

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение - детский сад №1 «Солнышко»
общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по познавательно –
речевому развитию детей

ПРИНЯТО

На заседании педагогического совета

Протокол № 1 от 31 августа 2018 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № _____ от _____
И.о. заведующего МБДОУ д/с №1 «Солнышко»
И.Н.Каверина



Рабочая программа образовательной деятельности по физической культуре на 2018 – 2019 учебный год

Инструктор по физической культуре

Анохина Анна Викторовна

пгт. Колпна 2018 г.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение - детский сад №1 «Солнышко»
общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по познавательно –
речевому развитию детей

ПРИНЯТО

На заседании педагогического совета
Протокол № _____ от _____

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № _____ от _____
И.о. заведующего МБДОУ-д/с №1 «Солнышко»
_____ И.Н.Каверина

Рабочая программа образовательной деятельности по физической культуре на 2018 – 2019 учебный год

Инструктор по физической культуре

Анохина Анна Викторовна

пгт. Колпна 2018 г.

СОДЕРЖАНИЕ

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	3
1. Пояснительная записка	3
1.1. Цели и задачи реализации Программы	4
1.2. Принципы и подходы к формированию Программы.	5
1.3. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики	7
1.4. Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста (от 3 лет до 7 лет)	7
2. Планируемые результаты освоения Программы	11
2.1. Целевые ориентиры	11
2.2. Система оценки результатов освоения Программы	14
II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	15
1. Общие положения	15
2. Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития ребенка	15
3. Задачи образовательной области «Физическое развитие»	16
4. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников	19
5. Физкультурно - оздоровительная работа	26
6. Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений	30
7. Перспективное планирование	42
8. Способы и направления поддержки детской инициативы	95
9. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик	98
10. Характеристика жизнедеятельности детей	99
11. Особенности организации, развивающей предметно- пространственной среды	100
12. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников	102
III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	106
1. Описание организации образовательной деятельности	106
2. Описание материально – технического обеспечения Программы, обеспеченности методическими материалами и средствами обучения	107
ПРИЛОЖЕНИЕ	110

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1. Пояснительная записка

Рабочая программа образовательной деятельности по физической культуре (далее - Программа) разработана на основании следующих нормативных правовых документов, регламентирующих функционирование системы дошкольного образования в РФ:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства образования и науки России от 17.10.2013 г. № 1155
1. «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
2. Комментарии Министерства образования и науки РФ к ФГОС дошкольного образования от 28.02.2014 г. № 08-249;
3. Приказ Министерства Образования и науки РФ от 30.08.2013 г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;
4. Письмо Министерства образования и науки России от 07.06.2013 г. № ИР-535/07 «О коррекционном и инклюзивном образовании детей»;
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 г. № 26 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (СанПиН 2.4.1.3049-13).

Обязательная часть Программы разработана с учетом основной образовательной программы дошкольного образования МБДОУ – детский сад №1 «Солнышко».

Программа реализуется на государственном языке Российской Федерации. Программа разработана с целью физического развития детей дошкольного возраста.

Назначение Программы:

- определяет приоритеты в подходах к реализации содержания образования;
- определяет содержание и организацию образовательной деятельности по физическому развитию в МБДОУ – детский сад №1 «Солнышко»;
- служит основой для разработки и совершенствования технологии управления образовательным процессом;

- содержание программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики;
- Программа обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач, строится с учётом принципа интеграции образовательных областей, в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников;
- предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей, и самостоятельной деятельности детей не только в рамках образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов;
- Программа обеспечивает развитие физических качеств детей дошкольного возраста с учетом их возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей.

1.1. Цель и задачи реализации программы

Цель Программы:

оптимальная реализация оздоровительного, воспитательного и образовательного направления физического воспитания, учитывая индивидуальные возможности развития ребенка во все периоды дошкольного детства.

Приоритетные задачи:

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, а также формирование ценности здорового образа жизни;
- предоставление равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка;
- создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развитие способностей и творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;
- объединение обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей и принятых в обществе правил, и норм поведения в интересах человека, семьи, общества;
- развитие физических, интеллектуальных, нравственных, эстетических, творческих способностей детей, их стремление к саморазвитию;
- поддержка и развитие детской инициативности и самостоятельности в познавательной, коммуникативной и творческой деятельности;
- формирование общей культуры воспитанников, прежде всего – культуры доброжелательных и уважительных отношений между людьми;
- формирование предпосылок учебной деятельности (у детей старшего дошкольного возраста), необходимых и достаточных для успешного решения ими задач начального общего образования;
- установление партнерских взаимоотношений с семьей, оказание психолого-педагогической поддержки семьи и повышение родительской

компетентности в вопросах охраны и укрепления здоровья, развития и образования детей.

1.2. Принципы и подходы к формированию Программы:

- принцип развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- принцип научной обоснованности и практической применимости;
- соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности;
- обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации, которых формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольников;
- принцип интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;
- принцип комплексно – тематического построения образовательного процесса;
- предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;
- предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом деятельности является игра;
- допускает варьирование образовательного процесса в зависимости от региональных особенностей;
- строится с учетом соблюдения преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой.

Образовательная среда в соответствии с Программой строится на основе **системы принципов деятельностного обучения:**

- принцип психологической комфортности: взаимоотношения между детьми и взрослыми строятся на основе доброжелательности, поддержки и взаимопомощи;
- принцип деятельности: основной акцент делается на организации самостоятельных детских «открытий» в процессе разнообразных видов деятельности детей (игра, общение, исследование и пр.); педагог выступает, прежде всего, как организатор образовательного процесса;
- принцип целостности: стратегия и тактика образовательной работы с детьми опирается на представление о целостной жизнедеятельности ребенка (у ребенка формируется целостное представление о мире, себе самом, социокультурных отношениях);

- принцип творчества: образовательный процесс ориентирован на развитие творческих способностей каждого ребенка, приобретение им собственного опыта творческой деятельности;
- принцип вариативности: детям предоставляются возможности выбора материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения, информации, способа действия и др.;
- принцип непрерывности: обеспечивается преемственность в содержании, технологиях, методах между дошкольным и начальным общим образованием.

Часть Программы, формируемая участниками образовательных отношений.

Данная часть Программы сформирована с учетом образовательных потребностей и интересов детей, имеющимися условиями в ДООУ.

Часть, формируемая участниками образовательных отношений, расширяет и углубляет содержание указанных образовательных областей обязательной части Программы, раскрывает виды деятельности, формы организации образовательной работы на основе авторских технологий.

1. Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа. Пензулаева Л.И.
2. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Пензулаева Л.И.
3. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Пензулаева Л.И.
4. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Пензулаева Л.И.

В пособии раскрываются особенности организации и планирования физкультурных занятий с детьми дошкольного возраста в определенной последовательности в течение недели, месяца и года.

Последовательно даны:

- различные виды ходьбы и бега, помогающие детям по мере их усвоения научиться ориентироваться в пространстве, двигаться в заданном направлении, действовать сообща;
- упражнения в равновесии связаны с освоением ходьбы и бега на уменьшенной и приподнятой от пола (земли) площади опоры;
- обучение прыжкам ведется от простых упражнений в подпрыгивании на месте, с продвижением вперед и к более сложным – прыжкам с небольшой высоты, в длину с места и т. д.;
- игры и упражнения с мячом;
- упражнения в лазании, ползании, переползании.

В пособии предлагается определенная последовательность и сочетание основных видов движений для каждого занятия по каждой неделе месяца, включая подвижные игры.

Примерные конспекты занятий построены по общепринятой структуре и включают обучение основным видам движений, комплексы упражнений

общеразвивающего характера с различными предметами и подвижные игры. Все физкультурные занятия проводятся в игровой и занимательной форме.

После каждого месяца дается примерный перечень упражнений и подвижных игр для повторения и закрепления на физкультурных занятиях, освоенных детьми; педагог может по своему усмотрению изменять или дополнять предложенный материал.

1.3. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики

МБДОУ работает в условиях - полного дня (12- часового пребывания) с 07.00 до 19.00 часов, в режиме 5-дневной рабочей недели.

МБДОУ находится по адресу: пгт. Колпна, ул. Ленинский переулок, д.6. В МБДОУ функционируют 7 групп общеразвивающей направленности.

В группах реализуется ООП ДО МБДОУ – детский сад №1 «Солнышко».

1.4. Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста (от 3 лет до 7 лет).

Четвертый год жизни (младшая группа).

Младший возраст — важнейший период в развитии дошкольника, который характеризуется высокой интенсивностью физического и психического развития. В это время происходит переход ребенка к новым отношениям с взрослыми, сверстниками, предметным миром.

Психологи обращают внимание на *«кризис трех лет»*, когда младший дошкольник, еще недавно такой покладистый, начинает проявлять нетерпимость к опеке взрослого, стремление настоять на своем требовании, упорство в осуществлении своих целей. Это свидетельствует о том, что прежний тип взаимоотношений взрослого и ребенка должен быть изменен в направлении предоставления дошкольнику большей самостоятельности и обогащения его деятельности новым содержанием. Если же новые отношения с ребенком не складываются, его инициатива не поощряется, самостоятельность постоянно ограничивается, то возникают собственно кризисные явления в системе ребенок — взрослый, что проявляется в капризах, упрямстве, строптивости, своеволии по отношению к взрослым (в контактах со сверстниками этого не происходит).

Характерное для младшего дошкольника требование «я сам» отражает, прежде всего, появление у него новой потребности в самостоятельных действиях, а не фактический уровень возможностей. Поэтому задача взрослого, в том числе и инструктора по физической культуре — поддержать стремление к самостоятельности, не погасить его критикой неумелых действий ребенка, не подорвать его веру в собственные силы, высказывая нетерпение по поводу его медленных и неумелых действий. Необходимо помочь каждому ребенку заметить рост своих достижений, ощутить радость переживания успеха в деятельности (Я — молодец!).

Самостоятельность формируется у младшего дошкольника в совместной деятельности со взрослыми и непосредственно в личном опыте. В совместной деятельности инструктор помогает ребенку освоить новые способы и приемы действий. Он постепенно расширяет область самостоятельных действий ребенка с учетом его растущих возможностей и своей положительной оценкой усиливает стремление без помощи взрослого добиться лучшего результата.

Пятый год жизни (средняя группа)

Взросли физические возможности детей: движения их стали значительно более уверенными и разнообразными. Дошкольники испытывают острую потребность в движении. В случае ограничения активной двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными, капризными. Поэтому в средней группе особенно важно наладить разумный двигательный режим, наполнить жизнь детей разнообразными подвижными играми, игровыми заданиями, танцевальными движениями под музыку, хороводными играми.

Уделяя внимание развитию детской самостоятельности, руководитель по физическому воспитанию широко использует приемы индивидуального подхода, следуя правилу: не делать за ребенка то, что он в состоянии сделать самостоятельно. Но при этом *он исходит из реального уровня умений, которые могут значительно различаться у разных детей.* Поэтому если для одних детей будет достаточно простого напоминания о нужном действии, совета, то для других необходим показ или совместное действие с ребенком — в этом проявляется одна из особенностей детей.

Примечательной особенностью детей является фантазирование, нередко они путают вымысел и реальность. Яркость фантазий расширяет рамки умственных возможностей детей и используется инструктором для обогащения детского игрового опыта: придумывания в игре фантастических образов животных, людей, сказочных путешествий.

На пятом году жизни дети проявляют интерес к вопросам пола, *начинается осознание своей половой принадлежности.* Дети отмечают внешнее различие между мальчиками и девочками. Задачей руководителя по физическому воспитанию совместно с воспитателями является постепенное формирование представлений о поведении мальчика или девочки, их взаимоотношениях. Выполнение такой задачи успешно повлияет на интеллектуальное и моральное развитие ребенка.

Шестой год жизни (старшая группа)

Старший дошкольный возраст играет особую роль в развитии ребенка: в этот период жизни начинают формироваться новые психологические механизмы деятельности и поведения.

Возраст 5—7 лет характеризуется активизацией ростового процесса: за год ребенок может вырасти на 7—10 см, при этом показатели роста детей подготовительной группы несколько выше, чем у детей шестого года жизни.

Изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Воспитатель, руководитель по физической культуре уделяет особое внимание развитию мелкой моторики. Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Он способен критически оценить движения других детей, но самоконтроль и самооценка непостоянны и проявляются эпизодически. Углубляются представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур (для чего необходимо мыть руки, чистить зубы и прочее), закаливания, занятий спортом, утренней гимнастики. Дети проявляют интерес к своему здоровью, приобретают сведения о своем организме (органы чувств, движения, пищеварения, дыхания) и практические умения по уходу за ним.

Происходят большие изменения высшей нервной деятельности. В течение шестого года жизни совершенствуются основные нервные процессы — возбуждение и особенно торможение. Это благотворно сказывается на возможностях саморегуляции. Эмоциональные реакции в этом возрасте становятся более стабильными, уравновешенными. Ребенок не так быстро утомляется, становится более вынослив психически (что связано и с возрастающей физической выносливостью).

Седьмой год жизни (подготовительная группа)

На седьмом году жизни происходят большие изменения в физическом, познавательном, эмоциональном и социально-личностном развитии старших дошкольников, формируется готовность к предстоящему школьному обучению.

Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью. Дети хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Возросла возможность пространственной ориентировки, заметно увеличились проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр.

Старшие дошкольники активно приобщаются к нормам здорового образа жизни. В увлекательной, наглядно-практической форме инструктор по физическому развитию обогащает представления детей о здоровье, об организме и его потребностях, способах предупреждения травматизма, закаливания. Гигиенические навыки у детей старшего дошкольного возраста

становятся достаточно устойчивыми. Формируется привычка самостоятельно следить за своим внешним видом, пользоваться носовым платком, быть опрятными и аккуратными, причесываться.

Повышается общая осведомленность детей о здоровьесберегающем поведении: элементарные правила безопасности, сведения о некоторых возможных травмирующих ситуациях, важности охраны органов чувств (зрения, слуха), некоторых приемах первой помощи в случае травмы (ушиб, порез, ссадина), правилах поведения в обществе в случае заболевания (при кашле, чихании прикрывать рот платком, отворачиваться, не пользоваться общей посудой с заболевшим), некоторых правилах ухода за больным (не шуметь, выполнять просьбы, предложить чай, подать грелку, градусник и т. п.).

Переход в старшую и особенно в подготовительную группу связан с *изменением статуса дошкольников в детском саду* — в общей семье воспитанников детского сада они становятся самыми старшими. Наряду с воспитателем инструктор по физической культуре помогает детям осознать и эмоционально прочувствовать свое новое положение.

Такие мотивы, как: «Мы заботимся о малышах», «Мы — помощники воспитателя», «Мы хотим узнать новое о мире и многому научиться», «Мы готовимся к школе», выступления на спортивных, общегородских соревнованиях направляют активность старших дошкольников на решение новых, значимых для их развития задач. *Необходимо постоянно поддерживать в детях ощущение взросления, растущих возможностей, вызывать стремление к решению новых, более сложных задач познания, общения, деятельности, вселять уверенность в своих силах.* Одновременно важно развивать чувство ответственности за свои действия и поступки.

Возраст 5—7 лет характеризуется активизацией ростового процесса. Быстро увеличивается длина конечностей. Следует помнить, что позвоночник ребенка 5—7 лет очень чувствителен к деформирующим воздействиям. Поэтому *постоянный контроль за позой и осанкой каждого ребенка — обязательное условие его нормального физического развития.*

У старших дошкольников наблюдается незавершенность строения стопы. Необходимо предупреждать появление и закрепление плоскостопия. Его причиной могут стать постоянное ношение обуви без каблучка, на жесткой, негнущейся подошве, большего, чем нужно, размера, а также излишняя масса тела, перенесенные заболевания. *Руководителю физической культуры следует быть внимательным к жалобам отдельных детей на усталость и боль в ногах при ходьбе или стоянии.*

У старших дошкольников хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но мелкие мышцы, особенно кистей рук, все еще слабы. Для их развития руководитель физического воспитания часто использует пальчиковую гимнастику.

2. Планируемые результаты

2.1. Целевые ориентиры освоения Программы

Младшая группа

- Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
- Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
- Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
- Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).
- Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры.
- Самостоятельно или после напоминания взрослого соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания.
- 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, 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.
- Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.
- Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (здоровьесберегающая модель поведения)
- С удовольствием делает зарядку.
- Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

Средняя группа

- Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
- Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.

- Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
- Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).
- 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.
- Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.
- Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (здоровьесберегающая модель поведения)
- С удовольствием делает зарядку.
- Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

Старшая группа

- Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
- Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
- Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
- Проявляет желание участвовать в играх с элементами соревнования, в играх-эстафетах.
- Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Умеет лазать по гимнастической лестнице (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.
- Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.
- Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни. Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.
- Имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье.
- Знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня.
- Имеет элементарные представления о здоровом образе жизни, о зависимости здоровья от правильного питания.
- Начинает проявлять умение заботиться о своем здоровье.
- Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

Подготовительная группа

- Сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности.
- В свободное время в группе и на прогулке ребенок организует подвижные игры с другими детьми.
- Движения ребенка в подвижных играх, беге и ходьбе уверенные, и ловкие.
- При выполнении коллективных заданий опережает средний темп.
- Утомляется незначительно на занятиях, требующих концентрации внимания и усидчивости.
- Умело действует двумя руками при выполнении с несколькими предметами (бытовые действия, одевание, конструирование, лепка).
- Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- 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.
- Умеет перестраиваться в 2-3 круга на ходу.
- Умеет перестраиваться 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, футбол, хоккей, настольный теннис).
- Самостоятельно без напоминаний выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.
- Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.
- Всегда следит за правильной осанкой
- Имеет сформированные представления о здоровом образе жизни (об особенностях строения и функциями организма человека).
- Имеет представления и может высказаться о важности соблюдения режима дня, стремится соблюдать его.
- Имеет представления о рациональном и правильном питании, стремится правильно питаться.
- Может перечислить продукты, которые вредны или полезны для ребенка, какими витаминами богаты.
- Имеет представления о значении двигательной активности на свежем воздухе в жизни человека, о пользе и видах закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха, воды и их влиянии на здоровье.

2.2. Система оценки результатов освоения Программы

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

Целевые ориентиры не могут служить непосредственно основанием при решении управленческих задач (из ФГОС ДО).

Педагоги в ходе своей работы должны выстраивать индивидуальную траекторию развития каждого ребенка. Для этого педагогу необходим инструментарий оценки своей работы, который позволит ему оптимальным образом выстраивать взаимодействие с детьми.

Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей спонтанной и специально организованной деятельности. Инструментарий для педагогической диагностики являются карты

наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка.

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

- индивидуализации образования;
- оптимизации работы с группой детей.

В ходе образовательной деятельности педагоги должны создавать диагностические ситуации, чтобы оценить индивидуальную динамику детей и скорректировать свои действия.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

1. Общие положения

Содержательный раздел - главный раздел Программы, в котором множество взаимосвязанных компонентов педагогической системы объединяются в целостный образовательный процесс, а именно:

Обязательная часть Программы:

- описание модели образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка, представленными в пяти образовательных областях;
- описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации программы.

2. Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития ребенка

Образовательная область «Физическое развитие» (ее компоненты):

- приобретение опыта двигательной активности, направленной на развитие координации, гибкости, равновесия, крупной и мелкой моторики;
- формирование начальных представлений о некоторых видах спорта;
- овладение подвижными играми с правилами;
- становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
- становление ценностей здорового образа жизни.

Реализация задач образовательных областей предусмотрена как в обязательной части Программы, так и в части, формируемой участниками образовательных отношений.

3. Задачи образовательной области «Физическое развитие»

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

- Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.
- Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.
- Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.
- Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.
- Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.
- Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.
- Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.
- Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.
- Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности.
- Подвижные игры. Организовывать игры с правилами. Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.
- Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

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

- Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
- Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы. Учить перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
- Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.
- Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).
- Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.
- Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.
- Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др. Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
- Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.
- Подвижные игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.
- Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.
- Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.
- Приучать к выполнению действий по сигналу.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

- Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.
- Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
- Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.
- Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
- Учить лазать по гимнастической лестнице, меняя темп.
- Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

- Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
- Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы.
- Учить ориентироваться в пространстве.
- Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.
- Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.
- Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.
- Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.
- Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Учить спортивным играм и упражнениям.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

- Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
- Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
- Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.
- Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
- Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.
- Добиваться активного движения кисти руки при броске.
- Учить перелезть с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.
- Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
- Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
- Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
- Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.
- Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.
- Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

- Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.
- Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.
- Подвижные игры. Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.
- Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.
- Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

4. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников

Формы реализации Программы являются внешними выражениями содержания дошкольного образования, способами его существования. Все формы носят интегративный характер, т. е. позволяют решать задачи двух и более образовательных областей, развития двух и более видов детской деятельности. Выбор на практике остается за педагогом, который:

- руководствуется программными требованиями;
- учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей, ситуацию в группе;
- умеет организовать деятельность детей в интересной и занимательной для них форме, которая будет способствовать развитию каждого ребенка.

Игра — это не только ведущий вид деятельности дошкольников, она является основной формой реализации Программы, успешно используется при организации двигательной, деятельности.

Педагогически целесообразной формой работы являются различные *игровые ситуации*, направленные на приобретение ребёнком опыта нравственно-ценных действий и поступков, которые он сначала выполняет на основе подражания, по образцу, а затем самостоятельно.

Формы, способы, методы и средства реализации Программы подбираются с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов.

Задача педагогов — грамотно конструировать образовательный процесс, согласовывая и интегрируя различные виды детской деятельности и соответственно формы, в которых они осуществляются, между собой.

При реализации образовательной Программы педагог:

- продумывает содержание и организацию совместного образа жизни детей, условия эмоционального благополучия и развития каждого ребенка;
- определяет единые для всех детей правила сосуществования детского общества, включающие равенство прав, взаимную доброжелательность и внимание друг к другу, готовность прийти на помощь, поддержать;
- соблюдает гуманистические принципы педагогического сопровождения развития детей, в числе которых забота, теплое отношение, интерес к каждому ребенку, поддержка и установка на успех, развитие детской самостоятельности, инициативы;
- осуществляет развивающее взаимодействие с детьми, основанное на современных педагогических позициях: «Давай сделаем это вместе»; «Посмотри, как я это делаю», «Научи меня, помоги мне сделать это»;
- сочетает совместную с ребенком деятельность (игры, труд, наблюдения и пр.) и самостоятельную деятельность детей;
- ежедневно планирует образовательные ситуации, обогащающие практический и познавательный опыт детей, эмоции и представления о мире;
- создает развивающую предметно-пространственную среду;
- наблюдает, как развиваются самостоятельность каждого ребенка и взаимоотношения детей;
- сотрудничает с родителями, совместно с ними решая задачи воспитания и развития детей.

