра «Два Мороза». Игра «У кого меньше шагов?».	Ходьба в колонне по одному
2	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком Упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч упражнения на санках, с клюшкой и шайбой. Учить выполнять боковые шаги переступанием вправо и влево, повороты вокруг себя. Повторить ходьбу на лыжах ступающим и скользящим шагом	Ходьба в колонне по одному затем ходьба с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной. Ходьба и бег враспынную. Ходьба в колонне по одному. Игра «Фигуры». Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе; бег по всей площадке	с палкой	1. Прыжки 2. Переброска мячей друг другу 3. Лазанье пол дугу 4 «Гонки санок». 5. «Пас на клюшку». 6. Ходьба на лыжах по учебной лыжне	Подвижная игра «Не оставайся на земле».	Игра «Затейник и».
3	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге, в метании мешочков, лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия	Ходьба в колонне по одному широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу Подпрыгивания попеременно на правой и левой ноге в движении		Лазанье на гимнастическую стенку 1. Равновесие — ходьба парами 2. «Попади в круг» 3. «Гонка санок».	Подвижная игра «Не попадись»	Ходьба в колонне по одному. Игра «Карусель»».

	при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой Повторить выполнение на лыжах различных шагов и поворотов. Повторить ходьбу на лыжах скользящим шагом.	Построение в две шеренги. Повторить на месте переступание вправо и влево под счет педагога Игровое задание «Шире шаг»		4.«Загони шайбу».		
4	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет»; повторить игровое задание с метанием снежков с прыжками Повторить выполнение упражнений на лыжах: «пружинка», приседание, повороты переступанием	Построение в шеренгу, проверка осанки, равнения. Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную с нахождением своего места в колонне (в чередовании). Ходьба и бег с выполнением задания «Найди свой цвет». Построение в две шеренги Ходьба по извилистой лыжне	с мячом (большой диаметр)	1.Ползание на четвереньках между предметами 2.Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками 3. Прыжки из обруча в обруч 4.«Не попадись». Упражнения на лыжах: «пружинка», приседания, повороты переступанием в обе стороны, на месте.	Подвижная игра «Жмурки».	Игра малой подвижности «Угадай, чей голосок?». Игра «Белые медведи»

МАРТ						
1	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом. Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между кеглями и кубиками ходьба и бег врассыпную Игровое упражнение «Бегуны».	с малым мячом	1. Равновесие 2. Прыжки 3. Эстафета с мячом Игровые упражнения 1. Игра «Лягушки в болоте» 2.«Мяч о стенку».	Подвижная игра «Ключи». Игра «Совушка» .	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.
2	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную; повторить упражнение в прыжках,	Ходьба в колонне по одному, игровое задание «Река и ров» (с прыжками); ходьба и бег	Общеразвивающие упражнения	1.Прыжки 2.Перебрасывание мяча через сетку	Подвижная игра «Затейник	Ходьба в колонне по одному.

	ползании; задания с мячом. Упражнять детей в беге, в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом.	врассыпную. Игра с бегом «Мы — веселые ребята»	я с флажками	3.Ползание под шнур Игра с бегом «Мы — веселые ребята».	и». Игра «Охотники и утки»	Игра «Тихо — громко»
3	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре. Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба на носках ходьба и бег врассыпную. Игра с бегом «Кто скорее до мяча»	Общеразвивающие упражнения с палкой	1.Метание мешочков 2.Ползание 3.Равновесие 1.«Пас ногой» 2.«Ловкие зайчата»	Подвижная игра «Волк во рву». Подвижная игра «Горелки»	Ходьба в колонне по одному Игра «Эхо».
4	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки. Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом.	Ходьба в колонне по одному; игровое задание «Река и ров»; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу педагога. Игровое упражнение «Салки — перебежки».	Общеразвивающие упражнения	1.Лазанье на гимнастическую стенку 2.Равновесие 3.Прыжки на правой и левой ноге «Передача мяча в колонне»	Подвижная игра «Совушка» Игра «Удочка»	Игра малой подвижности по выбору детей. Игра «Горелки».

