

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД №33 СОВЕТСКОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА»

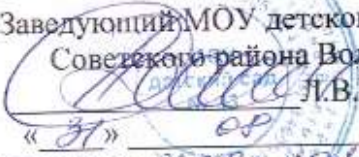
400002, Волгоград, ул. им. Янки Купалы, 62

dou33@volgadmin.ru

ПРИНЯТО

На заседании Педагогического Совета
Протокол № 3 от «31» 08 2023.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МОУ детского сада №33
Советского района Волгограда
 Л.В. Галушкина
«31» 08 2023.
Приказ от 31.08.2023 № 93

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
инструктора по физической культуре
на 2023-2024 учебный год

Авторы-составители:
инструктор ФИЗО
Мединцева Ю.М.

Волгоград 2023

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный план.....	8
3. Режим организации образовательной деятельности.....	10
4. Перспективное планирование	27
5. Система мониторинга.....	48
6. Взаимодействие со специалистами ДОО.....	50
7. Программно-методическое, материально-техническое обеспечение рабочей программы.....	52
8. Список литературы.....	53
9. Приложение Программа работы с родителями (приложение 1)	

1. Пояснительная записка

Физическое развитие дошкольника предусматривает в первую очередь формирование интереса к активной двигательной деятельности и потребность в физическом самосовершенствовании, получение удовольствия от игр, движений, упражнений. Целью занятий физической культурой является приобщение ребенка к основам здорового образа жизни, освоение им гигиенической культуры и культуры движений. Поэтому базой для реализации программы является укрепление физического и психического здоровья ребенка, формирование основ двигательной и гигиенической культуры.

Физическое воспитание в дошкольном образовательном учреждении осуществляется как на специальных физкультурных занятиях, так и в игровой деятельности и в повседневной жизни детей, в разнообразных формах организации двигательной деятельности.

Программа предусматривает расширение индивидуального двигательного опыта ребенка, последовательное обучение движениям и двигательным действиям: правильной, ритмичной, легкой ходьбе, бегу, умению прыгать с места и с разбега, разным видам метания, лазанья, движений с мячами. Важными задачами программы является воспитание психофизических качеств (ловкости, быстроты, выносливости, силы и др.), развитие координации движений, умения ориентироваться в пространстве, формирование способности к самоконтролю за качеством выполнения движений.

Рабочая программа (далее - Программа) разработана на основе основной образовательной программы МОУ «Детский сад №33 Советского района Волгограда», разработанной на основе ФОП ДО и в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. №273-ФЗ (с изменениями и дополнениями);
- приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» с изменениями от 08.11.2022г;
- приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013г. №1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам»;

Образовательная область «Физическое развитие» включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей:

- двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;

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

Принципы физического развития

Дидактические:

- систематичность и последовательность;
- развивающее обучение;
- доступность;
- воспитывающее обучение;
- учет индивидуальных и возрастных особенностей;
- сознательность и активность ребенка;
- наглядность.

Специальные:

- непрерывность;
- последовательность наращивания тренирующих воздействий;
- цикличность.

Гигиенические:

- сбалансированность нагрузок;
- рациональность чередования деятельности и отдыха;
- возрастная адекватность;
- оздоровительная направленность всего образовательного процесса;
- осуществление лично-ориентированного обучения и воспитания.

Цель Программы:

Построение целостной системы с активным взаимодействием всех участников педагогического процесса, обеспечивающей оптимальные условия для перехода на новый, более высокий уровень работы по физическому развитию детей, формированию у них физических способностей и качеств с учетом их психофизического развития, индивидуальных возможностей и склонностей; обеспечивающей охрану и укрепление здоровья, формирование основ здорового образа жизни.

Задачи:

- формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни;
- сохранение, укрепление и охрана здоровья детей;
- повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления;
- обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки;
- формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности;
- развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений;
- развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях.

Программа направлена на:

- реализацию принципа доступности, учитывая возрастные особенности воспитанников;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», реализуя принцип систематичности и последовательности;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования дошкольниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Возрастные и индивидуальные особенности детей

Возрастные и индивидуальные особенности детей 2-3 лет

У ребенка с 2 лет жизни под воздействием обучения закрепляются и совершенствуются условные связи, психофизические качества, повышается физическая подготовленность. Понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет укреплять и совершенствовать его нервную систему посредством упражнений и подвижных игр. Особенности костной системы требуют внимания к подбору физических упражнений, мебели, одежды и обуви в соответствии с функциональными и возрастными возможностями ребенка. Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника, происходит формирование свода стопы. В младшем возрасте у ребенка мышцы-сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому часто его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т.д. Дети 2-3 лет не могут выполнять сложные движения.

Возрастные и индивидуальные особенности детей 3-4 лет

На 4-м году жизни возрастает стремление действовать самостоятельно. В то же время внимание у детей неустойчиво, они отвлекаются и часто переходят от одного вида деятельности к другому. В этом возрасте ребенок обладает уже сравнительно большим запасом двигательных умений и навыков, но он ещё не заботится о результатах своих действий, поглощён самим процессом движений, их эмоциональной стороной. Вместе с тем движения детей постепенно приобретают всё более преднамеренный характер. Ребенок уже в состоянии повторять движение по своему усмотрению или по предложению воспитателя, различать некоторые его способы, соблюдать нужное направление.

Детям этого возраста свойственно желание включаться в новые и разнообразные виды движений. Сочетая различные действия, ребенок может соблюдать определённую их последовательность.

Формирование двигательных навыков и умений продолжается на основе подражания. Ребенок более сознательно следит за воспитателем, когда он даёт образец движений, выслушивает пояснения. Он лучше воспринимает объяснения в форме диалога, направленного на изложение предстоящих действий.

Возрастные и индивидуальные особенности детей 4-5 лет

Ребенок 5-го года жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испытать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнениях. У детей возникает потребность в двигательных импровизациях. Они берутся за выполнение любой двигательной задачи, но они ещё не умеют соразмерять свои силы, учитывать свои реальные возможности. Убедившись в непосильности выполнения двигательного действия, ребенок прерывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения. Но при этом он искренне убежден в том, что выполнил движение полностью.

Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей разнообразными способами действий. Дети хорошо различают виды движений, частично овладевают умением выделять некоторые их элементы. Развивается способность воспринимать, представлять, анализировать и

оценивать последовательность и качество своих действий. Всё это обуславливает вполне преднамеренный и произвольный характер движений детей. Возникает интерес к результатам движения, правильности его выполнения, соответствию образцу.

Дальнейшее совершенствование двигательных умений и навыков обусловлено уровнем развития тех физических качеств, без которых они не могут проявляться достаточно правильно и эффективно. Развитие физических качеств происходит под влиянием постоянных упражнений. В результате расширяются и обогащаются двигательные возможности детей, возрастают их физические силы. Возникает психологическая готовность к выполнению сложных двигательных действий и проявлению определённых волевых усилий. Наряду с игрой побудительным мотивом двигательной деятельности выступает мотив усвоения новых умений и навыков, закрепления их. В результате закладываются прочные основы школы движений, повышения работоспособности и физической подготовленности.

Возрастные и индивидуальные особенности детей 5-6 лет

Двигательная деятельность ребёнка становится всё более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными движениями, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры; начинается освоение разнообразных способов выполнения спортивных упражнений многих видов. Возрастают проявления самостоятельности, возникают творческие поиски новых способов действий, их комбинаций и вариантов. Начинают создаваться небольшие группы по интересу к тому или иному виду упражнений.

На 6-м году жизни ребёнка его движения становятся всё более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную воспитателем, самостоятельно выполнять указания педагога. Дети обращают внимание на особенности разучиваемых упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснения у ребёнка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей. Дети постепенно овладевают умением планировать свои практические и игровые действия, стремятся к их результативности. Оценка ребёнком движений, как своих, так и товарищей, приобретает более развёрнутый и обоснованный характер, что обуславливает большую её объективность. Стремясь к правильной оценке, дети начинают понимать связь между способом движения и полученным результатом. Дети начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их без напоминаний, пытаясь освоить то, что не получается. При этом они довольно настойчиво преодолевают трудности.