Формы и методы работы с детьми по образовательной области «Физическое развитие»

Совместная деятельность взрослого и детей		Самостоятельная деятельность детей	Взаимодействие с родителями воспитанников
Организованная образовательная деятельность	Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов		
МЛАДШАЯ ГРУППА			
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Игры-занятия по физической культуре (сюжетные, тематические, комплексные, контрольно-диагностические, учебно-тренирующего характера) – 3 раза в неделю ➤ Физкультурный досуг – 1 раз в месяц ➤ «Час» двигательного творчества ➤ Физкультминутки ➤ Индивидуальная работа по овладению основными движениями ➤ Подвижные игры ➤ Упражнения для профилактики плоскостопия и укрепления осанки ➤ Упражнения для снятия мышечного напряжения ➤ Игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, считалок ➤ Игры – занятия по формированию культурно-гигиенических навыков и этикета ➤ Игры-занятия: «Уроки Айболита», «Уроки Мойдодыра» 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Гимнастика (утренняя, дыхательная, после сна, пальчиковая, для глаз) ➤ Закаливающие процедуры ➤ Игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, считалок ➤ Игры-имитации, хороводные игры ➤ Дидактические игры ➤ Рассматривание иллюстраций ➤ Игровые беседы с элементами движений ➤ Зрительная, дыхательная, утренняя, пальчиковая, энергетическая гимнастика ➤ Артикуляционная гимнастика ➤ Игры для снятия психо-мышечного и эмоционального напряжения ➤ Игры на развитие психических процессов (мышление, памяти, воображения, внимания) ➤ Беседы о ЗОЖ ➤ Рассматривание иллюстраций, картинок, фотографий 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Подвижные игры ➤ Рассматривание тематических альбомов ➤ Настольно-печатные игры ➤ Самостоятельная деятельность детей в центрах физической культуры ➤ Катание санках, велосипедах ➤ Игры-имитации ➤ Хороводные игры ➤ Самостоятельная деятельность детей в центре ФИЗО, игровые действия, отражающие процессы умывания, одевания ➤ Драматизация отрывков из сказок ➤ Рассматривание иллюстраций, картинок, фотографий ➤ Дидактические игры 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Участие в спектаклях театра ЗОЖ ➤ Участие родителей в совместных досугах ➤ Устные и письменные консультации, рекомендации, беседы ➤ Школа заботливых родителей ➤ Консультации (индивидуальные и групповые) по физическому и психическому здоровью детей ➤ Участие родителей в спортивных соревнованиях, праздниках ➤ Игровые тренинги по развивающим играм

<ul style="list-style-type: none"> ➤ Рассказы, беседы о здоровье и ЗОЖ человека ➤ Дидактические игры ➤ Рассматривание иллюстраций, картинок, фотографий ➤ 			
СРЕДНЯЯ ГРУППА			
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Игры-занятия по физической культуре (сюжетные, тематические, комплексные, контрольно-диагностические, учебно-тренирующего характера) – 3 раза в неделю ➤ Физкультурный досуг – 1 раз в месяц ➤ «Час» двигательного творчества ➤ Физкультминутки ➤ Индивидуальная работа по овладению основными движениями ➤ Подвижные игры ➤ Упражнения для профилактики плоскостопия и укрепления осанки ➤ Упражнения для снятия мышечного напряжения ➤ Игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, считалок ➤ Самомассаж ➤ Беседы о видах спорта, спортивных играх, спортсменах. ➤ Коррекционно-развивающие занятия логопеда ➤ Игры – занятия по формированию культурно-гигиенических навыков 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Гимнастика (утренняя, дыхательная, после сна, пальчиковая, для глаз) ➤ Закаливающие процедуры ➤ Игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, считалок ➤ Игры-имитации, хороводные игры ➤ Дидактические игры ➤ Рассматривание иллюстраций ➤ Игровые беседы с элементами движений ➤ Зрительная, дыхательная, утренняя, пальчиковая, энергетическая гимнастика ➤ Артикуляционная гимнастика ➤ Игры для снятия психо-мышечного и эмоционального напряжения ➤ Игры на развитие психических процессов (мышление, памяти, воображения, внимания) ➤ Беседы о ЗОЖ ➤ Рассматривание иллюстраций, картинок, фотографий 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Подвижные игры ➤ Рассматривание тематических альбомов ➤ Настольно-печатные игры ➤ Самостоятельная деятельность детей в центрах физической культуры ➤ Катание санках, велосипедах, ходьба на лыжах и т.д. ➤ Игры-имитации Хороводные игры ➤ Самостоятельная деятельность детей в центре ФИЗО, игровые действия, отражающие процессы умывания, одевания ➤ Сюжетно-ролевые игры: («Дом», «Семья», «День рождения» и т.п.) ➤ Драматизация сказок ➤ Рассматривание иллюстраций, картинок, фотографий 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Участие в спектаклях театра ЗОЖ ➤ Участие родителей в спортивных досугах ➤ Устные и письменные консультации, рекомендации, беседы ➤ Школа заботливых родителей ➤ Консультации (индивидуальные и групповые) по физическому и психическому здоровью детей ➤ Участие родителей в спортивных соревнованиях, праздниках ➤ Игровые тренинги по развивающим играм

<p>и этикета</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Игры-занятия: «Уроки Айболита», «Уроки Мойдодыра» ➤ Рассказы, беседы о здоровье и ЗОЖ человека ➤ Дидактические игры ➤ Рассматривание иллюстраций, картинок, фотографий 		<p>Дидактические игры</p>	
СТАРШАЯ ГРУППА			
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Занятия по физической культуре– 3 раза в неделю. ➤ Праздники или физкультурный досуги ➤ «Час» двигательного творчества ➤ Физкультминутки ➤ Индивидуальная работа по овладению основными движениями ➤ Подвижные игры ➤ Упражнения для профилактики плоскостопия и укрепления осанки ➤ В ходе прогулок индивидуальная работа по овладению основными движениями ➤ Спортивные игры и игры- эстафеты на овладение и закрепление основных движений ➤ Оздоровительный бег ➤ Проектная деятельность (спортивные сооружения нашего города) ➤ Дни и недели здоровья ➤ Коррекционно-развивающие 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Гимнастика (утренняя, дыхательная, после сна, пальчиковая, для глаз) ➤ Закаливающие процедуры ➤ Игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, считалок ➤ Игры-имитации, хороводные игры ➤ Дидактические игры ➤ Рассматривание иллюстраций ➤ Самомассаж ➤ Упражнения для снятия мышечного напряжения ➤ Игровые беседы с элементами движений ➤ Создание тематических альбомов ➤ Изготовление элементарных физкультурных пособий: флажков, мишеней для метания и др. ➤ Свободное общение, ситуативные разговоры с детьми о физической культуре и спорте, рассказы, беседы, чтение и обсуждение познавательных книг о физкультуре и спорте ➤ Зрительная, дыхательная, утренняя, 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Подвижные игры ➤ Настольно - печатные игры ➤ Рассматривание тематических альбомов, фотографий и иллюстраций о физической культуре и спорте ➤ Спортивные игры и упражнения на прогулке (катание на велосипеде, санках, ледянках, лыжах) ➤ Деятельность детей в уголках физической культуры ➤ Музыкальная ритмика ➤ Отражение впечатлений о физкультуре и спорте в продуктивных видах деятельности ➤ Двигательная активность во всех видах самостоятельной деятельности детей 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Участие в спектаклях театра ЗОЖ ➤ Участие родителей в спортивных соревнованиях, праздниках ➤ Устные и письменные консультации, рекомендации, беседы ➤ Школа заботливых родителей ➤ Туристические походы ➤ Консультации (индивидуальные и групповые) по физическому и психическому здоровью детей ➤ Участие родителей в спортивных соревнованиях, праздниках ➤ Игровые тренинги по

<p>занятия логопеда</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Игры – занятия по формированию культурно-гигиенических навыков и этикета ➤ Игры-занятия: «Уроки Айболита», «Уроки Мойдодыра» ➤ Рассказы, беседы о здоровье и ЗОЖ человека ➤ Дидактические игры ➤ Рассматривание иллюстраций, картинок, фотографий ➤ Создание тематических фотовыставок о ЗОЖ ➤ Проектная деятельность: «Как стать Неболейкой», «Кладовая витаминов» и т.п. ➤ Драматизация сказок «Мойдодыр», «Доктор Айболит» и т.п. 	<p>пальчиковая, энергетическая гимнастики</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Артикуляционная гимнастика ➤ Игры для снятия психо-мышечного и эмоционального напряжения ➤ Игры на развитие психических процессов (мышление, памяти, воображения, внимания) ➤ Беседы о ЗОЖ ➤ Рассматривание иллюстраций, картинок, фотографий ➤ Игры по формированию культурно-гигиенических навыков ➤ Ситуативные разговоры с детьми, решение игровых задач и проблемных ситуаций 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Самостоятельная деятельность детей в центре ФИЗО, игровые действия, отражающие процессы умывания, одевания ➤ Сюжетно-ролевые игры: «Дом», «Семья», «День рождения», «Доктор», «Больница», «Зоолечебница» и т.п. ➤ Драматизация отрывков из сказок ➤ Рассматривание иллюстраций, картинок, фотографий о видах спорта, познавательных книг о здоровье и ЗОЖ человека ➤ Дидактические игры ➤ Отражение представлений о ЗОЖ в продуктивной деятельности 	<p>развивающим играм</p>
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА			
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Занятия по физической культуре– 3 раза в неделю. ➤ Праздники или физкультурный досуги ➤ «Час» двигательного творчества ➤ Физкультминутки ➤ Индивидуальная работа по овладению основными движениями ➤ Подвижные игры 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Гимнастика (утренняя, дыхательная, после сна, пальчиковая, для глаз) ➤ Закаливающие процедуры ➤ Игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, считалок ➤ Игры-имитации, хороводные игры ➤ Дидактические игры ➤ Рассматривание иллюстраций ➤ Самомассаж 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Подвижные игры ➤ Настольно - печатные игры ➤ Рассматривание тематических альбомов, фотографий и иллюстраций о физической культуре и спорте ➤ Спортивные игры и упражнения на прогулке 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Участие в спектаклях театра ЗОЖ ➤ Участие родителей в спортивных соревнованиях, праздниках ➤ Устные и письменные консультации, рекомендации, беседы

<ul style="list-style-type: none"> ➤ Упражнения для профилактики плоскостопия и укрепления осанки ➤ В ходе прогулок индивидуальная работа по овладению основными движениями ➤ Спортивные игры и игры- эстафеты на овладение и закрепление основных движений ➤ Оздоровительный бег ➤ Проектная деятельность (спортивные сооружения нашего города) ➤ Дни и недели здоровья ➤ Коррекционно-развивающие занятия логопеда ➤ Игры – занятия по формированию культурно-гигиенических навыков и этикета ➤ Игры-занятия: «Уроки Айболита», «Уроки Мойдодыра» ➤ Рассказы, беседы о здоровье и ЗОЖ человека ➤ Дидактические игры ➤ Рассматривание иллюстраций, картинок, фотографий ➤ Создание тематических фотовыставок о ЗОЖ ➤ Проектная деятельность: «Как стать Неболейкой», «Кладовая витаминов» и т.п. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Упражнения для снятия мышечного напряжения ➤ Игровые беседы с элементами движений ➤ Создание тематических альбомов ➤ Изготовление элементарных физкультурных пособий: флажков, мишеней для метания и др. ➤ Свободное общение, ситуативные разговоры с детьми о физической культуре и спорте, рассказы, беседы, чтение и обсуждение познавательных книг о физкультуре и спорте ➤ Зрительная, дыхательная, утренняя, пальчиковая, энергетическая гимнастики ➤ Артикуляционная гимнастика ➤ Игры для снятия психо-мышечного и эмоционального напряжения ➤ Игры на развитие психических процессов (мышление, памяти, воображения, внимания) ➤ Беседы о ЗОЖ ➤ Рассматривание иллюстраций, картинок, фотографий ➤ Игры по формированию культурно-гигиенических навыков ➤ Ситуативные разговоры с детьми, решение игровых задач и проблемных ситуаций 	<p>(катание на велосипеде, санках, ледянках, лыжах)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Деятельность детей в уголках физической культуры ➤ Музыкальная ритмика ➤ Отражение впечатлений о физкультуре и спорте в продуктивных видах деятельности ➤ Двигательная активность во всех видах самостоятельной деятельности детей ➤ Самостоятельная деятельность детей в центре ФИЗО, игровые действия, отражающие процессы умывания, . ➤ Драматизация отрывков из сказок ➤ Рассматривание иллюстраций, картинок, фотографий, познавательных книг о здоровье и ЗОЖ человека ➤ Дидактические игры ➤ Отражение представлений о ЗОЖ в продуктивной деятельности 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Туристические походы ➤ Школа заботливых родителей ➤ Консультации (индивидуальные и групповые) по физическому и психическому здоровью детей ➤ Игровые тренинги по развивающим играм
---	--	---	---

Формы организации образовательной деятельности

Формы организации	Особенности
Индивидуальная	Позволяет индивидуализировать обучение (содержание, методы, средства), однако требует от ребенка больших нервных затрат; создает эмоциональный дискомфорт; неэкономичность обучения; ограничение сотрудничества с другими детьми.
Групповая (индивидуально-коллективная)	Группа делится на подгруппы. Число занимающихся может быть разным – от 3 до 8, в зависимости от возраста и уровня развития детей. Основания для комплектации: личная симпатия, общность интересов, уровни развития. При этом педагогу, в первую очередь, важно обеспечить взаимодействие детей в процессе обучения.
Фронтальная	Работа со всей группой, четкое расписание, единое содержание. При этом, содержанием ООД может быть деятельность художественного характера. Достоинствами формы являются четкая организационная структура, простое управление, возможность взаимодействия детей, экономичность обучения; недостатком – трудности в индивидуализации обучения.

Методы реализации Программы:

- методы мотивации и стимулирования развития у детей первичных представлений и приобретения детьми опыта поведения и деятельности;
- методы создания условий, или организации развития у детей первичных представлений и приобретения детьми опыта поведения и деятельности;
- методы, способствующие осознанию детьми первичных представлений и опыта поведения и деятельности.

5. Физкультурно - оздоровительная работа

В дошкольной организации постоянно проводится работа по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций. Физкультурно-оздоровительная работа — это комплекс мероприятий, проводимых сотрудниками образовательного учреждения, направленных на укрепление и сохранение физического и психического здоровья и оздоровление организма ребенка.

Целью физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях являются освоение основных двигательных действий, подготовка к физическому воспитанию в школе, профилактика заболеваний и укрепление здоровья средствами физической культуры.

Основные задачи физкультурно-оздоровительной работы:

- сохранение физического и психического здоровья;
- освоение основных двигательных действий;
- подготовка к физическому воспитанию в школе;
- профилактика заболеваний;
- укрепление здоровья средствами физической культуры

Система физкультурно-оздоровительной работы

№ п/п	Содержание	Периодичность выполнения	Ответственные	Время
1	Оптимизация режима			
	Организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима	ежедневно	воспитатели	в течение года
	Определение оптимальной нагрузки на ребенка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.		старший воспитатель, медицинская сестра, инструктор ФК, воспитатели	в течение года
2	Организация двигательного режима			
	утренняя гимнастика: -традиционная гимнастика; -игровая гимнастика; -оздоровительный бег (в теплый период)	ежедневно	воспитатели, инструктор ФК	в течение года
	гимнастика пробуждения	ежедневно	воспитатели	в течение года (после дневного сна)
	Физкультурные занятия	3 раза в неделю	инструктор ФК	в течение года
	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> Нетрадиционная форма: ✓ сюжетные; ✓ занятия-соревнования; ✓ контрольные занятия; ✓ игровые (на п/и); ✓ занятия – тренировки в ОВД </td> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> Традиционная форма (в физкультурном зале и на воздухе): ✓ общеразвивающие упражнения; ✓ спортивные упражнения; ✓ подвижные игры; ✓ оздоровительно-развивающие игры; ✓ дыхательно-звуковая гимнастика; ✓ упражнения для снятия мышечного напряжения; ✓ гимнастика для глаз; ✓ основные виды движений; ✓ упражнения для профилактики плоскостопия и укрепления осанки; ✓ игровые упражнения; ✓ самомассаж </td> </tr> </table>			
Нетрадиционная форма: ✓ сюжетные; ✓ занятия-соревнования; ✓ контрольные занятия; ✓ игровые (на п/и); ✓ занятия – тренировки в ОВД	Традиционная форма (в физкультурном зале и на воздухе): ✓ общеразвивающие упражнения; ✓ спортивные упражнения; ✓ подвижные игры; ✓ оздоровительно-развивающие игры; ✓ дыхательно-звуковая гимнастика; ✓ упражнения для снятия мышечного напряжения; ✓ гимнастика для глаз; ✓ основные виды движений; ✓ упражнения для профилактики плоскостопия и укрепления осанки; ✓ игровые упражнения; ✓ самомассаж			
	Индивидуальная работа по развитию движений	ежедневно	инструктор ФК, воспитатели	в течение года
	Двигательная активность детей на прогулке (с подвижными игровыми упражнениями)	ежедневно	воспитатели	в течение года
	Кружок «Малыши-крепыши»	1 раз в неделю	инструктор ФК	в течение года
	Оздоровительно – игровой –час	1 раз в неделю	воспитатели	в течение года
	–Час двигательного творчества	1 раз в неделю	инструктор ФК	в течение года

				года
	Спортивные развлечения, досуги	1 раз в месяц	инструктор ФК	в течение года
	Спортивные праздники	2 раза в года	инструктор ФК	в течение года
	Туристские походы	1 раз в месяц	инструктор ФК	в теплый период
	Физкультминутки	на занятиях	воспитатели	в течение года
	Гимнастика для глаз	на физ. занятиях, в группах	Инструктор ФК, воспитатели	в течение года
	Пальчиковая гимнастика	3-4 раза в день	воспитатели	в течение года
3	Охрана психического здоровья			
	Использование приемов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы и т.д.	ежедневно несколько раз	воспитатели, специалисты	в течение года
	Гигиена сна (свежий воздух, соблюдение температурного режима, тишина)	ежедневно	воспитатели, пом. воспитателя	в течение года
4	Профилактика заболеваемости			
	Самомассаж	ежедневно	воспитатели, инструктор ФК	октябрь – апрель
	Дыхательная гимнастика	ежедневно несколько раз	воспитатели, инструктор ФК	в течение года
5	Оздоровление фитонцидами			
	Включение в питание чеснока и лука	в обед	медсестра	октябрь - апрель
	Ароматизация помещения (чесночные букетики и т.п.)	ежедневно	пом. воспитателя	октябрь - апрель
6	Закаливание, с учетом состояния возраста и здоровья детей			
	Воздушные ванны	ежедневно	воспитатели	в течение года
	Прогулки на воздухе	ежедневно	воспитатели	июнь - август
	Хожение босиком по траве	ежедневно	воспитатели	в течение года
	Хожение по массажным коврикам	ежедневно	воспитатели	в течение года
	Хожение по соляным дорожкам	ежедневно	воспитатели	в течение года
	Обширное умывание	после сна	воспитатели	в течение года
	Контрастное обливание ног	после сна	воспитатели	в течение года
	Игры с водой	ежедневно	воспитатели	июнь - август
	Прием детей на воздухе	ежедневно	воспитатели	в теплое время года
7	Гигиенические процедуры			
	Полоскание рта кипяченой водой	после каждого приема пищи	воспитатели, пом. воспитателя	в течение года
	Умывание, мытье рук	в течение дня	воспитатели, пом.	в течение года

	Чистка зубов	ежедневно	воспитателя, воспитатели, пом. воспитателя	в течение года
8	Работа с детьми, имеющими плоскостопие, нарушение осанки			
	Коррекционная гимнастика	на физ. занятиях, в группах	Инструктор ФК, воспитатели	в течение года

Модель образовательного процесса

Уровни проектирования				
Обр. область	Группы воспитательных задач	Сквозные механизмы развития	Виды детской деятельности	Формы организации детских видов деятельности
Физическое развитие	<p>Физическое воспитание:</p> <ul style="list-style-type: none"> — охрана и укрепление здоровья, закаливание, развитие движений; — формирование нравственно-физических навыков, потребности в физическом совершенстве; — воспитание культурно-гигиенических качеств; — формирование представлений о своем организме, здоровье, режиме, об активности и отдыхе; — формирование навыков выполнения основных движений. 	Игра, общение, познавательно-исследовательская деятельность	Двигательная	ОД в спортивном зале и на воздухе, утренняя гимнастика, подвижные игры с правилами (в т.ч. народные), игровые упражнения, двигательные паузы, спортивные пробежки, соревнования и праздники, эстафеты, физкультурные минутки и др.

Модель соотношения образовательных программ по реализации задач образовательных областей

Образовательные области	Программы
Обязательная часть	
физическое развитие	ООП ДО МБДОУ – детский сад №1 «Солнышко»
Часть, формируемая участниками образовательных отношений	
физическое развитие	Физкультурные занятия в детском саду. Пензулаева Л.И.

6. Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Младшая группа (от 3 до 4 лет) Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом).

Упражнения в равновесии. Ходьба по прямой дорожке (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30–35 см). Медленное кружение в обе стороны.

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

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

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

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

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, врассыпную;

размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

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

Общеразвивающие упражнения

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

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

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

Спортивные игры и упражнения

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

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

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

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

Подвижные игры

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

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

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

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

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

Средняя группа (от 4 до 5 лет) **Основные движения**

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

Упражнения в равновесии. Ходьба между линиями (расстояние 10–15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5–3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

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

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической лесенке.

Прыжки. Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2–3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой

поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4–5 линий, расстояние между которыми 40–50 см. Прыжки через 2–3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5–10 см. Прыжки с высоты 20–25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

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

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

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4–5 раз подряд); приседания,

держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

Статические упражнения. Сохранять равновесие в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5–7 секунд).

Подвижные игры

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

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

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

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

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

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

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя.

Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5–3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по

гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

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

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

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

Бросание, ловля, метание. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4–6 раз); бросание мяча вверх, и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5–6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5–9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3–4 м.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки

вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

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

Общеразвивающие упражнения

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

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

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

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

Спортивные игры

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

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

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

Подвижные игры

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

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

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

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

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

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

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

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедро), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспынную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5–3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

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

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

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

разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

Бросание, ловля, метание. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3–4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6–12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4–5 м), метание в движущуюся цель.

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

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

Общеразвивающие упражнения

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

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

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

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы). В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения лежа на спине (закрепив ноги) переходить в положение сидя и снова в положение лежа.

Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; поочередно поднимать прямую ногу стоя, держась за опору.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

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

Спортивные упражнения

Спортивные игры

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

Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой,

передавая его из одной руки в другую, передвигаться в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

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

Подвижные игры

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

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

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

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

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

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

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

7. Перспективное планирование

Младшая группа

Сентябрь

Неделя	1	2	3	4
Программные задачи	Учить строиться в колонну по одному, ходить и бегать со свободными движениями рук и ног, не шаркая ногами, энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на месте, сохранять правильное положение туловища, головы при выполнении упражнений в равновесии; укреплять мышцы спины.	Учить строиться в колонну по одному, бегать на носочках, энергично отталкивать мяч при катании, ловить его двумя руками; развивать ловкость в подвижных играх; закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на месте; укреплять мышцы спины.	Продолжать учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, ходить и бегать не опуская головы, ходить с высоким подниманием колена, энергично отталкивать шарики при катании друг другу; сохранять правильную осанку во время ходьбы по дорожке, укреплять мышцы ног; кружиться в парах; снять мышечное напряжение.	Упражнять в построении в колонну по одному, шеренгу, круг; учить кружиться в парах, выполнять упражнения с флажками, катать друг другу шарики, сохранять правильную осанку в упражнениях в равновесии, ползать на четвереньках между предметами; укреплять мышцы ног; развивать мелкую моторику рук.
Строевые упражнения	Построение в колонну по одному (со второй недели).		Построение в колонну, в шеренгу (с четвертой недели).	
ОРУ	Без предметов.		С флажками.	
Основные виды движений	1.Пройти по прямой дорожке шириной 20 см, длиной 2,5 м. 2.Подпрыгивать на месте.	1.Энергично подпрыгивать на месте. 2.Катать друг другу мячи.	1.Катать друг другу шарики. 2.Пройти по прямой дорожке шириной 15 см.	1.Проползать на четвереньках между расставленными предметами. 2.Катать друг другу шарики.
Тренинг	-Качалочки.		-Цапля.	
Подвижные игры	«Догони мяч» (бег).		«По ровненькой дорожке» (прыжки).	
Дых. упражнения	-Жуки, -Котят, -Надуй шарик, -Подуй на ладошки.			

Октябрь

Неделя	1	2	3	4
Программные задачи	Учить строиться в колонну по одному, по два, в круг, проползать на четвереньках между расставленными предметами, сохранять правильную осанку в упражнениях в равновесии, выполнять правила в подвижной игре; укреплять мышцы ног, рук,	Учить строиться в колонну по одному, по два, шеренгу, круг; закреплять умение правильно отталкиваться и приземляться в прыжках в высоту до предмета; упражнять в ходьбе по дорожке приставляя пятку одной ноги к носку другой; укреплять мышцы рук, ног, спины.	Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, попеременно притопывать ногами, действовать совместно, в общем для всех темпе; развивать глазомер, прокатывая мяч между предметами; упражнять в прыжках вверх до предмета; укреплять мышцы глаз.	Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, выполнять движения с предметами; упражнять в ползании на четвереньках вокруг предметов, прокатывании мяча между предметами; укреплять мышцы рук; учить детей выполнять правила в подвижных играх.

	спины.			
Строевые упражнения	Построение в колонну по одному, в шеренгу, в колонну по два.		Построение в колонну по одному, в шеренгу. Построение в круг.	
ОРУ	С мячом.		С кубиками.	
Основные виды движений	1.Пройти по прямой дорожке приставляя пятку одной ноги к носку другой. 2.Проползть на четвереньках между расставленными предметами.	1.Прыгать вверх до предмета. 2.Пройти по прямой дорожке приставляя пятку одной ноги к носку другой.	1.Прокатывать мячи между предметами на расстоянии 50 см. 2.Прыгать вверх до предмета.	1.Проползть на четвереньках вокруг предметов. 2.Прокатывать мячи между предметами на расстоянии 50 см.
Тренинг	-Потягивание!».		-Ах, ладошки, вы, ладошки! »	
Подвижные игры	«Поймай жука» (прыжки).		«Лохматый пес» (бег)	
Дых. упражнения	-Пузырь!, -Спрятался!, -Дождик!, -Хомячки!.			

Н о я б р ь

Неделя	1	2	3	4
Программные Задачи	Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, бегать по кругу, действуя в общем для всех темпе. сохранять правильную осанку при ходьбе по доске, кружиться в парах; упражнять в ползании на четвереньках вокруг предметов; попеременно притопывать ногами; укреплять мышцы ног.	Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, строиться враспынную, правильно принимать исходное положение в прыжках через линию; упражнять в ходьбе по доске, положенной на пол, прыжках на месте, кружении в парах, притопывании ногами; укреплять мышцы ног.	Учить строиться в колонну по одному, по два, шеренгу, находить место при построении, кружиться в парах, строиться враспынную, бежать по сигналу в указанное место, ловить мяч двумя руками; принимать правильное исходное положение в прыжках через веревку; упражнять в умении ориентироваться в пространстве.	Упражнять в строевых упражнениях; учить ползать под веревку, не касаясь руками пола; упражнять в ловле мяча, умении ориентироваться в пространстве, выполнять упражнения с предметами; развивать мышцы спины и живота; учить двигаться по обручу, касаясь его только серединой стопы.
Строевые упражнения	Построение в колонну по одному, в шеренгу. Построение враспынную.		Построение в колонну, в шеренгу, колонну по два. Построение враспынную.	
ОРУ	С султанчиками.		С гантелями.	
Основные виды движений	1.Пройти по доске, положенной на пол. 2. Ползть на четвереньках вокруг предметов.	1.Перепрыгивать через линию. 2. Пройти по доске, положенной на пол.	1.Ловля мяча, брошенного воспитателем. 2. Перепрыгивать через веревку.	1. Ползть под веревку высотой 40 см, не касаясь руками пола. 2. Ловля мяча, брошенного воспитателем.
Тренинг	-Танец медвежат!».		-Колобок!».	
Подвижные игры	«Мыши и кот» (бег).		«Найди свой домик» (ориентир. в пространстве).	
Дых. упражнения	-Паровоз!, -Летчик и самолеты!, -Собачки!, -Лягушки!.			