АПРЕЛЬ						
1	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом. Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками.	Игра «Быстро возьми». Игровое задание «Быстро в шеренгу»	с малым мячом	Равновесие Прыжки на двух ногах Переброска мячей в шеренгах 1. «Перешагни — не задень». 2. «С кочки на кочку»	«Хитрая лиса». «Охотники и утки».	Ходьба в колонне по одному «Великаны и гномы».
2	Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках.	Ходьба и бег в колонне по одному ходьба и бег врассыпную. «Слушай сигнал».	с обручем.	1.Прыжки в длину с разбега. 2.Броски мяча друг другу в парах. 3.Ползание на четвереньках 1.«Пас ногой». 2.«Пингвины».	Подвижная игра «Мышеловка». Подвижная игра «Горелки»	Ходьба в колонне по одному. Ходьба в колонне по одному.

3	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии. Повторить бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную. Ходьба в колонне по одному; бег в колонне по одному. «Перебежки»		1.Метание мешочков на дальность 2.Ползание по гимнастической скамейке 3.Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове 4.Прыжки на двух ногах 1. «Пройди — не задень». 2. «Кто дальше прыгнет». 3. «Пас ногой». 4. «Поймай мяч».	Подвижная игра «Затейник и». Подвижная игра малой подвижности «Тихо — громко».	Ходьба в колонне по одному. Ходьба в колонне по одному.
4	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом. Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.	Игровое задание «По местам» Игровое задание «По местам»	на гимнастических скамейках	1.Бросание мяча в шеренгах. 2.Прыжки в длину с разбега. 3. Равновесие	Подвижная игра «Салки с ленточкой»	Ходьба в колонне по одному. Ходьба в колонне по одному.
МАЙ						
1	Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку. Упражнять детей в продолжительном беге, упражнять в прыжках через короткую скакалку; повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя перестроение в пары по ходу движения (без остановки); бег врассыпную. Ходьба в колонне по одному, переход на бег в среднем темпе (продолжительность до 2 минут); переход на ходьбу; повторить бег.	с обручем	1. Равновесие 2.Прыжки с ноги на ногу 3.Броски малого мяча о стену и ловля его после отскока 4. «Пас на ходу». 5. «Брось — поймай». 6. «Прыжки через короткую скакалку»	Подвижная игра «Совушка» .	Игра малой подвижности «Великаны и гномы». Игра по выбору детей.
2	Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом	Ходьба в колонне по одному; ходьба со сменой темпа движения по сигналу педагога; ходьба и бег	с мячом (большой диаметр)	1.Прыжки в длину с места 2.Ведение мяча одной рукой, продвигаясь	Подвижная игра «Горелки». Игра	Игра малой подвижности «Летает — не

	Упражнять детей ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить упражнения с мячом, в прыжках.	врассыпную. Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен (как петушки) в медленном темпе; ходьба мелким, семенящим шагом, руки на поясе (как мышки) в чередовании; бег врассыпную.		вперед шагом 3.Пролезание в обруч прямо и боком 4. «Ловкие прыгуны». 5. «Проведи мяч» 6. «Пас друг другу»	«Мышеловка».	летает». Ходьба в колонне по одному.
3	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге врассыпную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в ходьбе и беге врассыпную; повторить задания с мячом и прыжками.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба по кругу, бег по кругу с поворотом в другую сторону в движении (без остановки); ходьба и бег врассыпную.	Общеразвивающие упражнения	1.Метание мешочков на дальность 2.Равновесие 3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках «Мяч водящему». «Кто скорее до кегли». Индивидуальные игры с мячом.	Подвижная игра «Воробьи и кошка» Подвижная игра «Горелки».	Ходьба в колонне по одному Ходьба в колонне по одному.
4	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазанье на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках. Повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом; упражнять в заданиях с мячом.	Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег врассыпную.	Общеразвивающие упражнения с палками	1.Лазанье по гимнастической 2.Равновесие 3.Прыжки на двух ногах между кеглями «Кто быстрее». «Пас ногой». «Кто выше прыгнет».	Подвижная игра «Охотники и утки». Подвижная игра «Не оставайся на земле».	Игра малой подвижности «Летает — не летает». Игра малой подвижности по выбору детей.