Растёт уровень физической подготовленности дошкольников, создаются прочные психологические и физиологические основания для повышения их работоспособности путём целенаправленного развития двигательных качеств. В результате регулярных занятий физической культурой, организованных воспитателем и самостоятельных, а также благодаря двигательной активности детей в повседневной жизни и играх повышается уровень развития их физических сил и возможностей, двигательных качеств и работоспособности. Для старших дошкольников характерно стремление к совершенствованию в двигательной деятельности.

Возрастные и индивидуальные особенности детей 6-7 лет

Дети 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Ребёнок умеет их сочетать в зависимости от окружающих условий.

На 7-м году у ребёнка возрастает способность к различению пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, едет на велосипеде и т.п. Они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Ребёнок прослеживает движение последовательно, выделяет (с помощью взрослого) разные его фазы, пытается объяснить их значение для качественного и количественного результатов движения. Всё это способствует образованию ясных представлений о движениях, ведёт к овладению детьми техникой сложных по координации движений. Дети всё чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движений.

Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Начинает интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например, ног, головы, кистей и пальцев рук и др.

У ребёнка постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Он начинает воспринимать красоту и гармонию. Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками. Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движений. Нередко для ребёнка наиболее привлекательны те упражнения, которые у него лучше получаются.

Интеграция образовательных областей

Физическая культура по своему интегрирует в себе такие образовательные области: **Социально-коммуникативное развитие.** Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.

Познавательное развитие. Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

Речевое развитие. Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.

Художественно-эстетическое развитие. Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения.

2. Учебный план

В МОУ детский сад №33 разработан гибкий режим дня, учитывающий возрастные психофизиологические возможности детей, их интересы и потребности, обеспечивающий взаимосвязь планируемых занятий с повседневной жизнью детей в детском саду.

Продолжительность занятий в каждой возрастной группе.

- 1 младшая группа (2-3года) – 10 минут
- 2 младшая группа (3-4года) – 15 минут.
- Средняя группа (4-5лет) – 20 минут.
- Старшая группа (5-6 лет) – 25 минут.
- Подготовительная группа (6-7лет) – 30 минут.

Структура занятия по физическому развитию детей

В каждой возрастной группе физкультура проводится 2 раза в неделю в спортивном зале. Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

Продолжительность занятия по физической культуре:

- до 15 мин. – 1-я, 2-я младшая группа
- 20 мин. - средняя группа
- 25 мин. - старшая группа
- 30 мин. - подготовительная к школе группа

Из них вводная часть: направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части.

- 1,5 мин. – 1-я, 2-я младшая группа,
 - 1 мин. - средняя группа,
 - 2 мин. - старшая группа,
 - 3 мин. - подготовительная к школе группа.
- (разминка):

- 1 мин. - 1-я, 2-я младшая группа,
- 2 мин. - средняя группа,
- 3 мин. - старшая группа,
- 4 мин. - подготовительная к школе группа.

Основная часть включает в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит из общеразвивающих упражнений и основных видов движений по теме. Итогом основной части занятия является – тематическая подвижная игра высокой активности:

- 8 мин. - 1-я младшая группа,
- 11 мин. - 2-я младшая группа,
- 15 мин. - средняя группа,
- 17 мин. - старшая группа;
- 19 мин. - подготовительная к школе группа.

Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма детей. В ней воспитанники выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания. (игра малой подвижности):

- 1 мин.- 2-я младшая группа и средняя группа,
- 2 мин. - старшая группа,
- 3 мин. - подготовительная к школе группа.

Структура оздоровительного часа на воздухе

Третье физкультурное занятие проводится на улице в форме оздоровительно-игрового часа, которое направлено на удовлетворение потребности ребенка в движении, оздоровление посредством пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, организуемое в игровой форме. В осенне – зимний период занятия с детьми 2 младшей группы не проводятся. Такие занятия проводятся в соответствии с учебным планом. При составлении конспектов оздоровительно- игрового часа инструктором по физической культуре учитывается сезонность: повышение двигательной активности в весенне - летний период и ее снижение в осенне - зимний период.

Оздоровительная разминка (различные виды ходьбы, бега, прыжков; имитационные движения; упражнения для профилактики плоскостопия и осанки)

- 1 мин. - средняя группа,
- 2 мин. - старшая группа,
- 3 мин. - подготовительная к школе группа.

Оздоровительно-развивающая тренировка (развитие физических качеств, формирование умений взаимодействовать друг с другом и выполнять правила в подвижной игре) 18 мин. средняя группа;

- 22 мин. - старшая группа;
- 26 мин. - подготовительная к школе группа.

Сетка занятий по физическому развитию детей

Первый корпус, ул. Янки Купалы,62

Группа	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
1 младшая группа №3		9:25-9:35	9:20-9:30	9:20-9:30	
2 младшая группа №5		9:40-9:55	9:00-9:15	9:00-9:15	
Средняя группа №2		9:00-9:20	9:35-9:55	10:00-10:20	
Средняя группа №6		10:00-10:20	10:00-10:20	9:35-9:55	
Старшая группа №1	10:15-10:40	11:00-11:25 (улица)			10:15-10:40
Подготовительная группа №4	9:40-10:10		11:00-11:30(улица)		9:00-9:30
Подготовительная группа №7	9:00-9:30		11:30-12:00(улица)		9:40-10:10

Второй корпус, ул.Ивановского 2

Группа	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
1 младшая группа №13		9:20-9:30	9:20-9:30	9:20-9:30	
2 младшая группа №11		9:35-9:50	9:00-9:15	9:00-9:15	
2 младшая группа №14		9:00-9:15	9:35-9:50	10:00-10:15	
Средняя группа №15		9:55-10:15	9:55-10:15	9:35-9:55	
Старшая группа №12	10:15-10:40	11:00-11:25 (улица)			10:15-10:40
Подготовительная группа №10	9:40-10:00		11:00-11:30 (улица)		9:00-9:30
Подготовительная группа №16	9:00-9:30		11:30-12:00 (улица)		9:40-10:10

3. Режим организации образовательной деятельности

Особенности организации образовательного процесса по образовательной области «Физическое развитие»

Приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательном, в том числе, связанном с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму:

- удовлетворять потребность детей в движении;
 - повышать устойчивость организма к воздействию различных неблагоприятных факторов;
 - расширять у детей представления и знания о различных видах физических упражнений спортивного характера;
 - целенаправленно развивать физические качества (скоростные, скоростно-силовые, силу, гибкость, ловкость и выносливость);
 - развивать координацию движений, чувства равновесия, ориентировку в пространстве, скоростную реакцию, силу и гибкость;
 - обеспечивать тренировку мелкой мускулатуры тонких движения рук через специально подобранные комплексы физических упражнений и игр с учетом возрастных и индивидуальных особенностей ребенка;
 - развивать у детей возможность самостоятельного выполнения детьми всех гигиенических процедур и навыков самообслуживания;
 - формировать у детей потребность в регулярных занятиях физической культуры.
- Выполнение основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны):**
- развивать основные движения во время игровой активности детей.

Ходьба (скрестным шагом, выпадами, в приседе, спиной вперед; с закрытыми глазами (4 – 6 м); по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; в разных построениях; совершая различные движения руками).

Бег (из разных стартовых положений (сидя, сидя по-турецки; сидя спиной по направлению движения и т.п.), спиной вперед, сохраняя направление и равновесие; по уменьшенной, приподнятой, наклонной поверхности; пробежки под вращающейся скакалкой по одному и парами).

Прыжки (подпрыгивания на месте разными способами – с поворотами кругом, смещая ноги вправо-влево; в сочетании с различными положениями и движениями рук; прыжки сериями по 30 – 40 прыжков (2 – 3 раза), на двух и на одной ноге, с продвижением вперед (многоскоки); через линии, веревку, невысокие предметы; вверх из глубоко приседа; боком с опорой руками на предмет; через длинную вращающуюся скакалку; через большой обруч, как через скакалку; прыжковые упражнения, сидя на больших гимнастических мячах (гимниках): повороты вокруг себя, поочередный подъем ног, постановка стоп на мяч и т.д.).