Д е к а б р ь

Неделя	1	2	3	4
Программные задачи	Упражнять в строевых упражнениях; учить ходить и	Учить размыкаться обычным шагом; упражнять в строевых	Упражнять в строевых упражнениях; учить бросать мяч о	Продолжать развивать разнообразные виды движений

	бегать –змейкой, сохранять правильное положение туловища при ходьбе по скамейке; упражнять в ползании под веревку, не касаясь руками пола; укреплять мышцы ног; упражнять в прыжках на месте; учить выполнять правила подвижных игр.	упражнениях, ходьбе по гимнастической скамейке, сохраняя правильную осанку; учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться, перепрыгивая через 4 линии; укреплять мышцы ног.	пол, стараясь поймать его двумя руками; укреплять мышцы ног; упражнять в прыжках на месте и через линии (поочередно); воспитывать бережное отношение к своему телу (посредством самомассажа).	детей; упражнять в строевых упражнениях, прыжках на месте; учить бросать мяч о пол, стараясь поймать его двумя руками, подлезать под дугу, не касаясь руками пола; укреплять мышцы ног; воспитывать бережное отношение к своему телу.
Строевые упражнения	Построение в колонну по одному, размыкание обычным шагом, построение в шеренгу. Построение в круг.		Построение в колонну по одному, размыкание обычным шагом, построение в шеренгу. Построение в рассыпную.	
ОРУ	Без предметов.		С флажками.	
Основные виды движений	1. Пройти по гимнастической скамейке. 2. Ползть под веревку, не касаясь руками пола.	1. Перепрыгивать через 4 линии (поочередно). 2. Пройти по гимнастической скамейке.	1. Бросать мяч о пол 2-3 раза, стараясь его поймать. 2. Перепрыгивать через 6 линий (поочередно).	1. Подлезать под дугу (высота 40 см), не касаясь руками пола. 2. Бросать мяч о пол 2-3 раза, стараясь поймать.
Тренинг	-Ножницы.		-Велосипед.	
Подвижные игры	«Мой веселый звонкий мяч» (прыжки, бег).		«Зайка беленький сидит» (прыжки).	
Дых. упражнения	-Ветерок, -Сугробы, -Снежинки, -Ежик.			

Январь

Неделя	1	2	3	4
Программные задачи		Упражнять в строевых упражнениях, перешагивании реек лестницы, подлезании под дугу; учить прыгать в длину с места, принимая правильное исходное положение; развивать мышцы ног и рук.	Упражнять в строевых упражнениях, перепрыгивании через две линии, беге, выполнении упражнений с предметами; учить пролезать в обруч сверху и снизу; развивать мелкую моторику рук, мышцы спины; снять у детей мышечное напряжение.	Упражнять в строевых упражнениях, выполнении упражнений с предметами, пролезании в обруч сверху и снизу; учить бросать мяч вверх, стараясь его поймать; развивать ловкость, мышцы спины, мелкую моторику рук.
Строевые упражнения	Построение в колонну по одному, размыкание, построение в шеренгу, повороты направо, налево переступанием. Построение в круг.		Построение в колонну по одному, размыкание, построение в шеренгу, повороты направо, налево. Построение в рассыпную.	
ОРУ	Без предметов.		С кубиками.	
Основные виды движений		1. Перепрыгивать через 2 линии, расположенные на расстоянии 25 см. 2. Перешагивать рейки лестницы, положенной на пол.	1. Пролезать в обруч сверху и снизу. 2. Перепрыгивать через две линии, расположенные на расстоянии 30 см.	1. Бросать мяч вверх 2-3 раза, стараясь его поймать. 2. Пролезать в обруч сверху и снизу.
Тренинг	-Гусеница.		-Качалочка.	
Подвижные игры	«Кролики» (подлезание).		«Птички в гнздышках» (бег).	

Дых. упр.	-Ладошки , -Ушки , -Котят , -Подуй на ладошки .			
Ф е в р а л ь				
Неделя	1	2	3	4
Программные задачи	Упражнять в построении в колонну по одному, по два, шеренгу, круг, размыкании, бросании мяча вверх, ориентировке в пространстве; учить перешагивать через предметы, выполнять упражнения на скамейке, действовать в соответствии с правилами игры.	Упражнять в строевых упражнениях, перешагивании через предметы, умении ориентироваться в пространстве; учить прыгать последовательно из кружка в кружок, энергично отталкиваясь двумя ногами и правильно приземляясь; укреплять мышцы ног.	Упражнять в строевых упражнениях, прыжках из кружка в кружок, ползании; учить действовать совместно, в общем для всех темпе, принимать правильное исходное положение в метании мешочков с песком; укреплять мышцы глаз.	Упражнять в строевых упражнениях, ходьбе по ребристой доске, метании мешочков с песком в горизонтальную цель, выполнении упражнений с мячом, ползании; укреплять мышцы спины, рук и ног; учить выполнять правила подвижных игр.
Строевые упражнения	Построение в колонну, размыкание, построение в шеренгу, в колонну по два. Построение в круг.		Построение в колонну по одному, размыкание, повороты направо, налево, построение в шеренгу.	
ОРУ	На скамейке.		С мячом.	
Основные виды движений	1. Перешагивать через предметы. 2. Бросать мяч вверх 2-3 раза, стараясь его поймать.	1. Прыгать последовательно из кружка в кружок. 2. Перешагивать через предметы.	1. Бросать мешочки с песком в горизонтальную цель с расст. 1,5 м. двумя руками. 2. Прыгать последовательно из кружка в кружок.	1. Пройти по ребристой доске. 2. Бросать мешочки с песком в гориз. цель с расст. 2 м. двумя руками.
Тренинг	-Цапля .		-Потягивание .	
Подвижные игры	«Найди свое место» (ориент. в пространстве).		«Мыши в кладовой» (ползание).	
Дых. упражнения	-Надуй шарик , -Сугробы , -Снежинки , -Ветерок .			

М а р т

Неделя	1	2	3	4
Программные задачи	Упражнять в строевых упражнениях, бросании мешочков с песком в горизонтальную цель, принимая правильное исходное положение, бросании мяча; развивать глазомер, ловкость; учить принимать правильное положение туловища, головы при ходьбе по наклонной доске.	Упражнять в строевых упражнениях, ходьбе по наклонной доске, бросании; учить принимать правильное исходное положение в метании мешочков с песком в вертикальную цель правой и левой рукой; укреплять мышцы рук.	Упражнять в строевых упражнениях, метании мешочков с песком в вертикальную цель, выполнении упражнений с предметами; учить прыгать на двух ногах, продвигаясь вперед; укреплять мышцы ног; учить удерживать группировку.	Упражнять в строевых упражнениях, прыжках на двух ногах, продвигаясь вперед, выполнении упражнений с предметами, умении удерживать группировку; обучать хвату за перекладину во время лазания; укреплять мышцы ног.
Строевые упражнения	Построение в колонну по одному, размыкание, повороты направо, налево, построение в шеренгу. Построение в рассыпную.		Построение в колонну по одному, размыкание, повороты направо, налево, построение в шеренгу. Построение в круг.	
ОРУ	Без предметов.		С гантелями.	

Основные виды движений	1. Ходьба по наклонной доске. 2. Бросать мешочки с песком в горизонтальную цель двумя руками.	1. Бросать мешочки с песком в вертикальную цель пр. и лев. рукой. 2. Ходьба по наклонной доске.	1. Прыгать на двух ногах, продвигаясь вперед на 2-3 м. 2. Бросать мешочки с песком в вертикальную цель пр. и лев. рукой.	1. Лазать по гимнастической лесенке приставным шагом. 2. Прыгать на двух ногах, продвигаясь вперед на 2-3 м.
Тренинг	-Ах, ладошки, вы, ладошки!!		-Танец медвежат!!	
Подвижные игры	«Сбей кеглю» (бросание).		«Скворечники» (бег).	
Дых. упражнения	«Ежик», -Жуки», -Пузырь», -Спрятался».			

А п р е л ь

Неделя	1	2	3	4
Программные задачи	Упражнять в строевых упражнениях; учить кружиться в обе стороны, помахивая ленточками; упражнять в лазании по лесенке приставным шагом, прыжках с продвижением вперед; учить бросать вдаль правой и левой рукой, принимая правильное исходное положение; укреплять мышцы спины и живота.	Упражнять в строевых упражнениях; учить кружиться в обе стороны, помахивая ленточками; учить действовать в общем ритме, энергично отталкиваться и правильно приземляться при прыжках в длину с места; упражнять в бросании вдаль правой и левой рукой; укреплять мышцы спины и живота.	Упражнять в строевых упражнениях, кружении в обе стороны, помахивая флажками, в прыжках в длину с места, умении ориентироваться в пространстве; обучать лазанию по гимнастической лесенке чередующимся шагом; укреплять мышцы ног; воспитывать бережное отношение к своему телу.	Упражнять в строевых упражнениях, лазании по гимнастической лесенке чередующимся шагом, умении ориентироваться в пространстве; учить принимать правильное исходное положение во время спрыгивания в глубину, правильно приземляться; укреплять мышцы ног, воспитывать бережное отношение к своему телу.
Строевые упражнения	Построение в колонну по одному, размыкание, повороты направо, налево. Построение в круг.		Построение в колонну по одному, размыкание, построение в шеренгу, повороты направо, налево. Построение в рассыпную.	
ОРУ	С флажками.		С кубиками.	
Основные виды движений	1. Бросать вдаль правой и левой рукой. 2. Лазать по гимнастической лесенке приставным шагом.	1. Прыгать в длину с места (40 см). 2. Бросать вдаль правой и левой рукой.	1. Лазать по гимнастической лесенке чередующимся шагом. 2. Прыгать в длину с места (40 см).	1. Спрыгивать в глубину с высоты 15 см. 2. Лазать по гимнастической лесенке чередующимся шагом.
Тренинг	-Колобок!!		-Ножницы!!	
Подвижные игры	«Воробышки и кот» (прыжки).		«Найди, что спрятано» (ориент. в пространстве).	
Дых. упражнения	-Дождик!!, -Хомячки!!, -Паравоз!!, -Летчик и самолеты!!			

М а й

Неделя	1	2	3	4
Программные задачи	Упражнять в строевых упражнениях, умении действовать в общем для всех темпе, спрыгивании в глубину, ходьбе по наклонной доске, кружении в обе стороны,	Упражнять в строевых упражнениях, ходьбе по наклонной доске, беге (неопуская головы, не шаркая ногами), кружиться в обе стороны, помахивая ленточками; укреплять	Упражнять в строевых упражнениях, ходьбе и беге -змейкой!!, перепрыгивать через предметы, выполнении упражнений с мячом; укреплять мелкую моторику рук, крупные мышцы рук	Упражнять в строевых упражнениях, лазании по гимнастической лесенке, не пропуская реек, чередующимся шагом, бросании мяча вверх (стараясь поймать его); укреплять

	помахивая ленточками, разных видах ходьбы и бега; развивать мышцы ног; учить выполнять правила игры.	мышцы ног; учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках через предметы.	и ног; учить выполнять правила подвижных игр; снять мышечное напряжение.	мышцы рук и ног; учить действовать в общем для всех темпе.
Строевые упражнения	Построение в колонну по одному, размыкание, построение в шеренгу, повороты направо, налево. Построение в круг.		Построение в колонну по одному, размыкание, построение в шеренгу, повороты направо, налево. Построение в рассыпную.	
ОРУ	Без предметов.		С мячом.	
Основные виды движений	1. Ходьба по наклонной доске. 2. Спрыгивать в глубину с высоты 15 см.	1. Перепрыгивать через невысокие предметы высотой 5 см. 2. Ходьба по наклонной доске.	1. Бросать мяч вверх 2-3 раза, стараясь его поймать. 2. Перепрыгивать через невысокие предметы высотой 5 см.	1. Лазать по гимнастической лесенке, не пропуская реек, чередуя шаг. 2. Бросать мяч вверх 2-3 раза, стараясь его поймать.
Тренинг	-Велосипед .		-Гусеница .	
Подвижные игры	«Поезд» (бег).		«Угадай, чей голосок» (ориентир.)	
Дых. упражнения	-Лягушки , -Ладошки , -Ушки , -Ежики .			

Средняя группа

Сентябрь

Неделя	1	2	3	4
Программные задачи	Развивать и совершенствовать двигательные навыки детей; учить отбивать мяч одной рукой, прыгать через короткую скакалку, бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком, выполнять ведущую роль в подвижной игре; упражнять в построении в колонну по одному, шеренгу, круг; укреплять мышцы спины, рук, ног.	Закреплять и совершенствовать умения ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног; учить энергично отталкиваться и приземляться в прыжках с продвижением вперед, построениям, соблюдению дистанции во время передвижения; упражнять в прыжках через короткую скакалку.	Учить построению в колонну по два, бросать и ловить мяч кистями рук, осознанно относиться к выполнению правил подвижной игры; упражнять в прыжках с продвижением вперед, выполнении упражнений с предметами, ходьбе по ребристой доске; укреплять мышцы ног, живота; развивать мелкую моторику рук.	Учить подползать под веревку правым и левым боком; упражнять в строевых упражнениях, в бросании и ловле мяча, беге (энергично отталкиваясь носком), выполнении правил подвижной игры, разных видах ходьбы; снять мышечное напряжение у детей; развивать умение быть организованными.
Строевые упражнения	Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг.		Построение в колонну по одному, по два, шеренгу, круг.	
ОРУ	Без предметов.		С кубиками.	
Основные виды движений	1. Пытаться прыгать с короткой скакалкой. 2. Пытаться отбивать мяч правой (левой) рукой.	1. Подпрыгивать на двух ногах, продвигаясь вперед (3м). 2. Пытаться прыгать с короткой скакалкой.	1. Бросать мяч друг другу снизу и ловить его с расстояния 1,5 м. 2. Подпрыгивать на двух ногах, продвигаясь вперед (3м).	1. Подползать под веревку правым и левым боком (высота 40 см). 2. Бросать мяч друг другу снизу и ловить его с расстояния 1,5 м.
Тренинг	-Морская звезда .		-Стойкий оловянный солдатик .	
Подвижные игры	-Зайцы и волк (прыжки).		-Цветные автомобили (бег).	
Дых. упражнения	-Воздушный шар , -Насос , -Ветер , -Радуга .			

Октябрь

Неделя	1	2	3	4
Программные задачи	Формировать правильную осанку; учить разным видам построения, размыканию и смыканию, сохранять равновесие при ходьбе между линиями; упражнять в разных видах ходьбы и бега; закреплять умение подползать под веревку боком; развивать умение быть инициативными в подготовке и уборке места занятий; укреплять мышцы ног.	Развивать и совершенствовать двигательные навыки детей; учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках до предмета; закреплять строевые упражнения, ходьбу между линиями; поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками; развивать быстроту и выносливость.	Учить ориентироваться в пространстве, строиться в колонну по три; закреплять и совершенствовать умения ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног, размыкаться и смыкаться, равняться по ориентирам; упражнять в разных видах бега и ходьбы, в подпрыгивании до предмета; укреплять мышцы ног.	Учить ориентироваться в пространстве, проползать в обручи и дуги, танцевальным движениям; упражнять в бросании мяча друг другу из – за головы и ловле его кистями рук, выполнении упражнений с предметами; закреплять строевые упражнения; укреплять мышцы глаз; снять эмоциональное напряжение детей.
Строевые упражнения	Построение в колонну по одному, по два, в шеренгу, размыкание, смыкание, равнение по ориентирам.		Построение в колонну по одному, по два, по три, размыкание, смыкание, равнение по ориентирам.	
ОРУ	С флажками.		С обручем.	
Основные виды движений	1. Ходьба между линиями (15 – 20 см). 2. Подползать под веревку правым и левым боком (высота 40 см).	1. Подпрыгивать на месте (до предмета). 2. Ходьба между линиями (15 – 20 см).	1. Бросать мяч друг другу из – за головы и ловить его с расстояния 2 м. 2. Подпрыгивать на месте (до предмета).	1. Проползать в обручи, дуги. 2. Бросать мяч друг другу из – за головы и ловить его с расстояния 2 м.
Тренинг	–Самокат .		–Карусель .	
Подвижные игры	–У медведя во бору (бег).		–Кто ушёл (ориентировка в пространстве).	
Дых. упражнения	–Послушаем дыхание , –Дышим тихо, спокойно и плавно , –Подыши одной ноздрей , –Губы –трубкой .			

Ноябрь

Неделя	1	2	3	4
Программные задачи	Формировать правильную осанку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по шнуру, строевых упражнениях, бросании и ловле мяча, разных видах ходьбы и бега; закреплять умение проползать в обручи, дуги; укреплять мышцы ног; учить осознанно относиться к правилам подвижной игры.	Учить энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах на месте, поворачиваясь вокруг себя; упражнять в разных видах ходьбы и бега; строевых упражнениях, выполнении упражнений с мячом, ходьбе по шнуру; развивать у детей умение быть организованными.	Развивать и совершенствовать двигательные навыки детей; учить ходить по линии с мешочком на ладони вытянутой руки, сохраняя правильную осанку и равновесие; упражнять в прыжках на двух ногах на месте, поворачиваясь вокруг себя, построениях, размыкании и смыкании.	Учить ползать –змейкой между предметами; упражнять в ходьбе по линии с мешочком на ладони вытянутой руки, подлезании под дугой, строевых упражнениях; укреплять мышцы живота, спины, рук, ног; формировать правильную осанку.
Строевые упражнения	Построение в колонну по одному, по два, по три, шеренгу, размыкание, смыкание, равнение по ориентирам.		Построение в круг, в колонну по одному, шеренгу, повороты направо, налево, размыкание, смыкание.	
ОРУ	С мячом.		С косицей.	

Основные виды движений	1.Пройти по шнуру (диаметр 1,5 – 3 см). 2.Проползть в обручи, дуги.	1.Подпрыгивать на двух ногах на месте, поворачиваясь вокруг себя. 2.Пройти по шнуру (диаметр 1,5 – 3 см).	1.Ходьба по линии с мешочком на ладони вытянутой руки. 2.Подпрыгивать на двух ногах на месте, поворачиваясь вокруг себя.	1.Ползть –змейкой между расставленными предметами. 2.Ходьба по линии с мешочком на ладони вытянутой руки.
Тренинг	-Покачай малышку .		-Маленький мостик .	
Подвижные игры	-Подбрось – поймай (бросание, ловля).		-Кролики (подлезание).	
Дых. упражнения	-Мыльные пузыри , -Насос на четвереньках , -Поезд , -Заблудился .			

Декабрь

Неделя				
Программные задачи	Закреплять строевые упражнения; формировать правильную осанку; учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком; упражнять в ползании –змейкой между предметами, разные виды ходьбы и бега; учить ориентироваться в пространстве; укреплять мышцы ног и рук.	Закреплять и совершенствовать умения ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног, строевые упражнения; учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках (ноги вместе – ноги врозь); упражнять в ходьбе по доске с мешочком на голове, танцевальных движениях.	Учить бросать мяч друг другу из – за головы через веревку и ловить его кистями рук, не прижимая к груди, выполнять ведущую роль в подвижной игре; упражнять в прыжках на двух ногах (ноги вместе – ноги врозь), с продвижением вперед, строевых упражнениях, разных видах ходьбы и бега.	Развивать и совершенствовать двигательные навыки детей; закреплять строевые упражнения, разные виды ходьбы и бега; учить ползть на животе по скамейке, подтягиваясь руками; упражнять в бросании мяча друг другу из – за головы через веревку; укреплять мышцы рук, шеи.
Строевые упражнения	Построение в колонну по одному, по два, по три, шеренгу, повороты направо, налево, размыкание, смыкание.		Построение в колонну по одному, по два, шеренгу, размыкание, смыкание, повороты направо, налево.	
ОРУ	Без предметов.		С гантелями.	
Основные виды движений	1.Пройти по доске с мешочком на голове. 2.Ползть –змейкой между расставленными предметами.	1.Подпрыгивать на двух ногах (ноги вместе – ноги врозь). 2.Пройти по доске с мешочком на голове.	1.Бросать мяч друг другу из – за головы через веревку, двумя руками с расстоян. 2 м. 2.Подпрыгивать на двух ногах (ноги вместе – ноги врозь).	1.Ползть на животе, подтягиваясь руками, по скамейке. 2.Бросать мяч друг другу из – за головы через веревку, двумя руками с расстоян. 2 м.
Тренинг	-Паровозик .		-Птица .	
Подвижные игры	-Самолеты (бег).		-Воробушки и автомобиль (прыжки).	
Дых. упражнения	-Сдуй снежинку , Мишка спит , -Обними себя , -Кошка .			

Январь

Неделя	1	2	3	4
Программные задачи	Развивать и совершенствовать	Учить сочетать отталкивание со	Закреплять и совершенствовать	Учить проходить по – медвежьи,

	двигательные навыки детей, умения в строевых упражнениях; учить перешагивать рейки лестницы, приподнятой на 20 см, выполнять упражнения с предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке, легком и ритмичном беге; поддерживать дружеские взаимоотношения.	взмахом рук при прыжках из обруча в обруч, выполнять задания во время ходьбы; упражнять в перешагивании реек лестницы, разных видах бега, танцевальных движениях; укреплять мышцы рук, ног, живота; развивать умение быть организованными.	умения ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног; учить бросать мяч из – за головы через веревку и ловить его двумя руками, не прижимая к груди, выполнять ведущую роль в игре; упражнять в прыжках из обруча в обруч; укреплять мелкую моторику рук.	выполнять правила в подвижной игре, выполнять упражнения с предметами; упражнять в бросании мяча друг другу из – за головы через веревку, прыжках с продвижением вперед; укреплять мышцы рук, спины, живота; снять мышечное напряжение.
Строевые упражнения	Построение в колонну по одному, по два, шеренгу, повороты направо, налево, кругом, смыкание, размыкание.		Построение в колонну по одному, по два, по три, размыкание, смыкание, повороты.	
ОРУ	С султанчиками.		С флажками.	
Основные виды движений		1.Прыгать из обруча в обруч. 2.Перешагивать рейки лестницы, приподнятой на 20 см.	1.Бросать мяч друг другу из – за головы через веревку, одной рукой. 2.Прыгать из обруча в обруч.	1.Проходить на четвереньках по – медвежьей, опираясь на ладони и стопы. 2.Бросать мяч друг другу из – за головы через веревку, одной рукой.
Тренинг	–Плавание на байдарке .		–Морская звезда .	
Подвижные игры	–Лошадки (бег).		–Лиса в курятнике (прыжки).	
Дых. упражнения	–Игрушка – неваляшка , –Вправо – влево , –Ветер , –Воздушный шар .			

Февраль

Неделя	1	2	3	4
Программные задачи	Учить вбегать и сбегать по наклонной доске, сохраняя равновесие, кружиться и двигаться парами по кругу; закреплять и совершенствовать умения в строевых упражнениях, ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног; упражнять в ходьбе по – медвежьей.	Развивать и совершенствовать двигательные навыки детей, умение быть инициативными в подготовке и уборке места занятий; упражнять в строевых упражнениях; учить перепрыгивать последовательно через 2-3 предмета, выполнять правила подвижных игр. Укреплять мышцы ног, живота.	Учить принимать правильное исходное положение при метании мешочков с песком, выполнять упражнения с предметами; упражнять в перепрыгивании через предметы, разных видах ходьбы и бега, бросании и ловле мяча, строевых упражнениях; укреплять мышцы ног.	Учить проползать между рейками лестницы, стоящей на полу боком, выполнять упражнения с предметами; упражнять в метании мешочков с песком в горизонтальную цель, строевых упражнениях; укреплять мышцы глаз; снять эмоциональное и физическое напряжение детей.
Строевые упражнения	Построение в колонну по одному, шеренгу, равнение по ориентирам, повороты направо, налево, кругом, размыкание, смыкание.		Построение в колонну по одному, по два, по три, шеренгу, повороты, размыкание, смыкание, перестраиваться в рассыпную и обратно.	
ОРУ	На скамейке.		С косицей.	

Основные виды движений	1. Вбегать и сбегать по наклонной доске. 2. Проходить на четвереньках по – медвежки, опираясь на ладони и стопы.	1. Перепрыгивать последовательно через 2-3 предмета (высота 5 см). 2. Вбегать и сбегать по наклонной доске.	1. Метать мешочки с песком в горизонтальную цель пр. и лев. рукой (расстояние 2 м). 2. Перепрыгивать последовательно через 2-3 предмета (высота 5 см).	1. Проползать между рейками, стоящей на полу боком лестницы. 2. Метать мешочки с песком в горизонтальную цель пр. и лев. рукой (расстояние 2 м).
Тренинг	–Стойкий оловянный солдатик		–Самокат	
Подвижные игры	–Бездомный заяц (бег).		–Мяч через сетку (бросание, ловля).	
Дых. упражнения	–Сдуй снежинку, –Насос, –Послушаем дыхание, –Дыши тихо, спокойно и плавно.			

Март

Неделя	1	2	3	4
Программные задачи	Учить ориентироваться в пространстве, перешагивать набивные предметы, сохраняя правильное положение туловища и равновесие; упражнять в проползании между рейками лестницы, танцевальных движениях, строевых упражнениях; укреплять мышцы ног и живота.	Учить ориентироваться в пространстве, перепрыгивать последовательно через 2-3 предмета; закреплять и совершенствовать умения в строевых упражнениях, ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног, перешагивать набивные предметы.	Учить принимать правильное исходное положение при метании в горизонтальную цель, выполнять правила в подвижной игре; упражнять в перепрыгивании через предметы, разных видах ходьбы и бега, строевых упражнениях; укреплять мышцы ног.	Учить вползать на наклонную доску; развивать умение быть организованными, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками, выполнять упражнения с предметами; упражнять в метании в горизонтальную цель, строевых упражнениях.
Строевые упражнения	Построение в колонну по одному, по два, по три, шеренгу, размыкание, смыкание, повороты направо, налево, кругом.		Построение в колонну по одному, шеренгу, размыкание, смыкание, повороты направо, налево, кругом, построение в круг.	
ОРУ	С мячом.		С гимнастической палкой.	
Основные виды движений	1. Перешагивать 5-6 набивных предметов (с разным положением рук). 2. Проползать между рейками, стоящей на полу боком лестницы.	1. Перепрыгивать последовательно через 2-3 предмета (высота 10 см). 2. Перешагивать 5-6 набивных предметов (с разным положением рук).	1. Метать мешочки с песком в горизонтальную цель пр. и лев. рукой (расстояние 2,5 м). 2. Перепрыгивать последовательно через 2-3 предмета (высота 10 см).	1. Вползать на наклонную доску. 2. Метать мешочки с песком в горизонтальную цель пр. и лев. рукой (расстояние 2,5 м).
Тренинг	–Карусель.		–Покачай малышку.	
Подвижные игры	–Найди и промолчи (ориентировка в пространстве).		–Перелет птиц (бег).	
Дых. упражнения	–Подыши одной ноздрей, –Губы –трубкой, –Мыльные пузыри, –Насос на четвереньках.			