Бросание, ловля, метание (бросание мяча вверх, о землю и ловля его одной и двумя руками, то же с хлопками, поворотами и другими заданиями; то же из одной руки в другую, с отскоком от пола; пересбрасывание мяча друг другу из разных исходных положений (снизу из-за головы, сидя по-турецки, стоя на коленях и т.п.); через сетку; перекидывание набивных мячей весом 1 кг; отбивание мяча об пол, о землю с продвижением вперед (не менее 6 раз); метание мяча (мешочка с песком) в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 4 – 5 м, в движущуюся цель, вдаль метание вдаль ведущей рукой на 5 – 8 м).

Ползание, лазанье (ползание на животе, спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; лазание по гимнастической стенке, лестнице, меняя темп, используя одноименный и разноименный способы лазания; передвижение с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали; лазание по веревочной лестнице, скалодрому).

Упражнения для мышц головы и шеи (плавно выполнять движения головой, рисуя в воздухе цифры от 1 до 10; при приседании и ходьбе удерживать на голове разнообразные предметы (расстояние 6 – 10 м).

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса (поднимать, разводить, сгибать, вращать, выпрямлять руки из разных исходных положений одновременно и попеременно; выполнять разнонаправленные движения; разводить и сводить пальцы рук; смыкать поочередно пальцы рук с большим пальцем руки; вращать обруч перед собой и сбоку одной рукой на кисти и предплечье руки).

Упражнения для мышц туловища (наклоняться вперед, в стороны, назад из различных исходных положений; сидя, руки в упоре сзади, поднять обе ноги, оттянуть носки и удерживать ногив этом положении; лежа на спине, поднимать одновременно обе ноги, пытаясь дотянуться до лежащего за головой предмета; лежа на животе, стараться захватить руками щиколотки ног и удержаться в таком положении; лежа на животе прогибаться, приподнимая плечи над полом и разводяруки в стороны).

Упражнения для мышц брюшного пресса и ног (выставлять ногу вперед на носок скрестно; на носок-на пятку с притопами; переступать на месте, не отрывая носки ног от пола; выполнять мах прямой ногой вперед, стараясь достать носком выпрямленной ноги ладони вытянутых рук; мах в сторону; приседать вниз - в стороны из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь; захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу; пытаться рисовать, удерживая карандаш пальцами ног).

Самостоятельные построения и перестроения: в шахматном порядке; расчет на «первый- второй»; перестроение из одной шеренги в две; из построения парами в колонну по одному («цепочкой»).

Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;

- развивать у детей умение самостоятельно организовывать подвижные игры и выполнять упражнения.

Овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.):

- содействовать формированию у детей привычки к здоровому образу жизни;
 - рассказывать детям о достижениях взрослых и детей в вопросах, связанных с формированием их здоровья, занятиями спорта.

Методы, средства, формы реализации программы по образовательной области «Физическое развитие»

Методы физического развития

Наглядные.

Наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры).

Наглядно-слуховые приемы (музыка, песни).

Тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя).

Словесные.

Объяснения, пояснения, указания.

Подача команд, распоряжений, сигналов.

Вопросы к детям.

Образный сюжетный рассказ, беседа.

Словесная инструкция.

Практические.

Повторение упражнений без изменений и с изменениями.

Проведение упражнений в игровой форме.

Проведение упражнений в соревновательной форме.

Средства физического развития

1. Средства двигательной направленности:

- элементы движений (ходьба, бег, прыжки, метание);
- физические упражнения;
- физкультминутки, лечебная физкультура, подвижные игры, гимнастика, самомассаж и др.

2. Оздоровительные силы природы (солнечные и воздушные ванны, водные процедуры, фитотерапия, ингаляция).

3. Гигиенические факторы (выполнение санитарно-гигиенических требований, личная и общественная гигиена, проветривание, влажная уборка помещений, соблюдение режима дня).

Формы организации физического развития с воспитанниками

Самостоятельная двигательная деятельность воспитанников.

Утренняя гимнастика.

Физкультурная минутка.

Физкультурная пауза.

Занятие по физической культуре.

Организация плавания.

Музыкально-художественная деятельность.

Двигательная активность на прогулке:

- подвижные игры;
- игровые упражнения;
- оздоровительный бег.

Релаксационная гимнастика перед дневным сном.

Спортивные упражнения и спортивные игры.

Закаливающие процедуры.

Упражнения для профилактики плоскостопия и укрепления осанки.

Гимнастика пробуждения после дневного сна.

Физкультурный досуг.

Организация двигательного режима

Формы организации	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Организованная деятельность	2 часа 40 мин. в неделю	3 часа 20 мин в неделю	5 час/нед	5 час 20 и более/нед.
Утренняя гимнастика	6-8 мин	6-8 мин	8-10мин	10-12мин
Хороводная игра или игра	2-3 мин	2-3 мин	3-5 мин	3-5 мин
Физминутка во время занятия	2 – 3мин	2 – 3мин	2 – 3мин	2 – 3мин
Динамическая пауза между занятиями (если нет физо или музо)	5 мин	5 мин	5 мин	5 мин
Подвижная игра на прогулке	6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин
Инд.раб. по развитию движений на прогулке	8-10мин	10-12 мин	10-15 мин	10-15 мин
Динамический час на прогулке	15-20 мин	20-25 мин	25-30мин	30-35 мин
Физкультурные занятия	15-20 мин	20-25 мин	25-30 мин	30-35 мин
Музыкальные занятия	15-20 мин	20-25 мин	25-30 мин	30-35 мин
Гимнастика после дневного сна	5-10мин	5-10 мин	5-10 мин	5-10 мин
Спортивные развлечения	20 мин	30 мин	30 мин	40-50 мин
Спортивные праздники	20 мин/2р/г	40 мин/2р/г	60-90 мин/2р/г	60-90 мин/2р/г
Подвижные игры во II половине дня	6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин

Система физкультурно-оздоровительной работы

№ Мероприятия	Группа ДОУ	Периодичность	Ответственный
1. МОНИТОРИНГ			
1.Определение уровня физического развития.	Средняя. Старшая. Подготовительная к	2 раза в год (в сентябре и мае)	Инструктор по физ. культуре, воспитатели групп

	школе.		
2. Диспансеризация	Старшие и подготовительная к школе группы	1 раз в год	Специалисты детской поликлиники, старшая медсестра, врач-педиатр
2. ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ			
1. Утренняя гимнастика	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп или инструктор по физкультуре
2. Запятая по физической культуре	Все группы	3 раза в неделю: В зале 2 раза и на воздухе 1 раз	Инструктор по физкультуре, воспитатели групп
3. Подвижные игры	Все группы	2 раза в день	Воспитатели групп
4. Гимнастика после дневного сна	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп
5. Физкультурные досуги	Все группы	1 раз месяц	Инструктор по физкультуре
6. Физкультурные праздники	Все группы	2 раза в год	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп
7. День здоровья	Все группы	1 раз в год	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп
8. Каникулы	Все группы	2 раза в год	Все педагоги
9. Динамические паузы	Все группы	ежедневно	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели
3. ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ			
1. Профилактика гриппа и простудных заболеваний (режимы проветривания, утренние фильтры, работа с родителями, фитонцидоотерапия)	Все группы	В неблагоприятные периоды (осень-весна) возникновения инфекции)	Ст. медсестра, воспитатели
2. Самомассаж	Всем детям	3 раза в неделю	Инструктор по физической культуре, воспитатели
3. Гимнастика для глаз	Всем детям	В течение года	Воспитатели
4. ЗАКАЛИВАНИЕ			
1. Ходьба по корригирующим дорожкам после сна	Все группы	После сна	Воспитатели
2. Облегченная одежда детей	Все группы	В течение дня	Воспитатели, помощники воспитателей
3. Мытье рук, лица, шеи прохладной водой	Все группы	В течение дня	Воспитатели, помощники воспитателей

Физкультурно-оздоровительная работа направлена на укрепление здоровья детей, коррекцию осанки, развитие двигательных навыков, занятия некоторыми видами спорта и на тренажерах, а также воспитание положительного отношения к своему здоровью и формирование стремления к здоровому образу жизни. По этому направлению разработаны:

- комплексы утренней гимнастики
- комплексы взбадривающей гимнастики
- комплексы упражнений по профилактике нарушений осанки, стоп
- комплексы упражнений улучшающих пищеварение
- гимнастика для глаз и т. п.

Организирующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Опорный прыжок: с места через гимнастическую скамейку, держась двумя руками за край скамейки.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность правой и левой рукой поочередно.

Подвижные и спортивные игры: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию; с прыжками, бегом, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту; на материале футбола: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; на материале баскетбола: ведение мяча; броски мяча в корзину.

Физкультурно-досуговые мероприятия направлены на формирование у детей выносливости, смекалки, ловкости, умения жить в коллективе, усиление интереса к физическим упражнениям, двигательной активности, приобщают к спорту и здоровому образу жизни. Проводятся в форме веселых игр, забав, развлечений. Упражнения, выполняемые с эмоциональным подъемом, оказывают благоприятное воздействие на организм ребенка. На физкультурных досугах и праздниках не только закрепляются двигательные умения и навыки детей, развиваются двигательные качества (быстрота, ловкость, ориентировка в пространстве и др.), но и способствуют воспитанию чувства коллективизма, товарищества, дружбы, взаимопомощи, развивают выдержку и внимание, целеустремленность, смелость, упорство, дисциплинированность и организованность.

Задачи и содержание работы по физическому развитию

Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.

Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закалывания. Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни. Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения.

Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Физическая культура

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.

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

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

Подвижные игры. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами. Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), враспынную. 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, враспынную; 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 лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

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

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

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

Спортивные игры и упражнения

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

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, споворотами 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 папочку».

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)

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме. Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Физическая культура

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

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

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

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

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

Перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

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), враспынную. 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), враспынную. 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 ступни и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить 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).

Спортивные упражнения

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

Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

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

Подвижные игры

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

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

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

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.

Упражнения в равновесии. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5–3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

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

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

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (по 30–40 прыжков 2–3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога 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 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 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 упражнения

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

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

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

Спортивные игры

Городки. Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3-4 фигуры.

Выбивать городки с полукона (2-3 м) и копа (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.

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

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

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

Подвижные игры

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

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

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

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)

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Формировать представления об активном отдыхе. Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур. Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Физическая культура

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. Добиваться активного движения кисти руки при броске. Учить перелезать с пролета на пролетгимнастической стенке 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).

Перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колен (бедра), 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, врассыпную. 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 колено, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2–3 минут. Бег со средней скоростью на 80–120 м (2–4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3–5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5–7,5 секунды к концу года.

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

Прыжки. Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3–4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5–6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6–8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад,

вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180–190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25–30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

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

Катание на санках. Во время спуска на санках с горки поднимать заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания (проехать в воротца, попасть снежком в цель, выполнить поворот). Участвовать в играх-эстафетах с санками.

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

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

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

Спортивные игры

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

Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать 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.

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

Бадминтон. Перебрасывать волан на сторону партнера без сетки, через сетку (правильно держаракетку). Свободно передвигаться по площадке во время игры.

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

Подвижные игры

С бегом. «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до

флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».

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

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

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

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

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

4. Перспективное планирование

Младшие группы (от 2 до 3 лет, от 3 до 4 лет)

Задачи:

1. Развивать умение различать органы чувств.
2. Формировать представление о полезной и вредной пище.
3. Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры физические упражнения вызывают хорошее настроение.
4. Знакомить детей с упражнениями укрепляющими различные органы и системы. Дать представление о необходимости закаливания.
5. Формировать желание вести здоровый образ жизни.
6. Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым.
7. Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.
9. Учить детей строиться в колонну, шеренгу, круг, находить своё место при построении.
10. Учить детей ходить и бегать свободно, сохраняя перекрёстную координацию движений.
11. Учить энергично отталкиваться и приземляться на полусогнутые ноги при прыжках с высоты.
12. Учить принимать правильное и.п. при выполнении различного вида прыжков.
13. Учить принимать правильное и.п. при выполнении метания.
14. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при прокатывании, бросании.
15. Закреплять умение ползать. Обучать правильному хвату во время лазания.
16. Формировать правильную осанку.
17. Учить реагировать на сигналы и команды. Выполнять правила в подвижных играх.
18. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила безопасного поведения.

Сентябрь						
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Подвижные игры	Досуг
Вводная часть	Мониторинг освоения детьми образовательной области «Физическое развитие»		Учить детей строиться в шеренгу, находить своё место при построении.	Учить свободно ходить и бегать в колонне по одному сохраняя правильную осанку, сохраняя перекрёстную координацию движений рук и ног.	С бегом, прыжками: «Самолёты», «Бегите ко мне», «Кто быстрее до флажка». С прыжками «Мой весёлый звонкий мяч»	«Зайцы встали на зарядку»

		1.Познакомить детей с мячом и его свойствами. Учить энергично отталкивать мяч при прокатывании. Учить детей действовать по сигналу. 2. Учить выполнять подпрыгивание	1. Прокатывать мяч друг другу. 2.Прыжки на месте на двух ногах.		
ОВД					
Подвижные игры		1.«Мой весёлый звонкий мяч», 2.«Бегите ко мне»	1.«Воробушки и автомобиль». 2.«Догони мяч»		
Заключительная часть		Игра малой подвижности «Топаи, хлопай»	Игра малой подвижности «Погремушки»		

Октябрь.

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Подвижные игры	Досуг
Вводная.	Учить детей находить своё место в колонне шеренге.	Учить детей ходьбе и бегу в колонне по одному не сужая круга.	Учить детей ходить и бегать в колонне по одному с остановкой по звуковому сигналу	Учить детей ходьбе и бегу в колонне по одному, «змейкой».	Игры с прыжками: «Не отдам», «Поймай осенний листочек» Игры с мячом «Прокати и догони», «Попади в воротики»	«Соберем урожай»
ОВД	1.Учить ловить мяч брошенный взрослым. 2.Учить принимать правильное. п. при прыжках в длину.	1.Учить прокатывать мяч в заданном направлении. 2.Учить мягко приземляться при прыжках на двух ногах	1.Учить детей ползать на четвереньках по ограниченной площади 2.Прокатывать мяч сбивая кеглю..	1.Ползания на четвереньках с преодолением препятствия. Учить действовать по сигналу воспитателя. 2.Прокатывать мяч друг другу.		
Игры	1.«Мой весёлый звонкий мяч», 2.«Попрыгунки»	1. «Догони мяч» 2.Зайка серый умывается»	1.«Сбей кеглю». 2.«Котята и пенята»	1.«Кот и мыши». 2.«Воробушки и автомобиль»		
Заключительная	И.п. сидя в кругу. Игра малой подвижности «Найди носик»	Стоя в шеренге принимать правильную осанку и расслабляться	Игра малой подвижности «Поезд»	Сидя в кругу Пальчиковая гимнастика «Осень непогодушка»		

Ноябрь.

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Подвижные игры	Досуг
--	----------	----------	----------	----------	----------------	-------

Вводная	Учить детей ходить в колонне по одному на носках, пятках, маршируя.	Учить детей ходить и бегать в колонне по одному, на своих местах.	Учить детей перестраиваться из шеренги в колонну	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий.	Хор/ игры «Лошадки», «Тишина». Игры мячом «Поймай мяч», «Прокати мяч», «Солнышко и дождик»	«Осенний стадион»
ОВД	1.Упражнять в ползании «змейкой» между предметами. 2. Правильно приземляться при прыжках в глубину.	1.Ходьба высоко поднимая колено. 2.Проползание на четвереньках между ножками стула.	1.Выполнять прыжки в длину последовательно через 4 – 6 линий (25 – 30 см) 2. Учить детей бросать мяч двумя руками от груди.	1.Упражнять детей в выполнении прыжков в круг из круга. 2.Упражнять в подлезании под верёвку (высота 40 см)		
Игры	1.«Догоню». 2. «Зайка серый умывается»	1 «Лошадки» 2.Проползи в тоннель	1. «Кто быстрее до флажка» 2. «разноцветные мячи».	1.«Не отдам» 2. «Мыши в кладовой»		
Заключительная	Игра малой подвижности «Где же наши детки»	Хороводная игра	Пальчиковая гимнастика	Релаксация «Волшебный сон»		

Декабрь

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Подвижные игры	Досуг
Вводная	Учить детей ходить и бегать в колонне по два, сохраняя заданное направление.	Закрепить у детей навык ходьбы с остановками и приседаниям и по сигналу.	Закрепить у детей умение строиться в шеренгу и ходить в шеренге с одного края площадки на другой.	Закрепить у детей умение бегать в медленном темпе, бегать в рассыпную, с перестроением в колонну, шеренгу, круг.	Подвижные игры с бегом «Зимние снежинки», «Карусель».	«Путешествие в лес за ёлкой»
ОВД	1.Учить бегать в рассыпную и строиться в колонну по одному по сигналу. 2.Закреплять умение выполнять прыжки во круг предметов между ними. 3.Учить подниматься по горке	1.Учить бегать с изменением темпа. 2.Учить детей выполнять прыжок в глубину (20 – 25 см.). 3.Учить детей выполнять подлезание под скамейку прямо и боком.	1.Закрепить умение выполнять прыжки на двух ногах с продвижением вперёд (2 – 3 м), 2.Лазание по гимнастической стенке(высота 1,5 м)	1.Учить детей прокатывать мяч между предметами по прямой. 2.Закрепить умение перепрыгивать через предмет (высота 5 см).	С прыжками «Воробушки и автомобиль», «Кто скорее до флажка».	
Игры	1.«Лиса и зайцы» 2. «Бегите ко мне»	1. «Мыши в доме» 2.«Огуречик, огуречик»	1. «Лохматый пес» 2.«Мой весёлый, звонкий мяч»	1. «Сбей кеглю» 2. «Не отдам»	Игровые упражнения «Сбей кеглю», «Прокати мяч»	
заключительная	Игра малой подвижности «Угадай, где звенит»	Пальчиковая гимнастика	Игра малой подвижности «найди погремушку»	Игра малой подвижности «В гости к Мишке»		

Январь						
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Подвижные игры	Досуг
вводная	Закрепить умение строиться в круг, ходить и бегать по кругу, держась за руки, не отпуская рук во время движения	Закрепить навык построения в колонну, в шеренгу, в круг. Учить бегать «змейкой» между предметами расположенными на расстоянии 1 м.	Учить детей ходить в маршевом темпе, сохраняя интервалы движения, закрепить навык бега с изменением темпа.	Учить детей выполнять ходьбу и бег под музыку, выполняя элементарные танцевальные движения в соответствии с характером музыки.	Игры с бегом «Кот и мыши», «Скорее в круг», «Найди себе пару». «Снежи почки – пуши почки»	«Вот зима - кругом бело»
ОВД	1. Учить детей выполнять метание мяча на дальность (не менее 2,5 м). 2. Закрепить умение выполнять прыжок в глубину. (20 – 25 см).	1. Закрепить навык прокатывания мячей друг другу. 2. Учить выполнять прыжок в высоту с места.	1. Учить детей подбрасывать и ловить платочек. 2. Выполнять кружение размахивая платочком над головой.	1. Учить детей выполнять упражнение на развитие гибкости из различных и.п. 2. Удерживать равновесие после кружения		
игры	1. «Карусели» 2. «Прыжок в сугроб»	1. «Попрыгунчики» 2. «Разноцветные мячи»	1. «Вьюга и непогодушка» 2. «Снежки»	1. «Юла» 2. «Подарки»		
заключительная	Хороводные игры	Релаксация «Клубок»	Игра малой подвижности «Найди платочек»	Пальчиковая гимнастика.		
Февраль						
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Подвижные игры	Досуг
вводная	Закрепить навык ходьбы с высоким подниманием ко лена.	Закрепить навык бега в рассыпную и нахождением своего места в колонне.	Закрепить навык ходьбы на носках, на пятках, бега с изменением темпа.	Учить детей выполнять элементарные музыкально-ритмические движения в соответствии с характером музыки..	Игры для развития ловкости «Кто больше соберёт шишек», «Пройди мышкой, проползи мышкой» Игровые упражнения с мячом «Под брось – поймай, унасть не давай».	«Мы солдатами растём»
ОВД	1. Учить детей ходить по рейкам лестницы лежащей на полу. 2. Учить детей прокатывать набивной мяч (0,5 кг.) ногами.	1. Закрепить навык лазания по гимнастической стенке (высота 1,5 м). 2. Учить выполнять прыжок в высоту с места	1. Учить выполнять ОРУ на ограниченной площади опоры. 2. Учить отбивать мяч от пола и ловить его 2 – 3 раза подряд.	1. Учить подбрасывать мяч вверх и ловить его. 2. Учить ползать по гимнастической скамейке на животе выполняя хват двумя руками сбоку.		

игры	1.«Поезд» 2. «Топотушки»	1.»Обезьянки» 2. «Поймай снежинку»	1. «Не оставайся на полу» 2. «Лохматый пес»	1. «Кот и мыши» 2.«Подбрось, поймай унасть не давай»		
заклЮчительная	Музыкальная игра «Рельсы, рельсы»	Дыхательное упражнение «СлУй снежинку»	Игра малой подвижности «Погладь собачку»	Релаксация «Устали наши ручки»		

Март

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Подвижные игры	Досуг
вводная	Закрепить навык ходьбы и бега в колонне, сохраняя интервал движения	Учить детей бегать галопом, закрепить умение ходить при ставном шагом.	Ходьба на внешней стороне стопы.	Ходьба на четвереньках, с переходом на две ноги.	Игры с бегом «Куры в огороде», «Найди свой домик», «Лошадки»	«Мамины помощники»
ОВД	1.Учить детей выполнять ходьбу приставным шагом вперед. 2.Познакомить детей со скакалкой. Учить держать сложенную в четверо скакалку.	1.Учить детей выполнять бег на скорость(20 – 25 м). 2.Входить в горку и с горки.	1.Закрепить у детей умение отбивать мяч от пола (2 3 раза подряд) 2.Учить выполнять прыжки с ноги на ногу.	1.Продолжить знакомить детей со скакалкой, учить складывать скакалку вдвое, вчетверо, вращать сложенной скакалкой над головой. 2.Прыжки из обруча в обруч разложенные в шахматном порядке.		
игры	1.«Наседка и цыплята». 2. «Порывенькой дорожке»	1. «Автомобили» 2. «Поезд»	1. «Весёлые воробушки» 2. «Мы топам ногами»	1. «Кролики и сторож» 2. «Самолёты – вертолёт»		
заклЮчительная	Игра малой подвижности «Найди цыплёнка»	Дыхательное упражнение «Подуй на облачко»	Игра малой подвижности «Найди свой цвет»	Дыхательное упражнение «Подуй на самолёт»		

Апрель

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Игры	Досуг
вводная	Закрепить навык движения в колонне различными пособиями, учиться строитьсь в колонну по два.	Закрепить навык выполнения ходьбы и бега с остановкой по сигналу.	Закрепить навык ходьбы и бега в колонне с сохранением интервалов.	Ходьба и бег в колонне с выполнением заданий.	Игры с бегом «Воробушки и автомобиль». «Лошадки», «Карусель» Игры – забавы «Где же наши»	«Пришла весна – разбудим Мишку ото сна»