Апрель

Неделя	1	2	3	4
Программные задачи	Формировать правильную осанку;	Учить перепрыгивать через 4-5	Учить принимать правильное	Развивать и совершенствовать

	учить проходить по скамейке, ставя ногу с носка, сохраняя равновесие и правильное положение туловища; упражнять в ползании по наклонной доске, строевых упражнениях, разных видах ходьбы и бега; укреплять мышцы ног, рук, спины, живота.	линий, осознанно относиться к выполнению правил в подвижной игре; упражнять в ходьбе по скамейке, ставя ногу с носка, руки в стороны, прыжках в длину с места, строевых упражнениях, разных видах ходьбы и бега.	исходное положение при метании в вертикальную цель; закреплять и совершенствовать умения в строевых упражнениях; ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног; упражнять в перепрыгивании через линии.	двигательные навыки детей; учить лазать по гимнастической лесенке чередующимся шагом; упражнять в метании в вертикальную цель, бросании и ловле мяча; укреплять мышцы ног, рук; совершенствовать умения в строевых упражнениях.
Строевые упражнения	Построение в колонну по одному, шеренгу, повороты направо, налево, кругом, смыкание, размыкание, равнение по ориентирам, перестраиваться в рассыпную и обратно.		Построение в колонну по одному, по два, по три, шеренгу, размыкание, смыкание, повороты направо, налево, кругом.	
ОРУ	Без предметов.		С обручем	
Основные виды движений	1.Идти по скамейке, ставя ногу с носка, руки в стороны. 2.Вползать на наклонную доску.	1.Перепрыгивать через 4-5 линий (расстояние 40-50 см). 2.Идти по скамейке, ставя ногу с носка, руки в стороны.	1.Метать мешочки с песком в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5 – 2 м. 2.Перепрыгивать через 4-5 линий (расстояние 40-50 см).	1.Лазать по гимнастической лесенке чередующимся шагом, не пропуская реек. 2.Метать мешочки с песком в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5 – 2 м.
Тренинг	-Маленький мостик		-Паровозик	
Подвижные игры	-Перепрыгни через ручеек (прыжки).		-Съедобное – несъедобное (бросание, ловля).	
Дых. упражнения	-Поезд, -Заблудился, -Радуга, -Мишка спит.			

Май

Неделя	1	2	3	4
Программные задачи	Развивать и совершенствовать двигательные навыки детей, умения в строевых упражнениях; учить перешагивать через предметы, идя по скамейке и сохраняя равновесие, выполнять ведущую роль в подвижной игре; упражнять в лазании по гимнастической лесенке чередующимся шагом, не пропуская реек,	Закреплять умение принимать правильное исходное положение при прыжках в длину с места, идти по скамейке, перешагивая через предметы, выполнять правила игры; укреплять мышцы рук, ног, спины, живота; совершенствовать умения в разных видах ходьбы, бега, строевых упражнениях.	Совершенствовать умения в разных видах ходьбы, бега, строевых упражнениях; учить ориентироваться в пространстве; упражнять в прыжках в длину с места, метании вдаль, умении двигаться парами по кругу; развивать мелкую моторику рук; снять эмоциональное и мышечное напряжение у детей.	Закреплять и совершенствовать умения в строевых упражнениях, танцевальных движениях, ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног; упражнять в отбивании мяча одной рукой, умении ориентироваться в пространстве, метать вдаль; укреплять мышцы рук и ног; снять мышечное напряжение с шейного отдела позвоночника.
Строевые упражнения	Построение в колонну по одному, по два, шеренгу, размыкание, смыкание, равнение по ориентирам, повороты направо, налево, кругом,		Построение в колонну по одному, по два, по три, шеренгу, размыкание, смыкание, повороты направо, налево, кругом.	

	построение в круг.			
ОРУ	С косицей.		С кубиками.	
Основные виды движений	1.Идти по скамейке, перешагивая предметы. 2.Лазать по гимнастической лесенке чередуя шаг, не пропуская реек.	1.Прыгать в длину с места не менее 70 см. 2.Идти по скамейке, перешагивая предметы.	1.Метать вдаль. 2.Прыгать в длину с места не менее 70 см.	1.Пытаться отбивать мяч правой (левой) рукой 5 раз подряд. 2.Метать вдаль.
Тренинг	-Птица .		-Плавание на байдарке .	
Подвижные игры	-Огуречик – огуречик (бег).		-Найди, где спрятано (ориентировка в пространстве).	
Дых. упражнения	-Обними себя , -Кошка , -Игрушка – неваляшка , -Вправо - влево .			

Старшая группа Сентябрь

Неделя	1	2	3	4
Программные задачи	Продолжать совершенствовать двигательные умения и навыки детей; формировать правильную осанку, умение выполнять движения осознанно, быстро ловко, красиво; учить строиться в колонну по два, поворотам кругом переступанием, прыгать через короткую скакалку, ползать на четвереньках, толкая мяч головой, прыгать через короткую скакалку, вращая ее назад, ухаживать за спортивным инвентарем, готовить его к физическим упражнениям; упражнять в построении в колонну по одному, поворотах направо, налево переступанием; укреплять мышцы рук, ног, живота, спины.	Развивать физические качества: быстроту, ловкость, общую выносливость; учить построению в колонну по два, поворотам кругом, прыгать на двух ногах, продвигаясь вперед, играм с элементами соревнования, поочередно выбрасывать ногу в прыжке; упражнять в разных видах ходьбы и бега, ходьбе по шнуру, приставляя пятку одной ноги к носку другой, ползании на четвереньках, толкая мяч головой, метании в горизонтальную цель воспитывать справедливость, честность.	Учить построению в колонну по два, по три, равнению в затылок, размыканию на вытянутые руки в стороны, поворотам переступанием, энергично отталкиваться и мягко приземляться в прыжках с продвижением вперед, прыгать через короткую скакалку, вращая ее назад, бросать мяч вверх, о пол, ловить его не менее 4 раз, выполнять упражнения с предметами, делать приставной шаг с приседанием; упражнять в разных видах ходьбы и бега; укреплять мелкую моторику рук; снять мышечное напряжение.	Развивать морально – волевые качества: выдержку, настойчивость; учить построению в колонну по два, по три, выполнять повороты переступанием, размыкаться на вытянутые руки в стороны, делать приставной шаг с приседанием, переползать через несколько предметов; упражнять в разных видах ходьбы и бега, бросании мяча вверх, о пол, ловле его не менее 4 раз, прыжках с короткой скакалкой; воспитывать организованность, самостоятельность, дружелюбие; укреплять мышцы ног, живота, спины.
Строевые упражнения	Построение в колонну по одному, по два, размыкание, повороты направо, налево, кругом переступанием		Построение в колонну по одному, по два, по три, равнение в затылок, в шеренгу, размыкание на вытянутые руки в стороны, повороты переступанием	
ОРУ	Без предметов.		Со скакалкой.	
Основные виды движений	1.Пройти по шнуру, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 2.Ползти на четвереньках, толкая мяч головой 3-4 м.	1.Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед 3-4 м. 2.Пройти по шнуру, приставляя пятку одной ноги к носку другой.	1.Бросать мяч вверх, о землю, ловить его не менее 4 раз одной рукой. 2.Прыжки на двух ногах,	1.Переползать через несколько предметов. 2.Бросать мяч вверх, о пол, ловить его не менее 4 раз одной рукой.

	3.Прыгать через короткую скакалку, вращая ее назад.	3.Ползти на четвереньках, толкая мяч головой 3-4 м.	продвигаясь вперед 3-4 м. 3.Прыгать через короткую скакалку, вращая ее назад.	3.Прыгать с короткой скакалкой, вращая ее назад.
Тренинг	-Катание на морском коньке.		-Ловкий человек.	
Подвижные игры	-Попади в обруч (метание).		-Мышеловка (бег).	
Дых. упражнения	-Лови комара, -Помаши крыльями, как петух, -Косарь, -Дровосек.			

Октябрь

Неделя	1	2	3	4
Программные задачи	Формировать правильную осанку, умение выполнять движения осознанно, быстро ловко, красиво; учить ориентироваться в пространстве, строиться в колонну по два, по три, равнению в затылок, поворотам прыжком, выполнять шаг на всей ступне на месте; упражнять в разных видах ходьбы и бега, перешагивании и переползании через набивные предметы, прыжках с продвижением вперед; укреплять мышцы ног; воспитывать справедливость, честность.	Продолжать совершенствовать двигательные умения и навыки детей; учить строиться в колонну по два, по три, поворотам прыжком, равнению в затылок, выполнять шаг на всей ступне на месте, перепрыгивать через невысокие предметы; упражнять в построении в колонну по одному, в круг, ходьбе по наклонной доске приставным шагом, боком, перешагивании через набивные предметы, прыжках с продвижением вперед; укреплять мышцы ног.	Учить детей строиться в колонну по два, по три, размыканию, поворотам прыжком, делать шаг на всей ступне с продвижением вперед, выполнять упражнения с предметами, бегать наперегонки, с преодолением препятствий, отбивать мяч о пол на месте не менее 10 раз двумя руками, бросать мяч через веревку; упражнять в построении в колонну по одному, шеренгу, перепрыгивании через предметы; укреплять мышцы глаз, снять мышечное напряжение; воспитывать организованность, самостоятельность, дружелюбие.	Развивать морально – волевые качества: выдержку, настойчивость; учить построению в колонну по два, по три, размыканию, поворотам прыжком, выполнять шаг на всей ступне с продвижением вперед, ползать по скамейке на предплечьях и коленях, играм с элементами соревнования, ухаживать за спортивным инвентарем, готовить его к физическим упражнениям; упражнять в построении в колонну по одному, шеренгу, разных видах ходьбы и бега, отбивании мяча о пол, бросании друг другу мяча через веревку.
Строевые упражнения	Построение в колонну по одному, по два, по три, равнение в затылок, построение в круг, повороты прыжком		Построение в колонну по одному, по два, по три, шеренгу, размыкание, повороты прыжком	
ОРУ	С мячом.		С обручем.	
Основные виды движений	1. Пройти по наклонной доске приставным шагом, боком. 2. Перешагивать 5-6 набивных предметов. 3. Переползать через несколько предметов.	1. Перепрыгивать на двух ногах 5-6 предметов высотой 15 – 20 см. 2. Пройти по наклонной доске приставным шагом, боком. 3. Перешагивать 5-6 набивных предметов.	1. Отбивать мяч о пол на месте не менее 10 р. двумя руками. 2. Перепрыгивать на двух ногах 5-6 предметов высотой 15 – 20 см. 3. Бросать мяч друг другу через веревку с расстояния 2 м.	1. Ползти по скамейке на предплечьях и коленях. 2. Отбивать мяч о пол на месте не менее 10 р. двумя руками. 3. Бросать мяч друг другу через веревку с расстояния 2 м.
Тренинг	-Растяжка ног.		-Лодочка.	
Подвижные игры	-Не оставайся на полу (прыжки).		-Дорожка препятствий (эстафета).	
Дых. упражнения	-Ха!, -Гуси шипят!, -Часики!, -Поиграй на тубел.			

Ноябрь

Неделя	1	2	3	4
Программные задачи	Формировать правильную осанку, умение выполнять движения осознанно, быстро ловко, красиво; воспитывать справедливость, честность; учить ухаживать за спортивным инвентарем, готовить его к физическим упражнениям, построению в колонну по два, по три, размыканию, равнению, поворотам прыжком, выполнять упражнения с предметами, поочередно выбрасывать ногу в прыжке, отбивать мяч о пол, продвигаясь вперед; упражнять в ползании по гимнастической скамейке на предплечьях и коленях; укреплять мышцы ног, рук, спины.	Учить строиться в колонну по два, по три, равнению, размыканию, поворотам прыжком, поочередно выбрасывать ногу вперед в прыжке, правильно отталкиваться и приземляться при прыжках в длину с места; упражнять в построении в колонну по одному, шеренгу, разных видах ходьбы и бега, прыжках через короткую скакалку, ходьбе по гимнастической скамейке приставным шагом с мешочком на голове; укреплять мышцы ног, рук, спины; развивать морально – волевые качества: выдержку, настойчивость.	Продолжать совершенствовать двигательные умения и навыки детей; учить строиться в колонну по два, по три, размыканию, равнению, делать приставной шаг с приседанием, отбивать мяч о пол, продвигаясь вперед; упражнять в построении в колонну по одному, круг, разных видах ходьбы и бега, прыжках с места, через короткую скакалку, вращая ее назад; укреплять мышцы ног, рук, спины; воспитывать честность, дружеские взаимоотношения между детьми.	Развивать физические качества: быстроту, ловкость, общую выносливость; учить строиться в колонну по два, по три, размыкаться, равнению, поворотам прыжком, делать приставной шаг с приседанием, выполнять упражнения парами, прыгать через длинную скакалку, сохраняя равновесие; упражнять в построении в колонну по одному, круг, разных видах ходьбы и бега, ползании –змейкой, назад, отбивании мяча о пол, продвигаясь вперед, выполнении правил подвижной игры; укреплять мышцы рук, ног, спины.
Строевые упражнения	Построение в колонну по одному, по два, по три, шеренгу, размыкание, равнение, повороты прыжком		Построение в колонну по одному, по два, по три, размыкание, равнение, повороты прыжком, построение в круг	
ОРУ	С гимнастической палкой.		Парами.	
Основные виды движений	1.Пройти по гимн. скамейке приставным шагом с мешочком на голове. 2.Ползти по скамейке на предплечьях и коленях. 3.Отбивать мяч о землю, продвигаясь вперед 5-6 м.	1.Прыгать в длину с места не менее 80 см. 2.Пройти по гимн. скамейке приставным шагом с мешочком на голове. 3.Прыгать через короткую скакалку, вращая ее вперед.	1.Отбивать мяч о пол, продвигаясь вперед 5-6 м. 2.Прыгать в длину с места не менее 80 см. 3.Прыгать через короткую скакалку, вращая ее назад.	1.Ползать на четвереньках –змейкой (между кеглями), ползать назад. 2.Отбивать мяч о пол, продвигаясь вперед 5-6 м. 3.Прыгать через длинную, качающуюся скакалку.
Тренинг	–Насос.		–Достань мяч.	
Подвижные игры	–Мы веселые ребята (бег).		–Если нравится тебе, то делай так... (разнообр. движения).	
Дых. упражнения	–Вертушка, –Вырасти большим, –Гребцы, –Маятник.			

Декабрь

Неделя	1	2	3	4
Программные задачи	Формировать правильную осанку, умение выполнять движения осознанно, быстро ловко, красиво; учить строиться в колонну по два, по три, размыкаться, равняться,	Учить прыгать в длину с разбега, ориентироваться в пространстве, строиться в колонну по два по три; упражнять в построении в колонну по одному, шеренгу, разных видах	Учить строиться в колонну по два, по три, равнении, размыкании, поворотам прыжком, выполнять упражнения с лентами,	Продолжать совершенствовать двигательные умения и навыки детей; учить строиться в колонну по два, по три, размыкаться, равняться, делать повороты

	поворотам прыжком, прыгать через длинную, качающуюся скакалку, выполнять упражнения на гимнастической скамейке, выполнять правила подвижных игр; упражнять в построении в колонну по одному, шеренгу, поочередном выбрасывании ноги вперед в прыжке; укреплять мышцы ног, спины, живота; воспитывать справедливость, честность.	ходьбы и бега, отбивании мяча о пол, продвигаясь вперед, ходьбе по наклонной доске, выполнении упражнений на гимнастической скамейке, поочередном выбрасывании ноги вперед в прыжке; укреплять мышцы ног, спины, живота; развивать морально – волевые качества: выдержку, настойчивость;	перебрасывать мяч друг другу из – за головы из положения стоя и сидя, перебрасывать мяч из одной руки в другую; упражнять в построении в колонну по одному, круг, выполнении приставного шага с приседанием, прыжках в длину с места, перебрасывании мяча из одной руки в другую; укреплять мышцы ног, рук, спины, живота; повысить эмоциональное состояние детей.	прыжком, подтягиваться на скамейке на коленях, руками хватаясь за края скамейки; упражнять в построении в колонну по одному, круг, выполнении приставного шага с приседанием, перебрасывании мяча из – за головы, прыжках через короткую скакалку, разных видах ходьбы и бега; воспитывать организованность, самостоятельность, дружелюбие.
Строевые упражнения	Построение в колонну по одному, по два, по три, шеренгу, размыкание, равнение, повороты прыжком; ходьба в колонне по одному, по два, по три, на наружной стороне стопы, приставным шагом в сторону; бег –змейкой, обычный; поочередное выбрасывание ноги вперед в прыжке.		Построение в колонну по одному, по два, по три, размыкание, равнение, повороты прыжком, построение в круг; ходьба в колонне по одному, по два, по три, на носках, пятках, с перекатом с пятки на носок; бег обычный с высоким подниманием колена, в колонне по два; приставной шаг с приседанием.	
ОРУ	На гимнастической скамейке.		С лентами.	
Основные виды движений	1. Входить и сходить по наклонной доске. 2. Ползать на четвереньках –змейкой (между кеглями), ползать назад. 3. Прыгать через длинную, качающуюся скакалку.	1. Прыгать в длину с разбега на 100 см. 2. Входить и сходить по наклонной доске. 3. Отбивать мяч о пол, продвигаясь вперед 5-6 м.	1. Перебрасывать мяч друг другу из – за головы из положения стоя, сидя. 2. Прыгать в длину с разбега на 100 см. 3. Перебрасывать мяч из одной руки в другую.	1. Подтягиваться на скамейке на коленях, руками хватаясь за края скамейки. 2. Перебрасывать мяч друг другу из – за головы из положения стоя, сидя. 3. Прыгать через короткую скакалку, вращая ее назад.
Тренинг	–Ракета.		–Экскаватор.	
Подвижные игры	–Угадай, чей голосок (ходьба, прыжки).		–Гуси – лебеди (бег).	
Дых. упражнения	–Прижми колени, –Мотор, –Задуй свечку, –Регулировщик.			

Январь

Неделя	1	2	3	4
Программные задачи	Продолжать совершенствовать двигательные умения и навыки детей; формировать правильную осанку, умение выполнять движения осознанно, быстро ловко, красиво; учить выполнять упражнения с гантелями, строиться в колонну по два, по	Учить энергично отталкиваться, впрыгивая на возвышение, элементам спортивных игр; развивать морально – волевые качества: выдержку, настойчивость; упражнять в построении в колонну по одному, шеренгу, ходьбе по скамейке (с	Учить перебрасывать мяч друг другу от груди из положения стоя и сидя, ухаживать за спортивным инвентарем, готовить его к физическим упражнениям; упражнять в строевых упражнениях, выполнении шага на всей ступне	Учить сочетать замах с броском при метании вдаль, проползать в обруч разными способами; упражнять в строевых и танцевальных упражнениях, перебрасывании мяча друг другу от груди, из положения стоя, сидя, выполнении правил подвижной

	три, равняться, размыкаться; упражнять в прыжках через короткую скакалку, подтягивании на скамейке на коленях, хватаясь руками за ее края, метании, разных видах ходьбы и бега; укреплять мышцы ног, рук, живота, спины.	заданием), разных видах ходьбы и бега, метании, выполнении шага на всей ступне на месте; укреплять мышцы рук, ног, живота, спины; воспитывать организованность, самостоятельность, дружелюбие.	с продвижением вперед, разных видах ходьбы и бега, впрыгивании на возвышение с мягким покрытием; укреплять мышцы ног, рук, живота, спины; снять мышечное напряжение.	игры, разных видах ходьбы и бега; укреплять мелкую моторику рук, снять мышечное напряжение; воспитывать честность и дружелюбие.
Строевые упражнения	Построение в колонну по одному, по два, по три, шеренгу, размыкание, равнение, повороты прыжком		Построение в колонну по одному, по два, по три, размыкание, равнение, повороты прыжком	
ОРУ	С гантелями.		Без предметов.	
Основные виды движений		1. Впрыгивать на возвышение до 20 см (с мягким покрытием). 2. Идти по скамейке, на середине остановиться, присесть, коснуться руками боков скамейки. 3. Челночный бег (3 раза по 10 м).	1. Перебрасывать друг другу мяч от груди из положения стоя, сидя. 2. Челночный бег (3 раза по 10 м). 3. Впрыгивать на возвышение до 20 см (с мягким покрытием).	1. Проползать в обруч разными способами. 2. Перебрасывать друг другу мяч от груди из положения стоя, сидя. 3. Метать вдаль мешочки с песком (не менее 5 м).
Тренинг	-Крокодил .		-Катание на морском коньке .	
Подвижные игры	-Школа мяча (метание).		-Затейники (бег).	
Дых. упражнения	-Ух! , —Язык -трубкой , —Помаши крыльями , -Часики .			

Февраль

Неделя	1	2	3	4
Программные задачи	Формировать правильную осанку, умение выполнять движения осознанно, быстро ловко, красиво; учить выполнять упражнения с мячом, ориентироваться в пространстве; упражнять в ползании на четвереньках, толкая мяч головой, проползании в обруч разными способами, метании; закреплять умения в строевых и танцевальных упражнениях; укреплять мышцы ног, спины, живота; воспитывать справедливость, честность.	Продолжать совершенствовать двигательные умения и навыки детей; учить спрыгивать с высоты в определенное место; закреплять умения в строевых и танцевальных упражнениях, разных видах ходьбы и бега; упражнять в ползании на четвереньках, толкая мяч головой, ходьбе по скамейке, перешагивая через набивные предметы, метании; укреплять мышцы ног, спины, живота.	Учить сочетать замах с броском при метании в горизонтальную цель, ползать на животе, выполнять упражнения с обручем; закреплять умения в строевых и танцевальных упражнениях, разных видах ходьбы и бега; упражнять в спрыгивании с высоты в определенное место (за линию); укреплять мышцы глаз; снять мышечное напряжение у детей; воспитывать организованность, самостоятельность, дружелюбие.	Развивать физические качества: быстроту, ловкость, общую выносливость; учить ходить по шнуру, приставляя пятку одной ноги к носку другой зигзагообразно, ухаживать за спортивным инвентарем, готовить его к физическим упражнениям; закреплять умения в строевых и танцевальных упражнениях, разных видах ходьбы и бега; упражнять в метании и ползании на животе; укреплять мышцы глаз; снять мышечное напряжение.
Строевые упражнения	Построение в колонну по одному, по два, по три, шеренгу, размыкание, равнение, повороты прыжком		Построение в колонну по одному, по два, по три, размыкание, равнение, повороты прыжком, построение в круг	
ОРУ	С мячом.		С обручем.	

Основные виды движений	1. Идти по скамейке, перешагивая через набивные предметы. 2. Ползти на четвереньках, толкая мяч головой 3-4 м. 3. Проползть в обруч разными способами.	1. Спрыгивать с высоты 30 см в определенное место (за линию). 2. Идти по скамейке, перешагивая через набивные предметы. 3. Ползти на четвереньках, толкая мяч головой 3-4 м.	1. Метать в горизонтальную цель пр., лев. рукой с расстояния 3-4 м. 2. Ползать на животе. 3. Спрыгивать с высоты 30 см в определенное место (за линию).	1. Пройти по шнуру, приставляя пятку одной ноги к носку другой зигзагообразно. 2. Метать в горизонтальную цель пр., лев. рукой с расстояния 3-4 м. 3. Ползать на животе.
Тренинг	-Ловкий человечек .		-Растяжка ног .	
Подвижные игры	-Охотник и зайцы (метание).		-Ловишки в парах (бег).	
Дых. упражнения	-Поиграй на трубе , -Вертушка , -Вырасти большим , -Маятник .			

Март

Неделя	1	2	3	4
Программные задачи	Формировать правильную осанку, умение выполнять движения осознанно, быстро ловко, красиво; учить ходить по скамейке, прокатывая перед собой мяч, выполнять упражнения с большим шнуром, ухаживать за спортивным инвентарем, готовить его к физическим упражнениям; закреплять умения в строевых упражнениях и танцевальных движениях; упражнять в ходьбе по шнуру, приставляя пятку одной ноги к носку другой зигзагообразно, прыжках через короткую скакалку, разных видах ходьбы и бега; укреплять мышцы рук, ног, спины, живота; воспитывать справедливость, честность.	Учить прыгать в высоту с разбега, ориентироваться в пространстве; закреплять умения в строевых упражнениях и танцевальных движениях; упражнять в ходьбе по скамейке, прокатывая перед собой мяч двумя руками, перебрасывании мяча из одной руки в другую, прыжках, разных видах ходьбы и бега, выполнении упражнений с большим шнуром, выполнении правил подвижной игры; укреплять мышцы рук, ног, спины, живота; воспитывать организованность, самостоятельность, дружелюбие.	Продолжать совершенствовать двигательные умения и навыки детей; учить лазать по гимнастической лесенке одноименным способом, сочетать замах с броском при метании в вертикальную цель, выполнять упражнения с обручем; закреплять умения в строевых упражнениях и танцевальных движениях; упражнять в прыжках в высоту с разбега, бросании друг другу мяча, метании; укреплять мышцы ног, рук, спины, живота; развивать морально – волевые качества: выдержку, настойчивость.	Развивать физические качества: быстроту, ловкость, общую выносливость; закреплять умения в строевых упражнениях и танцевальных движениях; упражнять в перебрасывании друг другу мяча разными способами, лазании по гимнастической лесенке одноименным способом, впрыгивании на возвышение, отбивании мяча о пол двумя руками, метании, разных видах ходьбы и бега, выполнении упражнений с обручем; укреплять мышцы рук, ног, спины, живота.
Строевые упражнения	Построение в колонну по одному, по два, по три, шеренгу, размыкание, равнение, повороты прыжком		Построение в колонну по одному, по два, по три, размыкание, равнение, повороты прыжком	
ОРУ	С большим шнуром.		С султанчиками.	
Основные виды движений	1. Идти по скамейке, прокатывая перед собой мяч двумя руками. 2. Пройти по шнуру, приставляя пятку одной ноги к носку другой зигзагообразно.	1. Прыгать в высоту с разбега на 30 – 40 см. 2. Идти по скамейке, прокатывая перед собой мяч двумя руками. 3. Перебрасывать мяч из одной	1. Метать в вертикальную цель пр., лев. рукой с расстояния 3-4 м. 2. Прыгать в высоту с разбега на 30 – 40 см.	1. Впрыгивать на возвышение до 20 см (с мягким покрытием). 2. Лазать по гимнастической лесенке одноименным способом (2,5 м).