ОВД	1.Закрепить навык бега на скорость 2.Учить метать предметы вдаль. (20 – 25 м).	1.Выполнять бег галопом. (прямо и боком) 2.Подбрасывать и ловить мяч.	1.Игровые упражнения на развитие ловкости «Подбрось и поймай кубик», «Излево, вправо покружись, спокойно на пол опустишься»	Упражнения на развитие гибкости из различных п.		
игры	1.«Где же наши дети?» 2. «Кто дальше»	1.«Кони» 2. «разноцветные мячи»	1.«Подарки». 2. «Солнышко и дождик»	1.«У медведя во бору». 2. «Воробушки и автомобиль»		
заключительная	Хороводная игра «Каравай»	Словесная игра «Кто как кричит»	Пальчиковая гимнастика.	Дыхательное упражнение «Подуй на листочек»		
Май						
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Игры	Досуг
вводная	Ходьба и бег в колонне по одному, по два.	Ходьба и бег в колонне по одному, по два.	Мониторинг освоения детьми образовательной области «Физическое развитие»		Игры прыжкам «Поймай бабочку», «Спрыгни в воду» Игры с бегом «Куры в огороде». Игровые упражнения с бросанием и ловлей различных предметов	«Мальши – крепьши»
ОВД	1.Закрепить навык прыжков в длину с места. 2.Закрепить навык метания предмета вдаль.	1.Закрепить навык метания предметов вдаль, 2.умения бегать на скорость.				
игры	1.«Пастух и стадо» 2.«Умелведя во бору»	1.«Самолёт» 2.«Догони самолётика»				
заключительная	Игра малой подвижности «Кто как ходит»	Игра малой подвижности «Птичка или самолет»				

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Задачи:

1. Знакомить детей с частями тела и органами чувств.
2. Формировать представление о важности для здоровья человека режима дня и закалывающих процедур.
3. Формировать умение обращаться к взрослым за помощью при травмах, плохом самочувствии.
4. Формировать представление о здоровом образе жизни, о значении физических упражнений для здоровья человека.
5. Формировать правильную осанку.
6. Закреплять умение ходить и бегать согласовывая движения рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
7. Учить ползать, подлезать, пролезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой.
8. Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться при прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперёд. Учить прыжкам через короткую скакалку.
9. Учить ориентироваться в пространстве.

10. Закреплять умение принимать правильное и.п. при метании.
11. Отбивать мяч о землю правой и левой рукой.
12. Учить строиться в колонну, шеренгу, круг. Перестраиваться из одной колонны в колонну по три за ведущими.
13. Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость.
14. Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к соблюдению правил в подвижных играх.

Сентябрь						
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Подвижные игры	Досуг
вводная	Мониторинг освоения детьми образовательной области «Физическое развитие»		Учить детей строиться в колонну по одному по росту. Находить свое место в шеренге, колонне.	Закрепить навык ходьбы на носках, на пятках вперед, назад, бега в колонне по одному и по два.	Игры с бегом: «Кони», «Догони голубя», «Воротики». Игры с прыжками «Не отдам», «Лягушки».	«Мой веселый, звонкий мяч»-
ОВД			1. Учить детей выполнять ходьбу в полуприсяде. 2. Учить выполнять прыжки на двух ногах с поворотом кругом, со сменой ног.	1. Учить ходьбе с перешагиванием через предметы (высота 15 – 20 см.). 2. Закрепить навык ползания на четвереньках (расстояние 10 м) между предметами.		
игры			1. «Поезд», 2. «Зайцы» (Вавилова стр 70)	1. «Найди себе пару», 2. «Котята и щенята»		
заключительная			Хороводная игра «Жучок»	Музыкальная игра «Как живешь?»		
Октябрь						
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Игры	Досуги
вводная	Учить детей ходить на наружных сторонах стопы. Закрепить навык ходьбы с выполнением заданий для рук.	Учить детей выполнять повороты направо, налево, кругом переступанием.	Закрепить навык ходьбы с перешагиванием через предметы, соблюдая дистанцию строя и границы зала.	Учить выполнять прямой галоп по одному и в парах, под музыку разного темпа.	Игры: -с прыжками «Из домика в домик» -хлопки в такт, быстром темпе перед собой и за спиной; постукивание с правым	«Путешествие в осенний лес»

ОВД	1.Учить бегать в колонне по одному со сменой ведущего и сменой тем па. 2.Закрепить навык ползания на животе по гимнастическ ой скамейке, подтягиваясь на руках.	1.Учить выполнять прыжки ноги вместе – ноги врозь. 2. Катание мяча между предметами (расстояние 40 – 50 см)	1.Учить прокатывать обруч меду предметами (расстояние 40 – 50 см). 2.Учить детей ползать на четвереньках прокатывая мяч головой.	1.Учить детей выполнять упражнения с лентами взмахи в различных плоскостях с максимальной амплитудой, «змейка» и др. 2.Учить ползать на четвереньках в сочетании с пролезанием под скамейку	каблук по левому, ускоряя темп, доводя его до макс-го. - с обручем «Подбрось, поймай», «Кто быстрее» - прокатывани е обруча и бег за ним.	
игры	1. «Стань первым». 2.«Мы весёлые ребята»	1. «Скок – поскок» (Вавилова ст.71). 2.«Догони мяч»	Игровые упражнения 1.«Юла»(Грядк ина стр.18) 2.«Проползи в тоннель»	1. «Мыши в кладовой». 2.«Ловишки с лептами»		
заключительная	Релаксация «Устали наши ручки»	Самомассаж «Рельсы, рельсы»	Дыхательные упражнения	Музыкальный этюд «Осенний денёк»		
Ноябрь						
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4неделя	Игры	Досуг
вводная	Учить детей перестраивать ся из колонны по одному в колонну по три за ведущими, запоминать своё место	Учить детей ходить в колонне по одному в полуприсяде. Учить детей выполнять повороты направо, налево переступанием на месте	Учить детей бегать с ускорением и замедлением темпа. Выполнять повороты кругом на месте переступанием	Закрепить навык ходьбы в колонне по одному со сменой ведущего, учить перестраивать ся из колонны по одному по два, три за ведущими, сохраняя интервалы движения.	Подвижные игры: «Юла», «Догони голубя» «Налево, направо, кругом, бегом»	«Осенний стадион»
ОВД	1.Учить детей лёжа на спине передавать мяч из рук в ноги и обратно. 2.Учить детей выполнять упражнения на развитие гибкости из различных и.п.	1.Познакомить детей с понятиями «Старт», «Финиш», учить бегать со старта из разных и.п. 2.Закрепить умение прыгать с продвижением вперёд (3 – 4м)	1,Закрепить навык ходьбы с перешагивание м через предметы(высо та 15 – 20 см.) 2.Учить детей ползать на четвереньках с поворотомкруг ом.	1.Прыжки на двух ногах в круг, из круга спиной вперёд. 2. Учить детей прокатывать фитбол товарищу и ловить его после подачи.		
игры	1.«Подбрось, поймай, упасть не давай». 2. «Пастух и стадо»	1.«Подарки», 2.«Мы весёлые ребята»	1.«Цветные автомобили», 2. «Проползи в тоннель»	«Не попадись» 2. «Догони свою пару»		

	Игра малой подвижности «Найди овечку»	Пальчиковая гимнастика	Музыкальная игра «Фиксики»	Игра малой подвижности «У кого такой же?»		
Декабрь						
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Игры	Досуг
вводная	Учить детей выполнять ходьбу мелким и широким шагом.	Учить детей ходить в колонне по одному, по два, в кругу с переменной направленности.	Учить детей выполнять приставные шаги в стороны.	Учить выполнять приставные шаги вперед, назад.	И/игры с ходьбой, бегом, бросанием: «Карлики и великаны», «Снежки», «Попрыгунки».	«Зимние забавы»
ОВД	1. Учить ходить по наклонной доске (высота 30 см, ширина 25). 2. Учить детей прокатывать мяч из разных и.п., одной, двумя руками.	1. Учить детей подбрасывать мяч вверх и ловить его 3 – 4 раза подряд. 2. Выполнять прыжки с хлопками над головой, за спиной.	1. Выполнять прыжки на правой, левой ноге, на месте 2. Учить детей бросать мяч друг другу и ловить его из разных и.п. 3. Учить садиться и удерживать равновесие на фитболе.	1. Учить детей бросать мяч об стену и ловить его, после отскока от стены. 2. Выполнять прыжки на одной ноге с продвижением вперед.		
игры	1. «Мыши в кладовой», 2. «Сбей кеглю».	1. «Подбрось, поймай упасть не давай» 2. «Зайцы и волк»	1. «Лягушки», 2. «Подарки»	1. «Подбрось повыше» (Завилова стр. 97), 2. «Прыг, скок»		
заключительная	Игра малой подвижности «Найди такой же»	Хороводная игра	Дыхательные упражнения	Релаксация «Снежинки»		
Январь						
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Игры	Досуг
вводная	Ходьба и бег со сменной ведущего.	Ходьба и бег с выполнением заданий, индивидуально, по диагонали.	Ходьба и бег со сменной темпа.	Ходьба с остановкой по сигналу. Бег высоко поднимая колено	И/игры «Снежки», «Жеребята», «Найди свою пару», «Цветные автомобили»	«Путешествие в зимний лес»
ОВД	Учить детей: - выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с предметами в руках. - прыжки с продвижением вперед на двух ногах, поочередно на правой на левой)	Учить детей: - выполнять бег с высоким подниманием колена. - выполнять ходьбу по гимнастической скамейке (высота 35 – 40 см, ширина 30 см) с мешочком на голове.	1. Учить детей выполнять подскоки (50 сек) 2. Учить детей подлезать под препятствие прямо и боком	Выполнять упражнения на развитие скорости – силовых качеств: «Кузнечики», «Влево – вправо» (Грядкина стр. 19). Передача фитбола, набивного мяча по кругу.		