	3.Прыгать через короткую скакалку, вращая ее вперед.	руки в другую.	3.Лазать по гимнастической лесенке одноименным способом (2,5 м).	3.Отбивать мяч о пол двумя руками (не менее 10 раз).
Тренинг	-Лодочка .		-Насос .	
Подвижные игры	-Не оставайся на полу (прыжки).		-Накинь кольцо (метание).	
Дых. упражнения	-Ха! , -Дровосек , -Прижми колени , -Мотор .			

Апрель

Неделя	1	2	3	4
Программные задачи	Формировать правильную осанку, умение выполнять движения осознанно, быстро ловко, красиво; закреплять умения в строевых упражнениях и танцевальных движениях; упражнять в ходьбе по шнуру, приставляя пятку одной ноги к носку другой, сохранении равновесия, стоя на скамейке на носках, приседая на носках, проползании в обруч разными способами, выполнении упражнений с гимнастической палкой; укреплять мышцы рук, ног, живота, спины; воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми.	Развивать физические качества: быстроту, ловкость, общую выносливость; учить ухаживать за спортивным инвентарем, готовить его к физическим упражнениям; закреплять умения в строевых упражнениях и танцевальных движениях; упражнять в разных видах ходьбы и бега, перебрасывании мяча из – за головы из положения стоя и сидя, сохранении равновесия, стоя на скамейке на носках, приседая, прыжках в длину с места, ходьбе и беге; укреплять мышцы рук, ног, спины, живота.	Учить детей бегать наперегонки, лазать по гимнастической лесенке разноименным способом, меняя темп, играм с элементами соревнования; закреплять умения в строевых упражнениях и танцевальных движениях; упражнять в метании в вертикальную цель, ходьбе по гимнастической скамейке (на середине остановиться, коснуться руками боков скамейки); укреплять мышцы рук, ног, спины, живота; воспитывать любовь к собственному телу, желание о нем заботиться.	Продолжать совершенствовать двигательные умения и навыки детей; учить перебрасывать мяч друг другу с отскоком о пол; закреплять умения в строевых упражнениях и танцевальных движениях; упражнять в лазании по гимнастической лесенке разноименным способом, метании в вертикальную цель; укреплять мышцы рук, ног, живота, спины; развивать морально – волевые качества: выдержку, настойчивость.
Строевые упражнения	Построение в колонну по одному, по два, по три, шеренгу, размыкание, равнение, повороты прыжком		Построение в колонну по одному, по два, по три, размыкание, равнение, повороты прыжком, построение в круг	
ОРУ	С гимнастической палкой.		Без предметов.	
Основные виды движений	1. Сохранять равновесие, стоя на скамейке на носках, приседая на носках. 2. Пройти по шнуру, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 3. Проползть в обруч разными способами.	1. Перебрасывать мяч друг другу из-за головы из положения стоя, сидя. 2. Сохранять равновесие, стоя на скамейке на носках, приседая на носках. 3. Прыгать в длину с места не менее 80 см.	1. Лазать по гимнастической лесенке разноименным способом. 2. Метать в вертикальную цель пр., лев. рукой с расстояния 3-4 м. 3. Идти по скамейке, на середине остановиться, присесть, коснуться руками боков скамейки.	1. Лазать по гимнастической лесенке разноименным способом. 2. Перебрасывать мяч друг другу с отскоком от пола. 3. Метать в вертикальную цель пр., лев. рукой с расстояния 3-4 м.
Тренинг	-Достань мяч .		-Ракета .	

Подвижные игры	-Сделай фигуру (бег).	-Пронеси мяч (эстафета).
Дых. упражнения	-Задуй свечку , -Регулировщик , -Гуси шипят , -Гребцы .	

Май

Неделя	1	2	3	4
Программные задачи	Продолжать совершенствовать двигательные умения и навыки детей; формировать правильную осанку, умение выполнять движения осознано, быстро ловко, красиво; учить выполнять упражнения в парах с одной палкой, проходить по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой); закреплять умения в прыжках через длинную, качающуюся скакалку, строевых упражнениях и танцевальных движениях; упражнять в прыжках с продвижением вперед, разных видах ходьбы и бега; воспитывать справедливость, честность.	Закреплять умения в строевых упражнениях и танцевальных движениях; упражнять в прыжках в длину с разбега, ходьбе по узкой рейке гимнастической скамейки, прыжках через длинную, качающуюся скакалку, выполнении упражнений в парах с одной палкой, разных видах ходьбы и бега; укреплять мышцы рук, ног, спины, живота; развивать морально – волевые качества: выдержку, настойчивость; воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми группы.	Учить сочетать замах с броском при метании вдаль, играм с элементами соревнования, ухаживать за спортивным инвентарем, готовить его к физическим упражнениям; совершенствовать умения в строевых упражнениях и танцевальных движениях; упражнять в спрыгивании с высоты в определенное место, выполнении упражнений с мячом, перебрасывании мяча друг другу снизу из положения стоя, сидя, прыжках; укреплять мышцы рук, ног, спины, живота.	Развивать физические качества: быстроту, ловкость, общую выносливость; совершенствовать умения в строевых упражнениях, танцевальных движениях, разных видах ходьбы и бега, играх с элементами соревнования; упражнять в спрыгивании с высоты в определенное место, метании вдаль, прыжках через короткую скакалку, прыжках в длину с места, выполнении упражнений с мячом; укреплять мышцы рук, ног, спины, живота; снять мышечное напряжение.
Строевые упражнения	Построение в колонну по одному, по два, по три, шеренгу, размыкание, равнение, повороты прыжком		Построение в колонну по одному, по два, по три, размыкание, равнение, повороты прыжком, построение в круг	
ОРУ	В парах с одной палкой.		С мячом.	
Основные виды движений	1. Пройти по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой). 2. Прыгать на правой и левой ноге, продвигаясь вперед. 3. Прыгать через длинную, качающуюся скакалку.	1. Прыгать в длину с разбега на 100 см. 2. Пройти по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой). 3. Прыгать через длинную, качающуюся скакалку.	1. Метать вдаль мешочки с песком не менее 9м. 2. Спрыгивать с высоты 30 см в определенное место (за линию). 3. Перебрасывать мяч друг другу снизу из положения стоя, сидя.	1. Спрыгивать с высоты 30 см в определенное место (за линию). 2. Метать вдаль мешочки с песком не менее 9м. 3. Прыгать через короткую скакалку, вращая ее назад.
Тренинг	-Экскаватор .		-Крокодил .	
Подвижные игры	-Карусель (ходьба, бег).		-Кто дальше прыгнет (прыжки).	
Дыхательные упражнения	-Лови комара , -Косарь , -Ух! , -Язык -трубкой .			

Подготовительная группа

Сентябрь

Неделя	1	2	3	4
Задачи	<p>Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе. Учить прыгать в длину с разбега. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой. Совершенствовать умения в перебрасывании мяча разными способами. Укреплять мышцы рук, ног, живота, спины</p>	<p>Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость. Красиво, согласованно, грациозно выполнять физические упражнения под музыку. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения. Учить бросать малый мяч вверх одной рукой и ловить двумя. Упражнять в прыжках в длину с разбега. Совершенствовать умение перебрасывать мяч друг другу снизу и из-за головы.</p>	<p>Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ним. укреплять мелкую моторику рук; снять мышечное напряжение. Воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию. Учить ходить по гимнастической скамейке с хлопком на каждый шаг под ногой, на середине присесть. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу снизу, из-за головы, метании мяча в цель. Развивать равновесие.</p>	<p>Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта. Красиво, согласованно, грациозно выполнять физические упражнения под музыку. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения. отрабатывать элементы игры «Волейбол». Учить прыгать через короткую скакалку. Упражнять в метании в цель. Развивать равновесие.</p>
Строевые упражнения	Ходьба в колонне по одному, с соблюдением дистанции, четким фиксированием поворотов, по кругу, с остановкой по сигналу. Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом. Бег врассыпную. Перестроение в три колонны и обратно в одну.			
ОРУ	С мячом.		На гимнастической скамейке.	
Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 2. Прыжки в длину с места. 3. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу и из-за головы. 4. Прыжки в длину с разбега. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки в длину с места. 2. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу и из-за головы. 3. Метание мяча в цель. 4. Бросание малого мяча вверх одной рукой, ловля двумя. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бросание малого мяча вверх одной рукой, ловля двумя. 2. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу и из-за головы. 3. Метание мяча в цель. 4. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопком на каждый шаг под ногой, на середине 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Метание мяча в цель. 2. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопком на каждый шаг под ногой, на середине присесть, пойти дальше. 3. Прыжки через короткую скакалку. 4. Обработка элементов игры «Волейбол» отбивание мяча двумя

			присесть, пойти дальше.	руками.
Тренинг	-Катание на морском коньке.		-Ловкий человек.	
Подвижные игры	«Мы веселые ребята» (бег).		«Лягушки и цапля» (прыжки).	
Дых. упражнения	-Лови комара, -Помаши крыльями, как петух, -Косарь, -Дровосек.			

Октябрь

Неделя	1	2	3	4
Программные задачи	Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе. Упражнять в прыжках через шнур, ходьбе по гимнастической скамейке, на носках, на середине сесть и пойти дальше, боком, приставным шагом с мешочком на голове, бросании малого мяча вверх, ловля двумя руками, перебрасывание из одной руки в другую. Укреплять мышцы ног.	Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, на носках, на середине сесть и пойти дальше, боком, приставным шагом с мешочком на голове отбивании мяча от пола одной рукой, на месте, ведении мяча, забрасывании его в корзину двумя руками. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.	Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ним. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения. Упражнять в ведении мяча: по прямой, сбоку, между предметами, пролезании в «тоннель», прыжках с высоты 40 см. Укреплять глазодвигательные мышцы. Снять мышечное напряжение.	Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка. Воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию. Упражнять в ведении мяча ногой между предметами. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.
Строевые упражнения	Построение (самостоятельно) в колонну по одному, шеренгу, повороты направо, налево, кругом, размыкание и смыкание приставным шагом.		Построение в колонну, шеренгу, расчет на первый-второй, перестроение в две шеренги, равнение в колонне, шеренге, повороты направо, налево, кругом, размыкание и смыкание приставным шагом.	
ОРУ	С гимнастической палкой.		Без предметов.	
Основные виды движений	1. Прыжки через шнур, вдоль него не двух и на правой и левой ногах. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, на носках, на середине сесть и пойти дальше, боком, приставным шагом с мешочком на голове.	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на носках, на середине сесть и пойти дальше, боком, приставным шагом с мешочком на голове. 2. Отбивание мяча от пола одной рукой, на месте.	1. Ведение мяча: по прямой, сбоку, между предметами. 2. Пролезание в «тоннель». 3. Прыжки с высоты 40 см.	1. Искусственная «Тропа здоровья» 2. Элементы игры в футбол (ведение мяча ногой между предметами). 3. Эстафета с кубиком на ракетке

	3.Бросание малого мяча вверх, ловля двумя руками, перебрасывание из одной руки в другую.	3. Ведение мяча, забрасывание его в корзину двумя руками.		
Тренинг	-Растяжка ног.		-Лодочка.	
Подвижные игры	-Не оставайся на полу (прыжки).		-Дорожка препятствий (эстафета).	
Дых. упражнения	-Ха!!, -Гуси шипят!, -Часики!, -Поиграй на тубел.			

Ноябрь

Неделя	1	2	3	4
Программные задачи	Формировать правильную осанку, умение выполнять движения осознанно, быстро ловко, красиво; воспитывать справедливость, честность; учить ухаживать за спортивным инвентарем, готовить его к физическим упражнениям, построению в колонну по два, по три, размыканию, равнению, поворотам прыжком; упражнять в ходьбе по канату боком, приставным шагом; укреплять мышцы ног, рук, спины.	Учить строиться в колонну по два, по три, равнению, размыканию, поворотам; упражнять в построении в колонну по одному, шеренгу, разных видах ходьбы и бега, прыжках через короткую скакалку, ползании под шнур боком, прокатывании обруча друг другу; укреплять мышцы ног, рук, спины; развивать морально – волевые качества: выдержку, настойчивость.	Продолжать совершенствовать двигательные умения и навыки детей; учить строиться в колонну по два, по три, размыканию, равнению; упражнять в ползании по гимнастической скамейке с мешочком на спине, метании в вертикальную цель, ходьбе по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, через кубики; воспитывать честность, дружеские взаимоотношения между детьми.	Развивать физические качества: быстроту, ловкость, общую выносливость; учить строиться в колонну по два, по три, размыкаться, равнению, поворотам, выполнять упражнения парами, правилам игры «Городки»; упражнять в построении в колонну по одному, круг, разных видах ходьбы и бега, бросании мяча в корзину, выполнении правил подвижной игры; укреплять мышцы рук, ног, спины.
Строевые упражнения	Построение (самостоятельно) в колонну по одному, перестроение в колонну по трое на ходу; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.		Построение (самостоятельно) в колонну по одному, перестроение в колонну по четыре на ходу; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.	
ОРУ	С обручем.		Без предметов	
Основные виды движений	1. Ходьба по канату боком, приставным шагом. 2. Прыжки через шнуры. 3. Эстафета «Мяч водящему»	1. Прыжки через короткую скакалку. 2. Ползание под шнур боком. 3. Прокатывание обруча друг другу.	1. Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине. 2. Метание в вертикальную цель. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, через кубики.	1. «Попади в корзину» (баскетбольный вариант, расстояние 3 м) 2. Искусственная «Тропа здоровья». 3. Бросок битой (игра «Городки») 4. Эстафета «Пингвиненок»
Тренинг	-Насос.		-Достань мяч.	
Подвижные игры	-Мы веселые ребята (бег).		-Если нравится тебе, то делай так... (разнообр. движения).	
Дых. упражнения	-Вертушка!, -Вырасти большим!, -Гребцы!, -Маятник!			

Декабрь

Неделя	1	2	3	4
--------	---	---	---	---

Программные задачи	Формировать правильную осанку, умение выполнять движения осознанно, быстро ловко, красиво; учить строиться в колонну по два, по три, размыкаться, равняться, поворотам прыжком, выполнять упражнения на гимнастической скамейке, выполнять правила подвижных игр; упражнять в построении в колонну по одному, шеренгу, забрасывании мяча в баскетбольную корзину 2 руками от груди, ходьбе по гимнастической скамейке с приседанием поочередно на правую и левую ноги, другая махом, перешагивая снизу – сбоку скамейке; укреплять мышцы ног, спины, живота; воспитывать справедливость, честность.	Учить прыгать в длину с разбега, ориентироваться в пространстве, строиться в колонну по два по три; упражнять в построении в колонну по одному, шеренгу, разных видах ходьбы и бега, выполнении упражнений на гимнастической скамейке, прыжках на правой и левой ноге через шнуры, перебрасывании мяча друг другу двумя руками из-за головы, отбивание мяча в ходьбе; укреплять мышцы ног, спины, живота; развивать морально – волевые качества: выдержку, настойчивость;	Учить строиться в колонну по два, по три, равнении, размыкании, поворотам прыжком, выполнять упражнения с лентами, перебрасывать мяч друг другу из – за головы из положения стоя и сидя, перебрасывать мяч из одной руки в другую; упражнять в построении в колонну по одному, круг, выполнении приставного шага с приседанием, прыжках в длину с места, перебрасывании мяча из одной руки в другую; укреплять мышцы ног, рук, спины, живота; повысить эмоциональное состояние детей.	Продолжать совершенствовать двигательные умения и навыки детей; учить строиться в колонну по два, по три, размыкаться, равняться, делать повороты прыжком, подтягиваться на скамейке на коленях, руками хватаясь за края скамейки; упражнять в построении в колонну по одному, круг, выполнении приставного шага с приседанием, перебрасывании мяча из – за головы, прыжках через короткую скакалку, разных видах ходьбы и бега; воспитывать организованность, самостоятельность, дружелюбие.
Строевые упражнения	Построение в колонну по одному (самостоятельно), повороты направо, налево, кругом, размыкание и смыкание приставным шагом, построение в круг, равнение в кругу, перестроение в два круга в движении.		Построение (самостоятельно) в колонну по одному, шеренгу, повороты направо, налево, кругом, размыкание и смыкание приставным шагом.	
ОРУ	С косицей.		Без предметов.	
Основные виды движений	1. Забрасывание мяча в баскетбольную корзину 2 руками от груди. 2. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием поочередно на правую и левую ноги, другая махом, перешагивая снизу – сбоку скамейке. 3. Эстафета «Передал – садись»	1. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры. 2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы. 3. Отбивание мяча в ходьбе.	1. Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись, помогая друг другу. 2. Прыжки на двух ногах через обручи. 3. Ходьба с перешагиванием через дуги.	1. Перебрасывание мяча друг другу с хлопком. 2. Искусственная «Тропа здоровья». 3. Прыжки попеременно на левой и правой ногах, на месте и с продвижением вперед.
Тренинг	-Ракета		-Экскаватор	
Подвижные игры	-Угадай, чей голосок (ходьба, прыжки).		-Гуси – лебеди (бег).	
Дых. упражнения	-Прижми колени , -Мотор , -Задуй свечку , -Регулировщик .			

Январь

Неделя	1	2	3	4
Программные задачи	Продолжать совершенствовать двигательные умения и навыки	Развивать морально – волевые качества: выдержку,	Учить ухаживать за спортивным инвентарем, готовить его к	Учить элементам баскетбола (ведении мяча правой, левой

	детей; формировать правильную осанку, умение выполнять движения осознанно, быстро ловко, красиво; учить выполнять упражнения с гантелями, строиться в колонну по два, по три, равняться, размыкаться; упражнять в метании мешочка в цель с расстояния 3 м, подлезании под дугу (высота -40 см), перешагивании через дугу (высота 40 см), ползании по скамье с мешочками на спине; укреплять мышцы ног, рук, живота, спины.	настойчивость; упражнять в построении в колонну по одному, шеренгу, прыжках в длину с места (толчком 2 ног), ведении мяча попеременно правой и левой рукой, ползании по скамейке с мешочками на спине в чередовании с подлезанием в обруч; укреплять мышцы рук, ног, живота, спины; воспитывать организованность, самостоятельность, дружелюбие.	физическим упражнениям; упражнять в строевых упражнениях, разных видах ходьбы и бега, ходьбе по гимнастической скамейке, перешагивая через препятствия, лазании по гимнастической лестнице разными способами, прыжках через короткую скакалку с продвижением вперед, ходьбе по канату приставными шагами с продвижением вперед; укреплять мышцы ног, рук, живота, спины; снять мышечное напряжение.	рукой); упражнять в строевых и танцевальных упражнениях, разных видах ходьбы и бега; укреплять мелкую моторику рук, снять мышечное напряжение; воспитывать честность и дружелюбие.
Строевые упражнения	Построение в колонну, шеренгу, расчет на первый-второй, перестроение в две шеренги, равнение в колонне, шеренге, повороты направо, налево, кругом, размыкание и смыкание приставным шагом.		Построение (самостоятельно) в колонну по одному, перестроение в колонну по трое на ходу; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.	
ОРУ	С палкой.		С мячом.	
Основные виды движений		1. Прыжки в длину с места (толчком 2 ног). 2. Ведение мяча попеременно правой и левой рукой. 3. Ползание по скамейке с мешочками на спине в чередовании с подлезанием в обруч.	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через препятствия. 2. Лазание по гимнастической лестнице разными способами. 3. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед. 4. Ходьба по канату приставными шагами с продвижением вперед.	1. Искусственная «Тропа здоровья». 2. Элементы баскетбола (ведение мяча правой, левой рукой). 3. Эстафета «Забрось мяч в корзину».
Тренинг	-Крокодил.		-Катание на морском коньке.	
Подвижные игры	-Школа мяча (метание).		-Затейники (бег).	
Дых. упражнения	-Ух!!!, —Язык -трубкой!!!, —Помаши крыльями!, -Часики!.			

Февраль

Неделя	1	2	3	4
Программные задачи	Формировать правильную осанку, умение выполнять движения осознанно, быстро ловко, красиво; учить ориентироваться в пространстве; упражнять в ходьбе	Продолжать совершенствовать двигательные умения и навыки детей; закреплять умения в строевых и танцевальных упражнениях, разных видах	Учить сочетать замах с броском при метании в горизонтальную цель, ползать на животе, выполнять упражнения с обручем; закреплять умения в	Развивать физические качества: быстроту, ловкость, общую выносливость; учить, ухаживать за спортивным инвентарем, готовить его к физическим упражнениям;

	с перешагиванием через дуги, прыжках через короткую скакалку с продвижением вперед, бросании мяча вверх, и ловля с хлопком, ходьбе по гимнастической скамье боком приставным шагом, руки за голову; закреплять умения в строевых и танцевальных упражнениях; укреплять мышцы ног, спины, живота; воспитывать справедливость, честность.	ходьбы и бега; упражнять в метании в цель с расстояния 4 м, прыжках с мячом, зажатым между коленей, ползании по гимнастической скамье на животе, подтягиваясь двумя руками, пролезании в обруч, не касаясь верхнего края обруча; укреплять мышцы ног, спины, живота.	строевых и танцевальных упражнениях, разных видах ходьбы и бега; упражнять в перебрасывании мяча друг другу снизу 2 руками, стоя в шеренгах, пролезании в обруч (поочередно прямо, правым, левым боком), ходьбе на носках между брусками, лазании по гимнастической лесенке; укреплять мышцы глаз; снять мышечное напряжение у детей; воспитывать организованность, самостоятельность, дружелюбие.	закреплять умения в строевых и танцевальных упражнениях, разных видах ходьбы и бега; упражнять в ведении мяча и забивании его в ворота (элементы футбола); укреплять мышцы глаз; снять мышечное напряжение.
Строевые упражнения	Построение (самостоятельно) в колонну по одному, равнение, перестроение в колонну по четыре; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.		Построение в колонну по одному (самостоятельно), повороты направо, налево, кругом, размыкание и смыкание приставным шагом, построение в круг, равнение в кругу, перестроение в два круга в движении	
ОРУ	Без предметов.		С лентой.	
Основные виды движений	1. Ходьба с перешагиванием через дуги (высота – 50 см). 2. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед. 3. Бросание мяча вверх, и ловля с хлопком. 4. Ходьба по гимнастической скамье боком приставным шагом, руки за голову.	1. Метание в цель с расстояния 4 м. 2. Прыжки с мячом, зажатым между коленей (5-6 м). 3. Ползание по гимнастической скамье на животе, подтягиваясь двумя руками. 4. Пролезание в обруч, не касаясь верхнего края обруча.	1. Перебрасывание мяча друг другу снизу 2 руками, стоя в шеренгах (расстояние – 3м). 2. Пролезание в обруч (поочередно прямо, правым, левым боком) 3. Ходьба на носках между брусками. 4. Лазание по гимнастической лесенке.	1. Искусственная «Тропа здоровья» 2. Элементы игры в футбол (ведение мяча с забиванием в ворота). 3. Эстафета «Парами»
Тренинг	-Ловкий человечек		-Растяжка ног	
Подвижные игры	-Гори, гори ясно! (бег).		-Ловишки бери ленту! (бег).	
Дых. упражнения	-Поиграй на трубе, -Вертушка, -Вырасти большим, -Маятник.			

Март

Неделя	1	2	3	4
Программные задачи	Формировать правильную осанку, умение выполнять движения осознанно, быстро ловко, красиво; учить ходить по скамейке, поднимая прямую ногу, и делать под ней хлопок; упражнять в	Учить перебрасывать друг другу мяч из-за головы; закреплять навыки ползать на спине по гимнастической скамейке подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами, умение в	Продолжать совершенствовать двигательные умения и навыки детей; учить лазать по гимнастической лесенке одноименным способом, сочетать замах с броском при	Развивать физические качества: быстроту, ловкость, общую выносливость; закреплять умения в строевых упражнениях и танцевальных движениях; упражнять в перебрасывании друг

	метании в цель из разных положений (сидя, стоя, стоя на коленях), развивать ловкость и глазомер; закреплять умения прыгать через набивные мячи; совершенствовать умения в подлезании в обруч разными способами; закреплять умения в танцевальных движениях; укреплять мышцы рук, ног, спины, живота; воспитывать справедливость, честность.	строевых упражнениях и танцевальных движениях; упражнять в прыжках через линию вправо, влево; укреплять мышцы рук, ног, спины, живота; воспитывать организованность, самостоятельность, дружелюбие.	метании в вертикальную цель, выполнять упражнения с обручем; закреплять умения в строевых упражнениях и танцевальных движениях; упражнять в прыжках в высоту с разбега, бросании друг другу мяча, метании; укреплять мышцы ног, рук, спины, живота; развивать морально – волевые качества: выдержку, настойчивость.	другу мяча разными способами, лазании по гимнастической лесенке одноименным способом, впрыгивании на возвышение, отбивании мяча о пол двумя руками, метании, разных видах ходьбы и бега, выполнении упражнений с обручем; укреплять мышцы рук, ног, спины, живота.
Строевые упражнения	Построение (самостоятельно) в колонну по три, повороты направо, налево, кругом, размыкание и смыкание приставным шагом		Построение в колонну, шеренгу, расчет на первый-второй, перестроение в две шеренги, равнение в колонне, шеренге, повороты направо, налево, кругом	
ОРУ	С обручем.		Без предметов	
Основные виды движений	1. Ходьба по скамейке с подниманием прямой ноги и выполнением под ней хлопка. 2. Метание в цель из разных положений (сидя, стоя, стоя на коленях). 3. Прыжки через 6 набивных мячей, последовательно через каждый. 4. Подлезание в обруч разными способами.	1. Ползание на спине по гимнастической скамейке с подтягиванием руками и отталкиванием ногами. 2. Прыжки на одной ноге через линию (ленту) вправо, влево. 3. Перебрасывание мяча друг другу из-за головы (расстояние 3-4 м). 4. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур)	1. Бросание мяча вверх с хлопком и поворотом. 2. Прыжки в длину с разбега (180 – 190 см) 3. Ходьба с набивным мешочком на спине.	1. Прыжки на двух ногах на скамейке с продвижением вперед. 2. Ходьба по гимнастической скамейке с подниманием прямой ноги и выполнением под ней хлопка. 3. Метание в цель 4 м. 4. Лазание по гимнастической лестнице.
Тренинг	-Лодочка .		-Насос .	
Подвижные игры	-Краски (бег).		-Бездомный заяц (бег).	
Дых. упражнения	-Ха! , -Дровосек , -Прижми колени , -Мотор .			

Апрель

Неделя	1	2	3	4
Программные задачи	Учить ходить по гимнастической скамейке с перешагиванием через ленточку, перебрасывать мяч друг другу; закреплять умение прыгать из глубокого приседа; укреплять мышцы рук, ног, живота, спины; воспитывать дружеские	Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности; закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге; учить прыгать с разбега, бегать с прыжком; упражнять в бросании ловле мяча	Учить ведению мяча в разных направлениях; совершенствовать умения и навыки в ходьбе с мешочком на голове по гимнастической скамейке, лазании по гимнастической лесенке с	Формировать умения и навыки правильного выполнения движений; упражнять в умении бросать мяч вверх с хлопком и поворотом, прыгать с разбега, развивать координацию движений; закреплять умения в строевых

	взаимоотношения между детьми; воспитывать выдержку, настойчивость, решительность.	одной рукой; закреплять умение подлезать под скакалкой несколькими способами подряд; укреплять мышцы рук, ног, спины, живота; воспитывать смелость, организованность, инициативность.	изменением темпа; закреплять умение прыгать на одной ноге через веревку вперед и назад; закреплять умения в строевых упражнениях и танцевальных движениях; укреплять мышцы рук, ног, спины, живота; воспитывать любовь к собственному телу, желание о нем заботиться.	упражнениях и танцевальных движениях; укреплять мышцы рук, ног, живота, спины; воспитывать самостоятельность.
Строевые упражнения	Построение (самостоятельно) в колонну по одному, шеренгу; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом		Построение (самостоятельно) в колонну по одному, перестроение в круг / колонну по три; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом	
ОРУ	С гимнастической палкой.		Без предметов.	
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через ленточку. 2. Прыжки вверх из глубокого приседа. 3. Перебрасывание мяча друг другу из положения сидя, ноги скрестно.	1. Ходьба по канату боком приставным шагом. 2. Прыжки с разбега (не менее 50 см). 3. Подлезание под скакалкой несколькими способами подряд (высота 30-50 см). 4. Бросание и ловля мяча одной рукой (не меньше 10 раз).	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 2. Прыжки на одной ноге через веревку (скакалку) вперед и назад. 3. Лазание по гимнастической лестнице с изменением темпа. 4. Ведение мяча в разных направлениях.	1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через ленточку. 2. Прыжки с разбега (менее 50 см). 3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. 4. Бросание мяча вверх с хлопком и поворотом.
Тренинг	-Достань мяч!		-Ракета!	
Подвижные игры	-Жмурки II (бег).		-Пронеси мяч! (эстафета).	
Дых. упражнения	-Задуй свечку!, -Регулировщик!, -Гуси шипят!, -Гребцы!			

Май

Неделя	1	2	3	4
Программные задачи	Продолжать совершенствовать двигательные умения и навыки детей; учить прыжкам через длинную скакалку, выполнять упражнения в парах с одной палкой, упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом, развивать равновесие, координацию движений; совершенствовать в умении ползать по гимнастической	Учить прыгать через большой обруч; упражнять в ходьбе с другими видами движений, подлезании в обруч разными способами, отбивании мяча правой и левой рукой поочередно; закреплять умение бегать в течение определенного времени; укреплять мышцы рук, ног, спины, живота; развивать морально – волевые качества: выдержку, настойчивость; воспитывать	Учить сочетать замах с броском при метании вдаль, играм с элементами соревнования, ухаживать за спортивным инвентарем, готовить его к физическим упражнениям; совершенствовать умения в строевых упражнениях и танцевальных движениях; упражнять в спрыгивании с высоты в определенное место, выполнении упражнений с	Формировать умения и навыки правильного выполнения движений; упражнять в умении прыгать через большой обруч, кружиться с закрытыми глазами, метании в цель, ходьбе по гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом; развивать физические качества: быстроту, ловкость, общую выносливость; укреплять мышцы рук, ног, спины, живота; снять

	скамейке с подтягиванием руками и отталкиванием ногами; воспитывать справедливость, честность.	дружеские взаимоотношения между детьми группы.	мячом, перебрасывании мяча друг другу снизу из положения стоя, сидя, прыжках; укреплять мышцы рук, ног, спины, живота.	мышечное напряжение.
Строевые упражнения	Построение в колонну по одному (самостоятельно), повороты направо, налево, кругом, размыкание и смыкание приставным шагом		Построение (самостоятельно) в колонну по одному, шеренгу, повороты направо, налево, кругом, размыкание и смыкание приставным шагом	
ОРУ	С обручем.		Без предметов.	
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом. 2. Прыжки через длинную скакалку. 3. Ползание на спине по гимнастической скамейке с подтягиванием руками и отталкиванием ногами. 4. Метание в цель.	1. Прыжки через большой обруч (как через большую скакалку). 2. Подлезание в обруч разными способами. 3. Отбивание мяча на месте и в движении правой и левой рукой поочередно.	1. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носочках. 2. Прыжки через длинную скакалку. 3. Лазание по гимнастической лестнице с использованием перекрестного и одноименного движения рук. 4. Перебрасывание мяча друг другу из положения сидя ноги скрестно	1. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур). 2. Прыжки через большой обруч (как через скакалку). 3. Метание в цель. 4. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом.
Тренинг	-Экскаватор .		-Крокодил .	
Подвижные игры	-Чье звено скорее соберется? (бег).		-Кто скорее докатит обруч до флажка? (бег).	
Дых. упражнения	-Лови комара , -Косарь , -Ух! , -Язык -трубкой .			

Перспективный план занятий на воздухе

Младшая группа

Неделя	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Сентябрь				
Задачи	Закреплять умение ходить в прямом направлении, по узкой дорожке; упражнять в ходьбе и беге за воспитателем, в подвижных играх; приучать действовать совместно, в общем для всех темпе.	Упражнять в ходьбе и беге со свободным движением рук и ног, метании мешочков вдаль, в прыжках на месте; учить выполнять правила подвижных игр; развивать глазомер.	Упражнять в энергичном отталкивании во время прыжков с продвижением вперед; ходьбе с перешагиванием через линии; закреплять знания в подвижных играх.	Упражнять в беге со свободными движениями рук и ног, не шаркая ногами, не опуская головы; развивать физические качества (силу); учить сохранять правильную осанку при выполнении упражнений в равновесии.
Основные виды движений	Бег 10 м. Ходьба по узкой дорожке	Метание мешочка вдаль до игрушки (расстояние 2 м) Прыжки на двух ногах на месте	Прыжки на двух ногах вокруг столбика. Ходьба с перешагиванием через линии.	Бег 10 м. Подъем по ступенькам лестницы. Ходьба по узкой дорожке.

Подвижные игры	«Бегите ко мне»	«По ровненькой дорожке»	«Догони мяч»	«Бегите ко мне»
Октябрь				
Задачи	Упражнять в ходьбе по кругу, беге; учить сохранять правильную осанку во время ходьбы; развивать равновесие; учить выполнять правила подвижных игр.	Упражнять в ходьбе и беге со свободными движениями рук и ног, беге враспынную, не наталкиваясь друг на друга; развивать равновесие, учить сохранять правильную осанку в упражнениях в равновесии; упражнять в подъеме на первую ступеньку лестницы.	Упражнять в ходьбе друг за другом по кругу; развивать глазомер, упражнять в метании в цель; учить энергично отталкиваться и правильно приземлять в прыжках с продвижением вперед; упражнять в выполнении правил подвижных игр	Упражнять в ходьбе и беге со свободными движениями рук и ног, не шаркая ногами; упражнять в прыжках через две параллельные линии, ходьбе «змейкой» между кеглями; упражнять в выполнении правил подвижных игр
Основные виды движений	Перепрыгивание через начерченную на земле линию с приземлением на согнутые ноги. Пролезание змейкой в пролеты боковой лестницы.	Ходьба между двумя параллельными линиями (ширина 20 см). Подъем на 1-ю ступеньку лестницы.	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Бросок мяча в коробку, стоящую на земле.	Перепрыгивать через две параллельные линии (расстояние 30 см). Ходьба «змейкой» между кеглями
Подвижные игры	«Поймай комара»	«Попади в круг»	«Лохматый пес»	«Бегите ко мне»
Ноябрь				
Задачи	Упражнять в ходьбе и беге, прыжках на двух ногах из круга в круг, ловле мяча, не прижимая к груди; упражнять в выполнении правил подвижных игр	Упражнять в ходьбе по краю площадки, развивать умение ориентироваться в пространстве; развивать равновесие; упражнять в прыжках с продвижением вперед, подвижных играх	Упражнять в ходьбе враспынную, беге со свободными движениями рук и ног; пролезании боком в деревянные ворота; выполнении правил в подвижных играх	Упражнять в беге с расслабленными руками, ходьбе в колонне по одному, «Змейкой»; подъеме на две ступеньки гимнастической лестницы; закреплять знания подвижных игр.
Основные виды движений	Прыжки на двух ногах из круга в круг (круги нарисованы на земле). Ловля мяча, брошенного воспитателем.	Ходьба между двумя линиями (расстояние 20 см). Прыжки на 2 ногах с продвижением вперед (расстояние 1,5 м)	Бег 30 м. Пролезание в деревянные ворота.	Подъем на 2 ступеньки гимнастической лестницы. Ходьба «Змейкой»
Подвижные игры	«Мыши и кот»	«Воробушки и кот»	«Мыши в кладовой»	«Найди свой домик»
Декабрь				
Задачи	Упражнять в построении в колонну по одному, продолжать развивать разнообразные движения детей; упражнять в ходьбе и беге со свободными движениями рук и ног; учить ориентироваться в	Упражнять в построении в колонну по одному, учить ходить и бегать, не шаркая ногами, не опуская головы; упражнять в прыжках через линии, подъеме на лесенке, подвижных играх, беге с	Упражнять в построении в колонну по одному; приучать действовать совместно, в общем для всех темпе; упражнять в беге и ходьбе в противоположные стороны, прыжках на двух ногах с	Развивать разнообразные виды движений; упражнять в правильном отталкивании и приземлении во время прыжков; учить скользить по ледяной дорожке; упражнять в метании вдаль; развивать

	пространстве; упражнять в равновесии, подвижных играх.	расслабленными руками.	продвижением вперед, проходе под дугами, не задев их, подвижных играх, ходьбе врассыпную.	координацию движений.
Основные виды движений	Прыжки из кружка в кружок. Ходьба по ограниченной площади (дорожке), руки свободно балансируют.	Прыжки на двух ногах через линии (4 на расстоянии 30 см). Подъем на 2 ступеньки лесенки.	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Проход под дугами, не задев их.	Прыжки через снежные валики. Скольжение по ледяной дорожке.
Подвижные игры	«Бегите к флажку»	«Кролики»	«Зайка беленький сидит»	«Кто дальше бросит снежок»
Январь				
Задачи		Учить перестраиваться из колонны в круг; упражнять в метании в горизонтальную цель, умении сочетать замах с броском; упражнять в подвижных играх, умении ориентироваться в пространстве.	Приучать действовать в соответствии с командами; ходьбе высоко поднимая колено, скользящим шагом; упражнять в ориентировке в пространстве; закреплять знания в подвижных играх, выполнении их правил.	Упражнять в построении в колонну по одному; учить ходить на лыжах переступающим шагом; развивать физические качества (силу); упражнять в подвижных играх, метании, ходьбе высоко поднимая колено.
Основные виды движений		Ходьба, утрамбовывая снег. Метание снежков в коробку, стоящую на санках.	Ходьба с перешагиванием через снежные валики (высота 15 см). Игровое упражнение «Добеги до снежка»	Ходьба на лыжах. Прокатывание снежного кома.
Подвижные игры		«Найди свой цвет»	«Мыши в кладовой»	«Попади в круг»
Февраль				
Задачи	Упражнять в строевых упражнениях, умении действовать в соответствии с командой, беге и ходьбе по кругу, врассыпную; учить ходить на лыжах; упражнять в прыжках в длину, подвижных играх, беге врассыпную	Упражнять в сохранении правильной осанке в ходьбе, упражнять в построении в колонну по одному, беге и ходьбе врассыпную, по кругу; упражнять в метании вдаль, умении сочетать замах с броском, прыжках в высоту через снежный вал, подвижных играх.	Упражнять в построении в колонну, круг, ходьбе и беге со свободными движениями рук и ног; развивать физические качества (силу); развивать глазомер; упражнять в метании в цель.	Упражнять в ходьбе и беге, не опуская головы, не шаркая ногами; упражнять в ходьбе на лыжах переступающим шагом, учить правильно отталкиваться и приземлять в прыжках в высоту; упражнять в выполнении правил подвижных игр.
Основные виды движений	Ходьба на лыжах. Прыжки через снежный ров.	Метание снежков «Кто дальше». Прыжки на снежный вал (высота 20 см) и с него двумя ногами.	Катание друг друга на санках. Прокатывание снежных комьев по снегу.	Ходьба на лыжах, переступающим шагом. Запрыгивание на снежный вал (20 см).

Подвижные игры	«Найди свое место»	«С кочки на кочку»	«Сбей кеглю снежком»	«Мыши в кладовой»
Март				
Задачи	Упражнять в строевых упражнениях; прыжках на двух ногах с продвижением вперед; ходьбе по ограниченной поверхности; развивать равновесие; упражнять в подвижных играх4 ходьбе «змейкой»	Упражнять в ходьбе и беге по кругу и врассыпную; ходьбе с перешагиванием через линии, не наступая на них; лазании по гимнастической лесенке; развивать глазомер	Упражнять в разных видах ходьбы и бега; упражнять в бросании и ловле мяча, не прижимая к груди; правильному отталкиванию и приземлению в прыжках; учить выполнять правила подвижных игр	Упражнять в ходьбе и беге со свободными движениями рук и ног; бросании и ловле мяча после удара о землю; проходить под дугами, не задевая их; упражнять в подвижных играх, ориентироваться в пространстве
Основные виды движений	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед через линии. Ходьба по нарисованной дорожке.	Ходьба с перешагиванием через линии. Поднимание на гимнастическую лесенку на третью ступеньку.	Броски и ловля мяча в парах. Прыжки с продвижением вперед.	Бросание и ловля мяча после удара о землю. Проход под дугами, не задевая их.
Подвижные игры	«Поезд»	«Сбей кеглю»	«Скворечники»	«Найди свой цвет»
Апрель				
Задачи	Упражнять в строевых упражнениях; развивать равновесие, координацию движения; упражнять в ходьбе по узкой дорожке, нарисованной линии; совершенствовать умение метать мяч в цель.	Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу, с высоким подниманием коленей; совершенствовать умение подбрасывать и ловить мяч двумя руками; упражнять в прыжках на возвышенность.	Упражнять в разных видах ходьбы и бега, не шаркая ногами, не опуская головы; упражнять в лазании по наклонной лесенке; метании мешочка вдаль от плеча; развивать глазомер; учить действовать совместно, общем для всех темпе	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, врассыпную; строевых упражнениях; совершенствовать умение прыгать через две линии; упражнять в бросании и ловле мяча в парах; закреплять знания в правилах подвижных игр
Основные виды движений	Ходьба по нарисованной дорожке. Метание мяча в цель (корзину)	Подбрасывание мяча и ловля его двумя руками. Запрыгивание двумя ногами на возвышенность.	Влезание на наклонную лесенку. Метание мешочка от плеча вдаль.	Прыжки через две линии. Бросание и ловля большого мяча в парах.
Подвижные игры	«Лохматый пес»	«С кочки на кочку»	«Воробушки и кот»	«Найди, что спрятано»
Май				
Задачи	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, с выполнением заданий, ходьбе с перешагиванием через предметы; упражнять в прыжках через линии, энергичном отталкивании и правильном приземлении во	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу, беге семенящим шагом; развивать равновесие, глазомер; упражнять в прыжках на ограниченную поверхность; упражнять в подъеме на три ступеньки	Упражнять в ходьбе и беге со свободными движениями рук и ног; сохранять осанку в ходьбе; принимать правильное исходное положение в метании; совершенствовать умение в прыжках между	Продолжать развивать разнообразные виды движений детей; упражнять в ходьбе с перешагиванием через линии, ходьбе руки за спиной; совершенствовать умение лезть по наклонной лесенке,

	время прыжков; закреплять знания в подвижных играх.	гимнастической лестницы; закреплять знания в подвижных играх.	предметами; упражнять в подвижных играх.	прохождении под дугами, не касаясь их; закреплять знания в подвижных играх.
Основные виды движений	Перепрыгивание через начерченные на земле линии. Бег 30 м.	Прыжки с «кочки» на «кочку». Подъем на три ступеньки гимнастической лестницы.	Метание мешочка вдаль снизу-вверх. Прыжки между кеглями.	Влезание на наклонную лесенку. Проход под дугами, не касаясь их.
Подвижные игры	«Птички в гнездышках»	«Поезд»	«Цветные автомобили»	«Угадай, чей голосок»

Средняя группа

Неделя	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Сентябрь				
Задачи	Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей; учить построениям; упражнять в ходьбе в колонне по одному, метании вдаль, ходьбе змейкой; поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками	Формировать правильную осанку; учить соблюдению дистанции во время передвижения; учить осознанно относиться к выполнению правил подвижной игры; упражнять в прыжках через две линии, метании мяча в цель; развивать умение быть организованными	Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком; учить выполнять ведущую роль в подвижной игре; упражнять в прыжках на двух ногах на месте (энергичном отталкивании, мягком приземлении); развивать равновесие; развивать инициативность в подготовке и уборке мест занятий	Закреплять умения ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног; развивать физические качества: быстроту, выносливость; упражнять в прыжках через линии, метании мешочков вдаль; воспитывать дружеские взаимоотношения
Основные виды движений	Метание мешочков вдаль Бег на скорость 30 м	Прыжки через две линии Метание мяча в цель	Подпрыгивание на двух ногах на месте Ходьба по узкой тропинке	Прыжки через 6 линий на расстоянии 40 см. Метание мешочков вдаль
Подвижные игры	«Поезд»	«Цветные автомобили»	«Зайцы и волк»	«Самолеты»
Октябрь				
Задачи	Закреплять умения ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног; развивать физические качества: быстроту, выносливость; упражнять в ходьбе в колонне, беге враспынную, перебрасывании мяча в парах; развивать координацию движений; воспитывать дружеские взаимоотношения	Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей; учить построениям; упражнять в прокатывании большого мяча в ворота; развивать физические качества (силу); поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками	Формировать правильную осанку; учить соблюдению дистанции во время передвижения; учить осознанно относиться к выполнению правил подвижной игры; упражнять в подбрасывании большого мяча вверх, перепрыгивании из обруч в обруч, ходьбе с разным положением рук; развивать	Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком; учить выполнять ведущую роль в подвижной игре; упражнять в перепрыгивании через линии, пролезать «змейкой» боком в пролеты, положенной вертикально лестницы; развивать инициативность в подготовке и уборке мест

			умение быть организованными;	занятий
Основные виды движений	Ходьба по начерченной дорожке (ширина - 15 см, длина – 6 м) Перебрасывание мяча в парях	Приседания в группировке «Спрятались – показались» Прокатывание большого мяча в ворота	Подбрасывание большого мяча вверх Перепрыгивание из обруча в обруч с одной стороны площадки на другую	Перепрыгивание через линии на расстоянии 40 см Пролезание «змейкой» в боковые пролеты лежащей горизонтально лестницы
Подвижные игры	«У медведя во бору»	«Подбрось – поймай»	«Кто ушел»	«Птички и кошка»
Ноябрь				
Задачи	Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком; учить выполнять правила в подвижной игре; упражнять в прыжках в длину с места, метании мешочков с песком вдаль; развивать инициативность в подготовке и уборке мест занятий	Закреплять умения ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног; развивать физические качества: быстроту, выносливость; упражнять в прыжках на месте с ноги на ногу, подъеме на гимнастическую лесенку; воспитывать дружеские взаимоотношения	Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей; учить построениям; упражнять в отбивании и ловле большого мяча двумя руками, беге спиной вперед, ходьбе «змейкой»; поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками	Формировать правильную осанку; учить соблюдению дистанции во время передвижения; учить осознанно относиться к выполнению правил подвижной игры; упражнять в перестроении в пары, прыжках через валики, ходьбе в полуприседе; развивать умение быть организованными
Основные виды движений	Прыжки через «ручеек» (шириной 40 см) Метание мешочка вдаль	Прыжки на месте с ноги на ногу. Подъем на гимнастическую лестницу на три ступеньки вверх	Отбивание и ловля большого мяча двумя руками Бег спиной вперед по направлению движения	Перестроение в пары. Прыжки через валики (4 шт., высота - 15 см)
Подвижные игры	«Зайка серый умывается»	«Перелет птиц»	«Подбрось – поймай»	«Сбей кеглю»
Декабрь				
Задачи	Формировать правильную осанку; учить соблюдению дистанции во время передвижения; учить осознанно относиться к выполнению правил подвижной игры; упражнять в прыжках в длину, скольжении на ледяной дорожке, ходьбе семенящим шагом; развивать умение быть организованными	Закреплять умения ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног; развивать физические качества: быстроту, выносливость; упражнять в перелезании через снежный вал, скольжении по ледяной дорожке, ходьбе «змейкой»; воспитывать дружеские взаимоотношения	Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей; учить построениям; упражнять в прыжках вверх, ходьбе по снежному валику, ходьбе с имитацией катания на лыжах; поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками	Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком; учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, упражнять в метании в цель, ходьбе по узкой тропинке, скольжении по ледяной дорожке; развивать инициативность в подготовке и уборке мест занятий
Основные виды движений	Перепрыгивание через ров (ширина – 50 см) Скольжение на ледяной	Перелезание через снежный вал Скольжение по ледяной	Прыжки вверх с места с зажатым между коленями снежком (мячом)	Метание снежков в цель Ходьба по узкой тропинке

	дорожке	дорожке	Ходьба по снежному валику, приставляя пятку одной ноги к носку другой	
Подвижные игры	«Найди себе пару»	«Самолеты»	«Лошадки»	«Воробушки и автомобиль»
Январь				
Задачи		Формировать правильную осанку; учить соблюдению дистанции во время передвижения; учить осознанно относиться к выполнению правил подвижной игры; упражнять в прыжках в длину; развивать силу, координацию движений; развивать умение быть организованными	Закреплять умения ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног; развивать физические качества: быстроту, выносливость; упражнять в ходьбе на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты; упражнять в прыжках на двух ногах с поворотом, скольжении по ледяным дорожкам; воспитывать дружеские взаимоотношения	Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком; учить выполнять ведущую роль в подвижной игре; упражнять в прыжках через предметы (умение энергично отталкиваться и правильно приземляться); развивать инициативность в подготовке и уборке мест занятий; развивать физические качества (силу)
Основные виды движений		Прыжки через снежный ров на двух ногах (ширина – 60 см) Катание снежных комьев	Ходьба на лыжах скользящим шагом. Прыжки на двух ногах с поворотом на 90 °	Перепрыгивание через снежный валик Бросание 2 руками большого снежка (набивной мяч)
Подвижные игры		«Снежки»	«Санный поезд»	«Лиса в курятнике»
Февраль				
Задачи	Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком; учить выполнять правила в подвижной игре; упражнять в метании в цель, катании на санках; упражнять в ходьбе по извилистой дорожке; развивать координацию движений, инициативность в подготовке и уборке мест занятий	Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей; учить построениям; закреплять умение реагировать на сигнал воспитателя, скольжении по ледяным дорожкам, упражнять в имитации ходьбы на лыжах; поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками	Формировать правильную осанку; учить соблюдению дистанции во время передвижения; учить осознанно относиться к выполнению правил подвижной игры; упражнять в скольжении по ледяным дорожкам, ходьбе на лыжах скользящим шагом; развивать умение быть организованными	Закреплять умения ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног; развивать физические качества: быстроту, выносливость; упражнять в прыжках в глубину в круг, прыжках на одной ноге; воспитывать дружеские взаимоотношения
Основные виды движений	Метание снежком (мешочком) в коробку, стоящую на санках (дети по кругу на расстоянии 3 м)	Бег по дорожке с приседанием по сигналу. Скольжение по ледяной дорожке	«Чья льдинка проскользит дальше» (прокатывание льдинки по ледяной дорожке, скольжение за ней)	Спрыгивание со снежного валика в круг. Прыжки на одной ноге поочередно