игры	1.«По мостику» 2. «Попрыгунчики»	1. «Кони», 2.«Не оставайся на полу»	1. «Мыши в кладовой», 2.«Козлики».	Игры по выбору детей.		
заключительная	Музыкальная игра «Чистюли»	Релаксация «Мы умеем расслабляться»	Самомассаж	Дыхательные упражнения		
Февраль						
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Игры	Досуг
вводная	Учить ходить и бегать в колонне по одному с выполнением заданий по звуковому сигналу.	Ходить и бегать врассыпную, выполняя подражательные упражнения, находить своё место в колонне по сигналу.	Ходьба и бег с пролезанием в обруч	Учить ходить и бегать в парах с остановкой и выставлением ноги на носок и пятку.	Подвижные игры: «Снежиночка и - пушиночки», «Снежная карусель», «С кочки на кочку», «Догони мяч»	«Хочется мальчишкам в армии служить»
ОВД	1.Учить выполнять прыжки с поворотами вперед – назад. 2.Учить бросать мяч из – за головы вдаль.	1.Учить ходить спиной вперед 2 Учить выполнять прыжки с поворотами кругом 3Учить бросать мяч от груди.	1.Учить бегать из и. п. лёжа, сидя спиной к старту. 2.Учить выполнять прыжки боком с поворотами вперед назад, кругом. 3.Учить бросать мяч из – за головы и от груди друг другу и ловить его (расстояние 1,5 – 2 м).	Упражнения на развитие гибкости.		
игры	1.«Кто больше соберёт лент». 2.«Через ручеек»	«С кочки на кочку», «Гонка мячей»	1«Козлики», 2.«Догони и подними мяч»	Музыкальная игра «Вперед 4 шага»		
заключительная	Фонетическая ритмика «Часики»	Дыхательное упражнение «Сдуй мяч»	Игра малой подвижности «Найди мяч»	Музыкальный этюд «Февраль»		
Март						
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Игры	Досуг
вводная	Ходьба в колонне по одному, выполняя четыре шага вперед, четыре назад.	Ходьба в колонне по два, выполняя четыре шага вперед, четыре назад.	Ходьба и бег в колонне по два, приставные шаги боком.	Ходьба и бег в колонне по три, выполняя задания по звуковому сигналу	Подвижные игры «Совушка», «Карусели», «Перелёт птиц», «Зайка серенький сидит	«Игры с воздушным шаром»
ОВД	1.Учить детей ходить «змейкой» с изменением темпа. 2.Метание предмета на дальность.	1.Бег на скорость (15 – 20 м, 2- 3 раза). 2.Лазание на стопах и ладонях по доске.	1.Прыжки в глубину (высота 25 см). 2.Пролезание между рейками лестницы поставленной боком	1.Метание предмета на дальность (расстояние 5 – 7 м) 2.Влезание на горку.		

игры	1.«Самолёты» 2.Игровое упражнение «Чей самолётик улетит дальше»	1.«Дедушка Мазай и зайцы». 2. «Цветные автомобили»	1. «Лиса в курятнике». 2. Игровое упражнение «Допрыгни до солнышка»	1.«Зайцы и волк» 2. «Лягушки»		
Заключительная	Пальчиковая гимнастика «Самолёты»	Хороводная игра	Дыхательное упражнение «Подуй на облачко»	Игра малой подвижности «Зеркало»		
Апрель						
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Игры	Досуг
вводная	Ходьба и бег в колонне по одному с кружением на месте.	Ходьба и бег в колонне по два с кружением на месте.	Ходьба и бег в колонне по два, при ставные шаги боком, выполняя указанное число хлопков на остановках	Ходьба и бег с изменением темпа под разную музыку.	Подвижные игры с бегом «Самолёты», «Кенгуру» (прыжки через резинку). «Катим влево, катим вправо», «Кузнечики»	«Космическое путешествие»
ОВД	1.Ходьба приставным шагом по скамейке 2.Метание предметов через сетку или натянутый шнур.	1.Прыжки через предметы 2.Ходьба на высоких четвереньках «Змейкой», и на перегонки.	1.Метание в горизонтальную цель (2- 2,5 м) 2.Прыжки через предметы боком.	Лазание по гимнастической стенке (высота 2 – 2,5 м) 2. Прыжки в длину с места (50 – 70 см)		
игры	1.«Кто больше забросит мячей», 2.«Не оставайся на полу»	1.«Лягушки» 2.«Найди себе пару»	1.«Мячом по мячу» 2.«Птички и кошка»	1.«Позвони в колокольчик». 2.«Не отдам»		
заключительная	Самомассаж ладоней	Упражнения для сохранения осанки	Игра малой подвижности «Ровным кругом»	Дыхательные упражнения		
Май						
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Игры	Досуг
вводная	Ходьба и бег враспынную с нахождением своего места в колонне.	Ходьба и бег и выполнением заданий и с изменением темпа.	Мониторинг освоения детьми образовательной области «Физическое развитие»		«Догони голубя», «Поймай бабочку», «Кто дальше», «Сбей кеглю»	«Вечер подвижных игр»
ОВД	1.Прыжки вверх с места (15 – 20 см) 2.Перелазание с одного пролета гимнастической лестницы на другой.	1.Челночный бег (5х3 м) 2. Метание в вертикальную цель (расстояние 1,5 – 2 м)				

игры	1.«Чье звено быстрее соберётся», 2. «Пингвины»	1.«Мы весёлые ребята», 2.«Совушка»			
Заключительная	Игра малой подвижности «Ровным кругом»	Дыхательные упражнения.			

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Задачи:

- Расширять представление об особенностях функционирования и целостности человеческого организма.
- Расширять представление о составляющих здорового образа жизни. Формировать у детей потребность в зож.
- Расширять представление о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.
- Прививать интерес к физической культуре и спорту. Желание заниматься физической культурой и спортом.
- Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения
- Знакомить с основами техники безопасности, правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.
- Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения
- Совершенствовать двигательные умения и навыки детей
- Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.
- Учить бегать наперегонки с преодолением препятствий.
- Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
- Учить прыгать в длину, в высоту, с разбега, правильно разбежаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать 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 элементарным спортивным играм, играм с элементами соревнования, играм – эстафетам.
- Приучать помогать взрослым, готовить физкультурный инвентарь и убирать его на место.
- Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать детям некоторые сведения о спортивной жизни страны.