	Катание на санках «Кто дальше прокатится»		Ходьба на лыжах скользящим шагом	
Подвижные игры	«Кто ушел»	«Снежки»	«Бездомный заяц»	«Санный поезд»
Март				
Задачи	Закреплять умения ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног; развивать физические качества: быстроту, выносливость; упражнять в метании мешочков вдаль, лазании по гимнастической лесенке, ходьбе по извилистой дорожке; воспитывать дружеские взаимоотношения	Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком; учить выполнять правила в подвижной игре; упражнять в пролезании под дуги, не касаясь их спиной; упражнять в ходьбе семенящим шагом; развивать инициативность в подготовке и уборке мест занятий	Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей; учить построениям; упражнять в прыжках из круга в круг, перебрасывании мяча друг другу с расстояния 2 м; поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками	Формировать правильную осанку; учить соблюдению дистанции во время передвижения; учить осознанно относиться к выполнению правил подвижной игры; упражнять в метании мешочков в цель от плеча, подъеме на наклонную лестницу; развивать умение быть организованными
Основные виды движений	Метание мешочков вдаль Лазание по гимнастической лесенке	Бег 10 м Пролезание под дуги Бег 10 м	Прыжки из круга в круг с одной ноги на другую Перебрасывание большого мяча друг другу с расстояния 2 м	Метание мешочков в цель поочередно правой и левой рукой от плеча Подъем на наклонную лестницу
Подвижные игры	«Бездомный заяц»	«Ловишки»	«Найди и промолчи»	«Перелет птиц»
Апрель				
Задачи	Формировать правильную осанку; учить соблюдению дистанции во время передвижения; учить осознанно относиться к выполнению правил подвижной игры; упражнять в прыжках на двух ногах на месте, метании мешочка в цель, ходьбе приставным шагом; развивать умение быть организованными;	Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком; учить выполнять ведущую роль в подвижной игре; упражнять в отбивании мяча о землю, перебрасывании и ловле мяча двумя руками снизу, из-за головы, ходьбе приставляя пятку одной ноги к носку другой; развивать инициативность в подготовке и уборке мест занятий	Закреплять умения ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног; развивать физические качества: быстроту, выносливость; упражнять в прыжках боком через линии, бросании мяча в баскетбольное кольцо от груди; воспитывать дружеские взаимоотношения	Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей; учить построениям; упражнять в метании мешочка от плеча вдаль, пролезании боком, семенящем беге с расслабленными руками; поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками
Основные виды движений	Подпрыгивание на месте на двух ногах Метание мешочка снизу в коробку, стоящую в центре круга (расстояние 2,5 – 3 м)	Отбивание мяча о землю Подбрасывание и ловля мяча	Прыжки боком через линии (расстояние 40 см) Бросок большого мяча в баскетбольное кольцо	Бросок мешочка от плеча вдаль Пролезание в деревянные ворота
Подвижные игры	«Цветные автомобили»	«Птичка и кошка»	«Перепрыгни через ручеек»	«Съедобное – несъедобное»

Май				
Задачи	Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей; учить построениям; упражнять в метании мешочка в корзину, перебрасывании мяча в парах из-за головы, ходьбе по извилистой дорожке; поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками	Формировать правильную осанку; учить соблюдению дистанции во время передвижения; учить осознанно относиться к выполнению правил подвижной игры; упражнять в лазании по гимнастической лесенке, катании мяча подошвой ноги вперед-назад; развивать умение быть организованными;	Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком; учить выполнять правила в подвижной игре; упражнять в лазании под дугами, не касаясь их спиной, ходьбе «змейкой»; развивать инициативность в подготовке и уборке мест занятий	Закреплять умения ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног; развивать физические качества: быстроту, выносливость; упражнять в подъеме на наклонную лесенку, прыжках из обруча в обруч, ходьбе по лестнице с сохранением равновесия; воспитывать дружеские взаимоотношения
Основные виды движений	Метание мешочка в корзину с расстояния 3м. Перебрасывание мяча в парах из-за головы	Лазание по гимнастической лесенке Катание мяча подошвой ноги вперед – назад (поочередно)	Бег на скорость тройками Лазание под дугами	Подъем на наклонную лесенку Прыжки из обруча в обруч
Подвижные игры	«Самолеты»	«Огуречик-огуречик»	«Сбей кеглю»	«Найди, где спрятано»

Старшая группа

Неделя	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Сентябрь				
Задачи	Продолжать совершенствовать двигательные умения и навыки детей; упражнять в беге на 30 м, прокатывании мяча в ворота, ходьбе по следам; развивать координацию движений; воспитывать дружелюбие, организованность	Формировать правильную осанку; развивать физические качества детей; упражнять в метании в вертикальную цель; закреплять умение отбивать мяч о землю одной рукой; воспитывать справедливость, честность	Формировать умение выполнять движения быстро, осознанно; упражнять в броске мяча в баскетбольную корзину; совершенствовать умение прыгать из обруча в обруч, энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках; развивать морально-волевые качества: выдержку, настойчивость;	Формировать умение выполнять движения осознанно, красиво; упражнять в метании мешочка вдаль; совершенствовать умение лазать по гимнастической лесенке; упражнять в ходьбе в полуприседе; воспитывать самостоятельность
Основные виды движений	Бег 30 м Игровое упражнение «Прокати мяч в ворота» (футбол)	Метание мяча в вертикальную цель Отбивание мяча о землю правой и левой рукой поочередно	Прыжки из обруча в обруч Броски мяча в баскетбольную корзину	Метание мешочка вдаль Лазание по гимнастической лесенке
Подвижные игры	«У медведя во бору»	«Попади в обруч»	«Не оставайся на полу»	«Мышеловка»
Октябрь				
Задачи	Формировать умение	Продолжать совершенствовать	Формировать правильную	Формировать умение

	выполнять движения осознанно, красиво; упражнять в ходьбе с ускорением двумя колоннами разными маршрутами; упражнять в прыжках через предметы; совершенствовать умение лазать по гимнастической лесенке; воспитывать самостоятельность	двигательные умения и навыки детей; упражнять в строевых упражнениях; упражнять в метании мешочков вдаль; подбрасывании и ловле мяча; ходьбе змейкой; воспитывать дружелюбие, организованность	осанку; упражнять в перестроении в круг, звенья; упражнять в поочередном подпрыгивании на месте на одной ноге; метании малого мяча в цель; развивать физические качества детей; воспитывать справедливость, честность	выполнять движения быстро, осознанно; упражнять в пролезании змейкой боком в горизонтальную лестницу, лазании по гимнастической лесенке; учить правильному дыханию; развивать морально-волевые качества: выдержку, настойчивость;
Основные виды движений	Прыжки через бруски высотой 10-15 см Лазание по наклонной лесенке	Метание вдаль мешочков Подбрасывание и ловля мяча	Поочередное подпрыгивание на месте на одной ноге Метание малого мяча в цель	Пролезание змейкой в лестницу, положенную горизонтально Лазание по гимнастической лесенке
Подвижные игры	«Эстафеты парами»	«Не оставайся на полу»	«Ловишки»	«Охотники и зайцы»
Ноябрь				
Задачи	Формировать умение выполнять движения быстро, осознанно; упражнять в ускоренной ходьбе с подлезанием под дуги, ходьбе по узкой тропинке, ходьбе 2, 3 колоннами в любом направлении; развивать морально-волевые качества: выдержку, настойчивость;	Формировать умение выполнять движения осознанно, красиво; упражнять в прыжках из круга в круг; упражнять в отбивании мяча о землю (одной, двумя руками); упражнять в ходьбе с расслабленными руками; воспитывать самостоятельность	Продолжать совершенствовать двигательные умения и навыки детей; упражнять в строевых упражнениях; упражнять в метании вдаль мешочка снизу одной рукой, беге с мячом, ходьбе враспынную; воспитывать дружелюбие, организованность	Формировать правильную осанку; упражнять в ходьбе и беге двумя колоннами противходом; упражнять в прыжках в длину с разбега, отбивании мяча ногой; развивать физические качества детей; воспитывать справедливость, честность
Основные виды движений	Ускоренная ходьба с подлезанием под дуги. Ходьба по узкой тропинке	Прыжки из круга в круг (начертанные на земле) Игровое упражнение «Научись владеть мячом»	Метание вдаль мешочка снизу одной рукой Игровое упражнение «Перебеги с мячом на другую сторону площадки» (элементы футбола)	Прыжки в длину с разбега Игровое упражнение «Пас» (футбол)
Подвижные игры	«Удочка»	«Мышеловка»	«Мы веселые ребята»	«Если нравится тебе, то делай так...»
Декабрь				
Задачи	Формировать правильную осанку; упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением	Формировать умение выполнять движения быстро, осознанно; упражнять в ходьбе	Формировать умение выполнять движения осознанно, красиво; упражнять	Продолжать совершенствовать двигательные умения и навыки детей; упражнять в скольжении

	вперед, беге; ходьбе скользящим шагом; развивать физические качества детей; воспитывать справедливость, честность	с перекатом с пятки на носок, скольжении по ледяным дорожкам; развивать морально-волевые качества: выдержку настойчивость;	в ходьбе «След в след», перепрыгивании через снежный ров, скольжении на лыжах с продвижением вперед; воспитывать самостоятельность	по ледяным дорожками, метании снежков вдаль, ходьбе скрестным шагом; воспитывать дружелюбие, организованность
Основные виды движений	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед Бег 1 минуту	Бег 1,5 минуты Скольжение на ледяных дорожках	Перепрыгивание через снежный ров Скольжение на лыжах с продвижением вперед	Скольжение на ледяных дорожках Метание снежков вдаль
Подвижные игры	«С кочки на кочку»	«Угадай, чей голосок»	«Мы веселые ребята»	«Гуси-лебеди»
Январь				
Задачи		Формировать правильную осанку; упражнять в скольжении на лыжах с продвижением вперед, прыжках через снежный вал, ходьбе по скользкому и утрамбованному снегу; развивать физические качества детей; воспитывать справедливость, честность	Формировать умение выполнять движения быстро, осознанно; упражнять в метании снежков в движущуюся цель; прыжках на одной ноге с продвижением вперед, ходьбе с перепрыгиванием через снежные валики; развивать морально-волевые качества: выдержку настойчивость;	Формировать умение выполнять движения осознанно, красиво; упражнять в ходьбе врассыпную, метании вдаль, скольжении на двух ногах по ледяной дорожке, ходьбе по извилистой дорожке; воспитывать самостоятельность
Основные виды движений		Скольжение на лыжах с продвижением вперед Прыжки через снежный вал	Упражнение «Нагрузи санки» (метание снежков в скатывающиеся с горки санки с коробкой на них) Прыжки на одной ноге с продвижением вперед	«Кто дальше бросит снежок» Скольжение на двух ногах по ледяной дорожке
Подвижные игры		Сделай фигурку	«Санный поезд»	«Снежки»
Февраль				
Задачи	Формировать умение выполнять движения осознанно, красиво; упражнять в ходьбе с разным положением рук, прыжках на возвышение, скольжении по ледяной дорожке, ходьбе и беге по извилистой дорожке; воспитывать	Продолжать совершенствовать двигательные умения и навыки детей; упражнять в ходьбе в двух колоннах «змейкой», катании на санках, метании снежков в движущуюся цель; воспитывать дружелюбие, организованность	Формировать правильную осанку; развивать физические качества детей; упражнять в прыжках на двух, одной ноге с продвижением вперед, спрыгивании со снежного валика в круг; упражнять воспитывать справедливость, честность	Формировать умение выполнять движения быстро, осознанно; упражнять в прокатывании льдинки и скольжении за ней по ледяной дорожке; скольжении на лыжах с продвижением вперед; развивать морально-волевые качества: выдержку

	самостоятельность			настойчивость;
Основные виды движений	Прыжки двумя ногами на возвышение из снега (высота 20 см) Скольжение по ледяной дорожке	Катание на санках «Кто дальше прокатится» Метание снежков в движущуюся цель	«Чья льдинка проскользит дальше» Спрыгивание со снежного валика в круг, начерченный на снегу	Прокатывание льдинки и скольжение за ней по ледяной дорожке Скольжение на лыжах с продвижением вперед
Подвижные игры	«Брось мяч в кольцо»	«Охотник и зайцы»	«Перебежки»	«Ловишки в парах»
Март				
Задачи	Формировать умение выполнять движения быстро, осознанно; упражнять в строевых упражнениях, прыжках в длину с места, бросках городошной биты; ходьбе враспынную; развивать морально-волевые качества: выдержку, настойчивость	Формировать умение выполнять движения осознанно, красиво; упражнять в метании мешочка вдаль одной рукой от плеча, сбивании городков, ходьбе по извилистой дорожке; воспитывать самостоятельность	Продолжать совершенствовать двигательные умения и навыки детей; упражнять в пролезании «змейкой» боком в горизонтальную лестницу, отбивании волана ракеткой; воспитывать дружелюбие, организованность	Формировать правильную осанку; упражнять в прыжках на двух ногах с поворотом на 90° вправо и влево, отбивании волана ракеткой, ходьбе в полуприседе; развивать физические качества детей; воспитывать справедливость, честность
Основные виды движений	Прыжки в длину с места через «ручеек» (ширина 40 – 50 см) Броски городошной битой (постановка ног, городка)	Метание мешочка вдаль одной рукой от плеча. Сбивание городков (фигуры «бочка», «забор») битой с расстояния 2 м	Пролезание «змейкой» в лестницу, положенную горизонтально Игровое упражнение «Не дай упасть» (бадминтон)	Прыжки на двух ногах с поворотом на 90° вправо и влево Игровое упражнение «Подбей волан» (бадминтон)
Подвижные игры	«Сбей кегли»	«Не оставайся на полу»	«Пустое место»	«Накинь кольцо»
Апрель				
Задачи	Формировать правильную осанку; упражнять в строевых упражнениях, ходьбе с высоким подниманием коленей; игре в городки; развивать физические качества детей; воспитывать справедливость, честность	Формировать умение выполнять движения быстро, осознанно; упражнять в прыжках из обруча в обруч, отбивании волана ракеткой, ходьбе «змейкой»; развивать морально-волевые качества: выдержку, настойчивость;	Формировать умение выполнять движения осознанно, красиво; упражнять в беге на скорость, лазании по гимнастической лестнице по диагонали, ходьбе с высоким подниманием пяток; воспитывать самостоятельность	Продолжать совершенствовать двигательные умения и навыки детей; упражнять в бросании мяча в баскетбольное кольцо, ходьбе по узкой тропинке, беге с высоким подниманием коленей; мвоспитывать дружелюбие, организованность
Основные виды движений	Игра в городки: - дети делятся на две команды, которые чертят город, каждая сторона равна бите; - команда договаривается, кто будет строить фигуру	Прыжки из обруча в обруч Игровое упражнение «Отрази волан»	1. Бег 30 м на скорость 2. Лазание по гимнастической лестнице по диагонали	1. Игровое упражнение «Попади в баскетбольное кольцо». 2. Ходьба по узкой тропинке

Подвижные игры	«Дед Мазай»	«Карусель»	«Бездомный заяц»	«Кто дальше прыгнет»
Май				
Задачи	Продолжать совершенствовать двигательные умения и навыки детей; упражнять в прыжках в длину с места, беге на скорость, строевых упражнениях; воспитывать дружелюбие, организованность, ходьбе по извилистой дорожке	Формировать правильную осанку; развивать физические качества детей; упражнять в метании мешочка с песком вдаль, строевых упражнениях, прыжках на двух ногах через линию боком; воспитывать справедливость, честность	Формировать умение выполнять движения быстро, осознанно; упражнять в метании в цель, прыжках из обруча в обруч, беге с изменением направления; развивать морально-волевые качества: выдержку, настойчивость;	Формировать умение выполнять движения осознанно, красиво; упражнять в ходьбе семенящим шагом, игре футбол, ходьбе строевым шагом; воспитывать самостоятельность
Основные виды движений	Прыжки через «ручеек» (50 см) Бег на скорость 30 м Строевые упражнения (повороты направо – налево)	Метание мешочка вдаль Строевые упражнения (перестроение из одной шеренги в две)	Метание в цель Прыжки из обруча в обруч	Бег вокруг здания детского сада Игра в футбол
Подвижные игры	«Классы»	«Краски»	«Сбей кеглю»	«Забрось мяч в кольцо»

Подготовительная группа

Неделя	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Сентябрь				
Задачи	Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности; закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге; развивать психофизические качества (быстроту); развивать координацию движений; упражнять в беге на скорость, метании мешочка вдаль; воспитывать решительность, смелость; поддерживать интерес к физической культуре, спорту	Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности; учить быстро перестраиваться на месте и во время движения; развивать психофизические качества (выносливость); упражнять в прыжках в длину с места, пролезании боком в горизонтальную лестницу; развивать ориентировку в пространстве; воспитывать организованность, инициативность	Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости их выполнения; упражнять в строевых упражнениях; упражнять в прыжках в длину с разбега, отбивании мяча о землю; развивать психофизические качества (ловкость); обеспечивать разносторонне развитие личности ребенка; воспитывать самостоятельность	Совершенствовать технику основных движений, добиваясь точности, выразительности их выполнения; развивать психофизические качества (силу); упражнять в лазании по гимнастической лестнице; метании в цель; воспитывать выдержку, настойчивость; учить самостоятельно организовывать подвижные игры, комбинировать движения
Основные виды движений	Бег на скорость 30 м Метание мешочка вдаль	Прыжки в длину с места Пролезание «змейкой» в пролеты лестницы, расположенной горизонтально	Прыжки в длину с разбега Отбивание мяча о землю	Лазание по гимнастической лесенке Метание в цель
Подвижные игры	«Мяч по кругу»	«Мы веселые ребята»	«Мышеловка»	«Лягушки и цапля»
Октябрь				

Задачи	Совершенствовать технику основных движений, добиваясь точности, выразительности их выполнения; развивать психофизические качества (силу); упражнять в метании мешочков вдаль, прыжках через валик; воспитывать выдержку, настойчивость; учить самостоятельно организовывать подвижные игры, комбинировать движения	Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности; закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге; развивать психофизические качества (быстроту); упражнять в метании мешочков вдаль, добиваясь активного движения кисти при броске; развивать координацию движений; воспитывать решительность, смелость; поддерживать интерес к физической культуре, спорту	Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности; учить быстро перестраиваться на месте и во время движения; развивать психофизические качества (выносливость); развивать ориентировку в пространстве; развивать равновесие; упражнять в ходьбе по бревнам, в перелезании через шины, ходьбе по извилистой дорожке; воспитывать организованность, инициативность	Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости их выполнения; упражнять в строевых упражнениях; развивать психофизические качества (ловкость); обеспечивать разносторонне развитие личности ребенка; упражнять в прыжках в длину с места, прокатывании мяча ногой в ворота; воспитывать самостоятельность
Основные виды движений	Метание мешочков вдаль Прыжки через валик (высота 20 см)	Метание мешочков вдаль до отметки - желтый флажок – 6м - белый - 7м 2. Ходьба и бег вокруг детского сада	Ориентировка на участке Ходьба до указанного места, где спрятана «карта» Выполнение заданий указанных в карте (ходьба по бревнам, перелезание через закапанные на половину шины)	Прыжки в длину с места Игровое упражнение «Прокати мяч в ворота»
Подвижные игры	«Голова и хвост дракона»	«Не оставайся на полу»	«Найди себе пару»	Эстафета в парах
Ноябрь				
Задачи	Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости их выполнения; упражнять в строевых упражнениях; развивать психофизические качества (ловкость); упражнять в беге спиной вперед, развивать координацию движения; обеспечивать разносторонне развитие личности ребенка; воспитывать самостоятельность	Совершенствовать технику основных движений, добиваясь точности, выразительности их выполнения; развивать психофизические качества (силу); упражнять в прыжках в высоту, метании мяча в цель, ходьбе «змейкой»; воспитывать выдержку, настойчивость; учить самостоятельно организовывать подвижные игры, комбинировать движения	Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности; закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге; развивать психофизические качества (быстроту); развивать координацию движений; упражнять в лазании по гимнастической лестнице, пролезании в деревянные ворота боком; воспитывать решительность, смелость; поддерживать интерес к физической культуре, спорту	Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности; учить быстро перестраиваться на месте и во время движения; развивать психофизические качества (выносливость); развивать ориентировку в пространстве; упражнять в прыжках на одной ноге, игре «Футбол», ходьбе скользящим шагом; воспитывать организованность, инициативность
Основные виды движений	Бег из положения стоя спиной	Прыжки в высоту до	Подъем на гимнастическую	Прыжки на одной ноге

	к направлению движения Игровое упражнение «Перебеги с мячом на другую сторону площадки»	колокольчика на ветке Метание мяча в цель	лестницу и переход до диагонали на другой пролет. Пролезание в деревянные ворота	попеременно Игра «Футбол»
Подвижные игры	«Ловишки, бери ленту»	«Мы веселые ребята»	«Кот и мыши»	«Если нравится тебе, то делай так...»
Декабрь				
Задачи	Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности; учить быстро перестраиваться на месте и во время движения; развивать психофизические качества (выносливость); упражнять в забрасывании мяча в баскетбольную корзину, лазании по гимнастической лесенке; развивать ориентировку в пространстве; воспитывать организованность, инициативность	Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости их выполнения; упражнять в строевых упражнениях; развивать психофизические качества (ловкость); упражнять в ходьбе с перешагиванием через предметы, запрыгивании на возвышенность двумя ногами; обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка; воспитывать самостоятельность	Совершенствовать технику основных движений, добиваясь точности, выразительности их выполнения; развивать психофизические качества (силу); упражнять в ходьбе по узкой тропинке навстречу друг другу, прыжках на одной ноге через линии, ходьбе по разным грунтам; воспитывать выдержку, настойчивость; учить самостоятельно организовывать подвижные игры, комбинировать движения	Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности; закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге; развивать психофизические качества (быстроту); развивать координацию движений; упражнять в метании снежков в цель, прыжках на двух ногах через снежный ров; воспитывать решительность, смелость; поддерживать интерес к физической культуре, спорту
Основные виды движений	Забрасывание мяча в баскетбольную корзину двумя руками от груди Лазанием по гимнастической лесенке	Ходьба с перешагиванием через бруски Запрыгивание на бордюр двумя ногами	Ходьба по узкой тропинке навстречу друг другу, на середине встретиться – разойтись Прыжки на одной ноге через начерченные на снегу (земле) линии (5 шт., расстояние 40 см)	Метание снежков в цель Прыжки на двух ногах через снежный ров
Подвижные игры	Эстафета «Кто быстрее бегаёт?»	«Жмурки»	«Охотники и зайцы»	«Гуси – лебеди»
Январь				
Задачи		Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности; закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге; развивать психофизические качества (быстроту); развивать координацию движений;	Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности; учить быстро перестраиваться на месте и во время движения; развивать психофизические качества (выносливость); развивать ориентировку в	Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости их выполнения; упражнять в строевых упражнениях; развивать психофизические качества (ловкость); упражнять в скольжении по

		упражнять в скольжении на лыжах с продвижением вперед, ходьбе широким, мелким шагом; беге семенящим шагом; воспитывать решительность, смелость; поддерживать интерес к физической культуре, спорту	пространстве; упражнять в метании снежков в корзину, перепрыгивании через снежный вал, ходьбе по извилистой тропинке; воспитывать организованность, инициативность	ледяной дорожке, спрыгивании со снежного вала в круг; обеспечивать разносторонне развитие личности ребенка; воспитывать самостоятельность
Основные виды движений		Ходьба на лыжах скользящим шагом Упражнение «Кто больше (меньше) сделает шагов?»	Метание снежков в корзину, стоящую в центре круга (расстояние 3 м) Перепрыгивание через снежный вал	Скольжение по ледяной дорожке с приземлением на правый, левый бок в группировке сбоку. Спрыгивание со снежного вала в круг, начерченный на земле
Подвижные игры		«Парные догонялки»	«Два мороза»	«Снежки»
Февраль				
Задачи	Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости их выполнения; упражнять в строевых упражнениях; развивать психофизические качества (ловкость); упражнять в ходьбе «След в след», катании друг друга на санках, ходьбе и беге с огибанием деревьев; обеспечивать разносторонне развитие личности ребенка; воспитывать самостоятельность	Совершенствовать технику основных движений, добиваясь точности, выразительности их выполнения; развивать психофизические качества (силу); упражнять в скольжении по ледяным дорожкам с приземлением в круг, метании снежков в цель; воспитывать выдержку, настойчивость; учить самостоятельно организовывать подвижные игры, комбинировать движения	Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности; закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге; развивать психофизические качества (быстроту); упражнять в скольжении на лыжах с продвижением вперед, перепрыгивании через снежный ров, ходьбе по утрамбованному снегу; развивать координацию движений; воспитывать решительность, смелость; поддерживать интерес к физической культуре, спорту	Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности; учить быстро перестраиваться на месте и во время движения; развивать психофизические качества (выносливость); развивать ориентировку в пространстве; упражнять в скольжении по ледяным дорожкам за льдинкой, метании снежков в цель, беге семенящим шагом; воспитывать организованность, инициативность
Основные виды движений	Ходьба «След в след» Катание друг друга на санках	Скольжение по ледяным дорожкам с приземлением в круг, нарисованный справа и слева от дорожки Метание снежков в коробку, стоящую на движущихся санках	Скольжение на лыжах Перепрыгивание через снежный ров	Скольжение по ледяной дорожке за льдинкой Метание снежков в цель

Подвижные игры	«Два мороза»	«Ливушки, бери ленту»	«Мы веселые ребята»	«Кот и мыши»
Март				
Задачи	Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности; учить быстро перестраиваться на месте и во время движения; развивать психофизические качества (выносливость); развивать ориентировку в пространстве; упражнять в ходьбе семенящим шагом, прыжках в длину с места, пролезании в деревянные ворота; воспитывать организованность, инициативность	Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости их выполнения; упражнять в строевых упражнениях; развивать психофизические качества (ловкость); упражнять в лазании по гимнастической лестнице, беге с перепрыгиванием через препятствия; обеспечивать разносторонне развитие личности ребенка; воспитывать самостоятельность	Совершенствовать технику основных движений, добиваясь точности, выразительности их выполнения; развивать психофизические качества (силу); упражнять в запрыгивании двумя ногами на возвышенность, висении на турнике, подтягивании на двух руках; воспитывать выдержку, настойчивость; учить самостоятельно организовывать подвижные игры, комбинировать движения	Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности; закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге; развивать психофизические качества (быстроту); развивать координацию движений; упражнять в пролезании под дугу, забрасывании мяча в баскетбольную корзину, ходьбе в полуприседе; воспитывать решительность, смелость; поддерживать интерес к физической культуре, спорту
Основные виды движений	Прыжки в длину с места Пролезание в деревянные ворота	Лазание по гимнастической лесенке с переходом на другой пролет по диагонали Бег вокруг здания детского сада с перепрыгиванием луж	Запрыгивание на бордюр 20 см на двух ногах Висение на турнике, подтягивание на руках	Подлезание под дугу Забрасывание мяча в баскетбольную корзину
Подвижные игры	«Перелет птиц»	«Краски»	«Ловушки с мячом»	«Бездомный заяц»
Апрель				
Задачи	Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности; закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге; развивать психофизические качества (быстроту); развивать координацию движений; упражнять в метании мешочка вдаль из-за плеча одной рукой, прыжках через набивные предметы боком, прямо, ходьба по разным грунтам; воспитывать решительность, смелость; поддерживать интерес к физической культуре,	Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности; учить быстро перестраиваться на месте и во время движения; развивать психофизические качества (выносливость); развивать ориентировку в пространстве; упражнять в метании набивного мяча до игрушки на расстояние 2 – 5 м, мешочка с песком; воспитывать организованность, инициативность	Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости их выполнения; упражнять в строевых упражнениях; развивать психофизические качества (ловкость); упражнять в беге на 30 м со старта и с ходу, прыжках в длину с разбега, ходьба, приставляя пятку одной ноги к носку другой; обеспечивать разносторонне развитие личности ребенка; воспитывать самостоятельность	Совершенствовать технику основных движений, добиваясь точности, выразительности их выполнения; развивать психофизические качества (силу); воспитывать выдержку, настойчивость; упражнять в метании мяча в цель, отбивании мяча ногой и ловле, ходьбе по узкой тропинке; учить самостоятельно организовывать подвижные игры, комбинировать движения

	спорту			
Основные виды движений	Метание мешочка вдаль из-за плеча одной рукой Прыжки через набивные предметы прямо, боком	Метание набивного мяча до игрушки на расстояние 2-5 м Игровое упражнение «Попади в корзину»	Бег 30 м со старта и с ходу Прыжки в длину с разбега	Метание мяча в цель Игровое упражнение «Пас»
Подвижные игры	«Чье звено быстрее соберется»	«Догони свою пару»	«Футбол»	Эстафета «Пронеси мяч»
Май				
Задачи	Совершенствовать технику основных движений, добиваясь точности, выразительности их выполнения; развивать психофизические качества (силу); упражнять в беге на скорость, метании в цель; воспитывать выдержку, настойчивость; учить самостоятельно организовывать подвижные игры, комбинировать движения	Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности; закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге; развивать психофизические качества (быстроту); упражнять в прыжках в длину с места, метании вдаль; развивать координацию движений; воспитывать решительность, смелость; поддерживать интерес к физической культуре, спорту	Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности; учить быстро перестраиваться на месте и во время движения; развивать психофизические качества (выносливость); упражнять в прыжках в длину с разбега, лазании по гимнастической лесенке; развивать ориентировку в пространстве; воспитывать организованность, инициативность	Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости их выполнения; упражнять в строевых упражнениях; развивать психофизические качества (ловкость); упражнять в прыжках на двух ногах через линию боком, броске мяча в баскетбольную корзину; обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка; воспитывать самостоятельность
Основные виды движений	Бег на скорость 30 м Метание в цель	Прыжки в длину с места Метание вдаль	Прыжки в длину с разбега Лазание по гимнастической лестнице	Прыжки на двух ногах через линию боком Бросок мяча в баскетбольную корзину
Подвижные игры	«Городки»	«Бадминтон»	«Футбол»	«Баскетбол»

8. Способы и направления поддержки детской инициативы

Под *самостоятельной деятельностью* понимается свободная деятельность воспитанников в условиях созданной педагогами развивающей предметно - пространственной среды, обеспечивающей выбор каждым ребенком деятельности по интересам, позволяющей ему взаимодействовать со сверстниками или действовать индивидуально. Детская самостоятельность - это не столько умение ребенка осуществлять определенное действие без помощи посторонних и постоянного контроля со стороны взрослых, сколько инициативность и способность ставить перед собой новые задачи и находить их решения в социально приемлемых формах.

Фундамент самостоятельности закладывается на границе дошкольного возраста, дальнейшее развитие самостоятельности как личностного качества в период дошкольного детства связано в первую очередь с развитием основных видов детской деятельности — сквозных механизмов развития ребенка.

Детская инициатива проявляется в свободной самостоятельной деятельности детей по выбору и интересам. Возможность играть, рисовать, конструировать, сочинять и т.д. в соответствии с собственными интересами является важнейшим источником эмоционального благополучия ребёнка в детском саду.

Самостоятельная деятельность детей протекает в основном в утренний отрезок времени и во второй половине дня.

Формирование самостоятельности 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.

Для инициативной личности характерно:

- произвольность поведения;
- самостоятельность;
- развитая эмоционально-волевая сфера;
- инициатива в различных видах деятельности;
- стремление к самореализации;
- общительность;
- творческий подход к деятельности;
- высокий уровень умственных способностей;
- познавательная активность.

Инициативная личность развивается в деятельности, для которой характерен высокий уровень познавательной активности.

Способы и направления поддержки детской инициативы:

- вселять ребенку уверенность в себе: «Я тебе доверяю! Ты сможешь это сделать! Я рада за тебя!»
- поощрять добрую волю и достигнутое;
- оценивать успехи и инициативу, а не ошибки детей; показывать детям радость и позитивное чувство;
- обучить детей практическим навыкам, а для этого надо вместе играть;
- использовать технологии проектирования, как средство развития познавательной инициативы (способностей);
- использование косвенных методов руководства игрой (деятельностью детей) – метод проблемных ситуаций (способствует развитию мыслительных процессов, познавательной активности во время игры);
- доброжелательное отношение взрослых;
- общение строить на принципах сотрудничества и партнерства;
- поддерживать формы общения в соответствии с возрастом (2-3 года – ситуативно- деловая форма общения, с 3 лет – внеситуативно-деловая форма общения);
- создавать большое количество ситуаций, предметов, подталкивающих ребенка к общению со взрослым;

- педагогическое общение строить на принципах любви, понимания, терпимости и упорядоченности деятельности, как условия полноценного развития позитивной свободы и самостоятельности ребенка;
- педагогически грамотно относиться к ошибкам ребенка – не как к неудаче, а как нормальному иницирующему моменту развития;
- развивать самостоятельность ребенка (в раннем возрасте в самообслуживании, предметно-игровой деятельности, общении).

Способы и направления поддержки детской индивидуальности:

- принять ребенка таким, какой он есть;
- верить в благородство его мотивов и поступков;
- понимать его стремления и позицию;
- давать возможность реализовать себя;
- не сравнивать ребенка с другими детьми;
- оценивать старание, намерения;
- педагог должен быть на стороне каждого ребенка против трудностей, которые его подстерегают;
- предоставлять ребенку право на ошибку.

Важный признак индивидуальности – активность созидающей творческой деятельности человека. Мера активности, напряженности работы внутреннего мира является показателем духовности индивидуальности. Эффекты внутренней работы проявляются в поведении и деятельности, как результат творчества, производящие ценности для общества.

Способы поддержки детской инициативы в освоении образовательной области «Физическое развитие»

- не директивная помощь детям;
- поддержка детской инициативы и самостоятельности в различных видах двигательной деятельности;
- создание ситуации успеха.

9. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик

Развитие ребёнка в образовательном процессе детского сада осуществляется целостно в процессе всей его жизнедеятельности.

Решение программных задач осуществляется в разных формах:

В основе организации образовательного процесса определен комплексно - тематический принцип с ведущей игровой деятельностью, а решение программных задач осуществляется в разных формах совместной деятельности взрослых и детей, а также в самостоятельной деятельности детей.

Возрастная адекватность - один из главных критериев выбора педагогами форм образовательной работы и видов детской деятельности, ведущей из которых является игра.

Ценность игры как свободной самостоятельной деятельности определяется ее значением для развития дошкольника. В игре реализуются все образовательные области.

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

Непосредственно образовательная деятельность основана на организации педагогом видов деятельности, заданных ФГОС ДО. Игровая деятельность является ведущей деятельностью ребёнка дошкольного возраста. В организованной образовательной деятельности она выступает как основа для интеграции всех других видов деятельности.

Игровая деятельность представлена в образовательном процессе в разнообразных формах: это дидактические, развивающие, подвижные игры, игры; путешествия, игровые проблемные ситуации; инсценировки, игры; этюды и т.д.

При этом обогащение игрового опыта творческих игр детей тесно связано с содержанием непосредственно организованной образовательной деятельности.

Двигательная деятельность организуется в процессе занятий физической культурой, проведение которых соответствует действующим требованиям СанПиН.

10. Характеристика жизнедеятельности детей

Расписание ОД

День недели	Время	Группа
Понедельник	9.00 – 9.20	Средняя «Б»
	9.40 – 10.10	Подготовительная «А»
Вторник	9.00 – 9.15	Вторая младшая
	9.30 – 9.50	Средняя «А»
	10.15 – 10:40	Старшая
	11:00 – 11:30	Подготовительная «Б» (на воздухе)
Среда	9.00 – 9.20	Средняя «А»
	9.30 – 9:50	Средняя «Б»
	9:55 – 10.25	Подготовительная «А»
	10.30 – 11:00	Подготовительная «Б»
	11:20 – 11:45	Старшая (на воздухе)
Четверг	11:00 – 11:20	Средняя «Б» (на воздухе)
	11:00 – 11:20	Средняя «А» (на воздухе)
	11:30 – 12:00	Подготовительная «А» (на воздухе)
Пятница	9.00 – 9.15	Вторая младшая
	9.35 – 10.00	Старшая
	10:15 – 10:45	Подготовительная «Б»

Расписание развлечений

Время	Неделя месяца	Группы
15.30	1	Вторая младшая
15.30	2	Подготовительные
15.30	3	Средние
15.30	4	Старшая

11. Особенности организации развивающей предметно – пространственной среды.

Развивающая предметно-пространственная среда ДООУ создана для развития индивидуальности каждого ребенка с учетом его возможностей, уровня активности и интересов, поддерживая формирование его индивидуальной траектории развития.

Для выполнения этой задачи РППС:

1. *содержательно-насыщенная* – включает средства обучения (в том числе технические и информационные), материалы (в том числе расходные), инвентарь, игровое, спортивное и оздоровительное оборудование, которые позволяют обеспечить игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность всех категорий детей, экспериментирование с материалами, доступными детям; двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях; эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением; возможность самовыражения детей;
2. *трансформируемая* – обеспечивает возможность изменений РППС в зависимости от образовательной ситуации, в том числе меняющихся интересов, мотивов и возможностей детей;
3. *полифункциональная* – обеспечивает возможность разнообразного использования составляющих РППС (например, детской мебели, матов, мягких модулей, ширм, в том числе природных материалов) в разных видах детской активности;
4. *доступная* – обеспечивает свободный доступ воспитанников (в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья) к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности;
5. *безопасная* – все элементы РППС должны соответствовать требованиям по обеспечению надежности и безопасности их использования, такими как санитарно-эпидемиологические правила и нормативы и правила пожарной безопасности.

Для всестороннего развития детей в каждой возрастной группе создана развивающая среда с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов.

Особое место занимают в ней средства реализации Программы:

- демонстрационные (применяемые взрослым) и раздаточные (используемые детьми);
- визуальные (для зрительного восприятия), аудиальные (для слухового восприятия), аудиовизуальные (для зрительно-слухового восприятия);

- естественные (натуральные) и искусственные (созданные человеком);
- реальные (существующие) и виртуальные (не существующие, но возможные) и др.

С точки зрения содержания дошкольного образования, используются средства, направленные на развитие деятельности детей:

- двигательной (оборудование для ходьбы, бега, ползания, лазанья, прыгания, занятий с мячом и др.);
- игровой (игры, игрушки); коммуникативной (дидактический материал)

Важнейшим условием реализации Программы является создание **развивающей и эмоциональной комфортной образовательной среды.**

Важнейшие образовательные ориентиры:

- обеспечение эмоционального благополучия детей;
- создание условий для формирования доброжелательного и внимательного отношения детей к другим людям;
- развитие детской самостоятельности (инициативности, автономии и ответственности)
- развитие детских способностей, формирующихся в разных видах деятельности.

Создание условий для физического развития:

- ежедневно предоставлять детям возможность активно двигаться;
- обучать детей правилам безопасности;
- создавать доброжелательную атмосферу эмоционального принятия, способствующую проявлениям активности всех детей в двигательной сфере;
- использовать различные методы обучения, помогающие детям с разным уровнем физического развития с удовольствием бегать, лазать, прыгать.

Среда должна стимулировать физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. Дети должны иметь возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Игровая площадка должна предоставлять условия для развития крупной моторики. Игровое пространство должно быть трансформируемым и должно быть достаточно места для двигательной активности.

12. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников.

Основной **целью** взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников в соответствии с Программой является создание содружества «родители-дети-педагоги», в котором все участники образовательных отношений влияют друг на друга, побуждая к саморазвитию, самореализации и самовоспитанию.

Основные задачи работы с родителями:

- установить партнерские отношения с семьей каждого воспитанника;
- объединить усилия для развития и воспитания детей;
- создать атмосферу взаимопонимания, общности интересов, эмоциональной взаимоподдержки;
- активизировать и обогащать воспитательные умения родителей;
- поддерживать их уверенность в собственных педагогических возможностях;
- активизировать семейные спортивные праздники.

Система взаимодействия с родителями:

Физическое развитие	
Обеспечить условия комфортной адаптации ребенка в детском саду	Оказывать педагогам помощь в налаживании нормальной жизни малыша: отвечать на все вопросы педагогов о ребенке; продумать, какие любимые вещи, игрушки малыш возьмет с собой в группу детского сада; обеспечить полную информацию о состоянии ребенка
Создать условия для физического и психологического комфорта ребенка в ДОУ	Соблюдать дома режим дня, сна и питания, принятые в детском саду, познакомить с ритуалами проведения режимных моментов в детском саду
Воспитывать привычку к чистоте, формировать гигиенические навыки	Дома поддерживать привычку, вырабатываемую в детском саду, хвалить ребенка за проявление самостоятельности, за правильное выполнение гигиенических процедур
Осуществлять профилактику нарушения зрения, осанки, плоскостопия	Создавать условия для правильного освещения мест, где ребенок рисует, рассматривает книги; учить правильно сидеть у телевизора, компьютера; приучать контролировать позу за столом; правильно подбирать обуви для ребенка; проводить упражнения, рекомендованные педагогом, следить за чередованием нагрузки
Поддерживать потребность в двигательной активности, создавать условия для переживания «мышечной радости»	Соблюдать режим прогулок и предоставлять возможность во время прогулки много свободно двигаться; ввести семейную традицию занятий спортом

В детском саду реализуется интегрированный подход в работе с родителями. Работа по взаимодействию с семьями основывается на принципах добровольности, открытости, доступности, научности.

Взаимодействия направлены на обогащение знаний родителей. Общение с родителями здесь не прямое, а опосредованное.

1. Информационные стенды – информация о программах по физической культуре, используемых в детском саду; перечень рекомендуемой литературы; игры и подводящие упражнения, которые можно делать в домашних условиях и др.;
2. Папки – передвижки – знакомящие родителей с системой по оздоровлению дошкольников; информация о том, чему можно научить ребенка в определенном возрасте;
3. Результаты диагностических исследований об изменениях в состоянии здоровья детей на всех этапах работы;
4. Рекомендации, практические советы.
5. Выставки детских рисунков (совместные работы педагогов и детей, родителей и детей);
6. Конкурсы, выставки совместных работ детей и родителей
7. Фоторепортажи «Хороши спортсмены – малыши» организуются педагогами групп совместно с инструктором по ФК;
8. Фотосессии детей, выполняющих различные физические упражнения.

Использование данных форм общения с родителями играет важную роль в формировании педагогической культуры родителей, способствует возникновению интереса к физической культуре в ДОУ.

Семья во многом определяет отношения детей к физической культуре и спорту, как много могут сделать родители для своих детей, пробуждая у них интерес к спорту и физкультуре.

Этому способствует доверительное общение детей и родителей в различных ситуациях и, естественно, совместная их деятельность: традиционные и нетрадиционные формы работы с родителями, рассчитаны не на один год. Но уже сейчас стало явным, что изменилось главное – отношение родителей к физической подготовленности своих детей.

Формы взаимодействия ДОУ и семьи разнообразны:

Информационно-аналитические формы – эта форма предполагает сбор, обработка и использование данных о семье каждого воспитанника, об общекультурном уровне его родителей, о наличии у них педагогических знаний, об отношении в семье к ребенку, о запросах, интересах и потребностях родителей в психолого-педагогической информации.

- Анкетирование – метод диагностики, с целью изучения семьи;
- Опрос – сбор первичной информации, основанной на беседе или интервью, анкете;

- Интервью и беседа - получение информации, которая заложена в словесных сообщениях, опрашиваемых;

Познавательные формы призваны повышать психолого-педагогическую культуру родителей, способствовать изменению взглядов родителей на воспитание ребенка в условиях семьи.

- Клубы для родителей – устанавливают между педагогами и родителями доверительные отношения;

Досуговые формы призваны устанавливать теплые неформальные отношения между педагогами и родителями.

Перспективный план работы с родителями

Месяц	Название	Формы и методы работы	Задачи
Сентябрь	Раскрыть Целевые ориентиры в области «Физическое развитие» по возрастным группам. «Подготовка одежды к занятиям физической культурой в зале и на воздухе»	Родительское собрание Консультация.	Познакомить родителей с физкультурно-оздоровительной работой и мероприятиями на групповом собрании ознакомить с результатами мониторинга по физическому развитию дошкольников.
Октябрь	«Формирование представления о здоровом образе жизни» «Значение режима дня для здоровья ребенка»	Консультация Консультация	Познакомить родителей с физкультурно-оздоровительной средой в ДОУ. Выявить запросы родителей по данному направлению.
Ноябрь	«Закаливание - первый шаг на пути к здоровью» «Обеспечение температурного комфорта при проведении процедур закаливания»	Консультация Консультация	Заинтересовать родителей в проведении закаливающих процедур дома. Побуждать родителей к активному участию в совместной деятельности с детьми.

Декабрь	«Проведем выходной день с пользой» «Изготовление чесночных кулонов для профилактики ОРЗ и простуды» Открытое занятие	Буклет Консультация	Побуждать родителей к активному участию в совместной деятельности с детьми. Познакомить родителей с традиционными и нетрадиционными средствами профилактики простудных заболеваний.
Январь	«Двигательный режим ребёнка» «Зимние забавы»	Консультация Спортивный праздник на открытом воздухе.	Пропаганда здорового образа жизни. Устанавливать эмоционально-положительный контакт родителей и детей в процессе совместной двигательной-игровой деятельности.
Февраль	Спортивный праздник посвящённый дню защитника отечества.	Открытое мероприятие.	Устанавливать эмоционально-положительный контакт родителей и детей в процессе совместной двигательной-игровой деятельности.
Март	«Дыхательная гимнастика» «Русские народные традиции»	Рекомендации Буклет	Познакомить родителей с методиками дыхательных гимнастик. Обратит внимание родителей на выполнение дыхательной гимнастики, релаксации в домашних условиях. Познакомить родителей с русскими традиционными играми их организацией.
Апрель	«Физические упражнения в детском саду и дома»	Консультация	Обратить внимание родителей на пользу ходьбы и бега в формировании здорового образа жизни
Май	«Развитие у детей физических качеств в подвижных играх» «Наши достижения»	Консультация Фотовыставка спортивных достижений	Познакомить родителей с подвижными играми и формами их организации в выходные дни. Подведение итогов физкультурно-оздоровительной работы.
Июнь	«День защиты детей» «Закаливание детей в летний период»	Физкультурный праздник. Консультация	Доставить детям радость общения с родителями Повышать интерес детей к физической культуре Расширять представления родителей о формах физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ Побуждать родителей к активному участию в праздниках и развлечениях. Познакомить родителей с упражнениями для профилактики нарушений осанки и

	Профилактика нарушений осанки и плоскостопия. «Упражнения для развития правильной осанки»	Буклет	плоскостопия. Продемонстрировать массаж ступней ног, упражнения для профилактики нарушения осанки и плоскостопия.
Июль	«Организация физкультурно-оздоровительной работы дома в летний период»	Консультация	Расширять представления родителей о формах физкультурно-оздоровительной работы дома Пропаганда здорового образа жизни
Август	«Движение и здоровье»	Консультация Беседа	Рекомендации по приобретению спортивного инвентаря в домашний уголок здоровья Пропаганда здорового образа жизни. Познакомить родителей с комплексом физических упражнений для формирования ловкости, быстроты.

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

1. Описание организации образовательной деятельности

Режим двигательной активности

№ п/п	Форма организованной двигательной деятельности	Младшая группа (мин)	Средняя группа (мин)	Старшая группа (мин)	Подготовительная группа (мин)
Ежедневная двигательная деятельность					
1	Утренняя гимнастика	5-6	6-8	8-10	10-12
2	Гимнастика после сна	4-5	5-6	6-7	7-8
3	Физкультурные занятия (3 раза в неделю)	15	20	25	30
4	Игры и игровые упражнения на прогулке в дни проведения физкультурных занятий	12-14	16-18	20-22	24-26
5	Подвижные игры (фронтально), игровые упражнения (по подгруппам), спортивные упражнения или игра (по подгруппам), в дни, когда нет физкультурных занятий	15	20	25	30
Дополнительные формы двигательной деятельности					
1	«Час» двигательного творчества (1 раз в неделю)	10	15	20	25
2	Физкультурный досуг (один раз в месяц)	15-20	20-25	25-30	30-35
3	Физкультурный праздник (два раза в год)	-	45	до 60	до 60
4	Туристские прогулки	-	-	45 и более	50 и более
5	Кружок «Малыши-крепыши»	-	-	-	30

Образовательная деятельность в ходе режимных моментов

Вид деятельности	Группы				
	Вторая группа раннего возраста	Младшие группы	Средние группы	Старшие группы	Подготовительная группа
ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ Комплексы закаливающих процедур (оздоровительные прогулки, мытье рук, обширное умывание, полоскание рта после еды, воздушные ванны, ходьба босиком по массажным дорожкам после сна, мытье ног), утренняя гимнастика, упражнения после сна, подвижные игры.	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно

Самостоятельная деятельность детей

Вид деятельности	Группы				
	Вторая группа раннего возраста	Младшие группы	Средние группы	Старшие группы	Подготовительная группа
Физическое развитие: самостоятельные подвижные игры, игры на свежем воздухе, спортивные игры (катание на санках, лыжах, велосипеде и пр.)	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно

2. Описание материально – технического обеспечения Программы, обеспеченности методическими материалами и средствами обучения и воспитания.

В физкультурном зале имеется следующее оборудование:

№п/п	Наименование спортивного инвентаря	Количество:
1	Доска с ребристой поверхностью	1
2	Дуга большая	1
3	Дуга маленькая	2
4	Канат гладкий	2
5	Кегли набор	2
6	Кольцеброс	1

7	Лента атласная	25
8	Лестница веревочная	1
9	Мат большой	2
10	Мат малый	1
11	Мешочек с песком	25
12	Мишень навесная	1
13	Мячи большие	25
14	Мячи средние	10
15	Мячи малые	25
16	Обруч большой	26
17	Обруч малый	26
18	Палка гимнастическая короткая	16
19	Палка гимнастическая длинная	5
20	Стенка гимнастическая	2 пролета
21	Скакалка короткая	12
22	Скакалка длинная	14
23	Скамейка гимнастическая деревянная	1
24	Шнур короткий	6
25	Шнур длинный	2
26	Кубики	5
27	Модули	30
28	Кочки мягкие	6

**Методическое обеспечение образовательной области
«Физическое развитие»**

Автор	Название	Издательство	год изд.
Акимова Н.Л., Бочарова Н.И., Блинникова Л.Н. и др.	Содержание и технологии здоровьесберегающей деятельности ДОУ	Орел	2008
Акимова Н.Л., Колесникова Л.И., Мозокина И.Ф.	Центр содействия укреплению здоровья детей	Орел: Орлик	2007
Бочарова Н.И.	Формирование физической культуры дошкольника	М.: Центр педагогическо го образования	2007
	Организация прогулок – походов с детьми старшего дошкольного возраста	Орел	1988
Борисова Е.Б.	Система организации физкультурно- оздоровительной работы с дошкольниками	Панорама	2006
Крылова Н.И.	Здоровьесберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения	Волгоград	2009
Полтавцева Н.В. Гордова Н.А.	Физическая культура в дошкольном детстве	М.: Просвещение	2005
Полтавцева Н.В. Гордова Н.А.	Физическая культура в дошкольном детстве	М.: Просвещение	2004
Пензулаева Л.И.	Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет	М.: Мозаика- Синтез	2009
Пензулаева Л.И.	Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет	М.: Просвещение	1988
Рунова М.А.	Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 5-7 лет	М.: Просвещение 111	2006
Сметанкин А.	Учимся и оздоравливаемся (серия книг)	Спб.: Биосвязь	2009
Утробина К.К.	Занимательная физкультура в детском саду (по всем возрастам)	Москва	2006
Степаненкова Э.	Методика физического воспитания	М.: Воспитание дошкольника	2009
Щетинин М.Н.	Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей	М.: Айрис - пресс	2007