		Сентябрь					
		1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Подвижные игры	Досуг
вводная	Мониторинг освоения детьми образовательной области «Физическое развитие»			Учить строиться из шеренги в колонну. Ходьба с выполнением корректирующих упражнений. Бег с сохранением темпа и интервалов движения Построение в колонну по три	Построение в шеренгу. Знакомство с командой «Равняйся. Смирно». Ходьба и бег с заданиями по звуковому сигналу. Построение в колонну по три.	Подвижные игры с бегом, ходьбой, прыжками. «Кто скорее по дорожке», «Не задень», «Ниточка за иголкой». «Попрыгунчики», «Один, двое»	«Кругосветное путешествие»




ОВД		1. Ходьба в полуприсяде 2. Прыжки на месте ноги вместе, ноги врозь. 3. Ползание на четвереньках по скамейке толкая головой мяч	1. Ползание на четвереньках по скамейке, с перешагиванием через предметы (высота 5 – 10 см) 2. Прыжки ноги вместе ноги врозь с продвижением вперед. Ходьба с перекатом с пятки на носок.		
Игры		«Прыгуны» (Вавилова стр 74) Весёлые соревнования (Вавилова стр. 125)	«Не оставайся на полу», «Изобрази животное»		
Заключительная		Построение в колонну, перестроение в круг. И.п. сидя в кругу нальчиковая гимнастика «Сентябрь»	Построение в колонну, перестроение в круг. И.п. стоя в кругу дыхательная гимнастика		

Октябрь

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Подвижные игры	Досуг
Вводная	Перестроение из шеренги в колонну, в две колонны.	Ходьба и бег враспынную с нахождением своего места в колонне и движении	Ходьба и бег со смесой движения, разных по структуре (ходьба – прыжки)	Ходьба и бег с изменением интенсивности движения (ходьба бег быстрый, бег медленный, ходьба)	Игры с ходьбой, прыжками «Один, двое», «Шипка, «камешек», «Море волнуется», «Парашютики»	«Сбор урожая»
ОВД	1. Ходьба с задержкой на носке (петушинный шаг) 2. Бег на носках с высоким подниманием колена. 3. Прыжки одна нога вперед, другая назад.	1. Ходьба разными способами по гимнастической скамейке (с высоким подниманием колена, петушиным шагом) 2. Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных и.п. 3. Прыжки с продвижением вперед, с разным положением ног	1. Прокатывание мяча в парах из разных и.п. (расстояние 2,5 – 3 м) 2. Проползание по гимнастической скамейке на животе, хват руками сбоку. 3. Прыжки на одной ноге с произвольными поворотами на 90 – 180 градусов	1. Бросание мяча в даль от груди из за головы, снизу. 2. Проползание по гимнастической скамейке на животе, зажав мяч ногами. 3. Прыжки с зажатом между ног мячом.		
Игры	«Стоп», «Лягушки и цапля»	«Из круга в круг» «Сбей кеглю»	Музыкальная игра «Елочка-пенёчки», «Догони мяч»	«Кенгуру», «Мяч через сетку»		
Заключительная	Игра малой подвижности «Найди и промолчи»	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий для рук.	Игра малой подвижности «Угадай где звенит»	Сидя в кругу выполнять задания с закрытыми глазами.		

Ноябрь

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Подвижные игры	Досуг
--	----------	----------	----------	----------	----------------	-------

Вводная	Перестроение из шеренги в колонну, ходьба и бег с выполнением заданий по диагонали, давая оценку действиям товарища.	Ходьба и бег с высоким подниманием бедра, со сменой темпа.	Перестроение из шеренги в колонну по два ходьба и бег в парах с выполнением заданий по диагонали, давая оценку действиям товарищей.	Ходьба и бег в колонне по одному по два, с захлестыванием голени по диагонали. Бег через гимнастические палки уложенные на разном расстоянии	Игры с ходьбой и бегом «Утятя и ребята», «Изобрази животное», Игры с прыжками: «Кто сделает меньше прыжков». Игровое упражнение «Вертолёт» (вращение гимнастической палки, палочки от флажка, карандаша сегментальной плоскости).	«Осенний стадион»
ОВД	1. Ходьба по  закрытыми глазами. 2. Прыжки через предметы (высота 5 см) на правой и левой ноге по переменно 3. Прокатывание с мяча между предметами	1. Ходьба по  закрытыми глазами в парах (один идёт по скамейке с закрытыми глазами, второй его страхует). 2. Прыжки через предметы в парах, прямо и боком. 3. Прокатывание мяча друг другу по скамейке	1. Ходьба в присяде (упражнения «Утятя»). 2. Передвижение вперёд с помощью рук сидя на гимнастической скамейке, поднимая ноги от пола. 3. Ползание по скамейке на животе, удерживая мяч ногами.	1. Перебрасывание гимнастической палки из одной руки в другую перед собой. 2. Упражнения на фитболах в командах по 4 – 6 человек. 3. Упражнения на  развитии гибкости.		
Игры	«Салки в два круга» (Вавилова стр 76) «Кто больше соберёт мячей»	1. «Найди себе пару» (находить пару по какому либо признаку) 2. Лягушки и цапля»	1. «Ловишка с присядкой». 2. «Не оставайся на полу».	1. «Передай мяч». 2. «Не задень» (обегание предметов)		
Заключительная	Игра малой подвижности «Угадай по голосу» (Вавилова стр. 25)	Дыхательная гимнастика.	Релаксация «Сладкий сон»	Игра малой подвижности «Найди и промолчи»		

Декабрь

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Подвижные игры	Досуг
Вводная	Ходьба с хлопками, и различными положениями рук.	Ходьба и бег змейкой без ориентиров.	Ходьба и бег противоходом	Ходьба и бег с остановкой по зрительному сигналу.	С бегом и ходьбой «Раскрути улитку», «Гуси - гуси» Игровые упражнения с метанием	Зимняя сказка.
ОВД	1. Ходьба через предметы (высота 25-30 см) 2. Отбивание мяча от стены на месте и в движении. 3. Ходьба по гимнастической палке боком приставными шагами.	1. Бег в быстром темпе (10м, 3-4 р). 2. Отбивание мяча об пол в движении не менее 10 раз подряд. 3. Ходьба в шеренге с одного края зала на другой	1. Отбивание мяча об пол одной рукой не менее 6 раз подряд. 2. Челночный бег. 3. Ходьба и бег на высоких четвереньках.	1. Переползание через предметы (скамейка, бревно). 2. Ведение мяча ногой между предметами (элементы футбола) 3. переползание под скамейку, подлезание под скамейку.	«Кто дальше бросит снежок». «Кто больше раз подбросит снежок»	
Игры	1. «Хитрая лиса». 2. «Запрещённое движение»	1. Р.и. игра «Бояре» 2. «Я знаю 5 названий цветов»	1. «Лиса в курятнике» 2. «Школа мяча»	1. «Мыши в кладовой». 2. «Попади в ворота»		

Закл ючи тель ная	Игра малой подвижности «Море волнуется»	Игровая Релаксация «Сосулька» «У нас под крышей белый гвоздь висит. Солнце взойдёт – гвоздь упадёт»	Дыхательная гимнастика.	Игры для развития мелкой моторики.		
Январь						
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Подвижные игры	Досуг
Вво дная	Повороты направо налево в движении. Ходьба в колонне по одному скользящим шагом.	Ходьба и бег в колонне по одному с выполнением заданий, опираясь на звуковые и зрительные сигналы.	Расчёт на первый второй	Перестроение в две шеренги на месте	Игры с метанием «Кто дальше бросит снежок», «Меткий стрелок». Игры с бегом «Белые медведи». «Снежная карусель», Скольжение по ледяным дорожкам.	«Малые зимние олимпийские игры»
ОВД	1.Подбрасывани е и ловля малого мяча правой и левой рукой попеременно 2.Упражнение на развитие гибкости. 3.Упражнение на развитие силы «Тачка»	1.Впрыгивание на предметы (высота 20см). 2.Перебрасывани е малого мяча из руки в руку. 3.Ходьба на четвереньках животом вверх.	1. Ходьба по наклонной доске (высота 35 – 40 см, ширина 20 см.) 2.Перебрасывание малого мяча в парах друг другу. 3.Упражнение «Раненые ножки»	1.Подлезание под дуги, верёвки (Высота40-50). 2. Метание малого мяча в горизонтальную цель. 3. Прыжки вверх из глубокого приседа.		
Игр ы	Знакомство с играми - эстафетами	«Не оставайся на полу», «Лягушки и цапля»	Игры - эстафеты с малыми мячами»	«Охотники и звери», «Ловишка с присядкой»		
Закл ючи тель ная	Беседа «Зимние виды спорта»	Игра малой подвижности «Изобрази спортсмена»	Дидактическая игра Какому спортсмену нужен этот атрибут»	Организация выставки детских работ «Зимние виды спорта»		
Февраль						
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Подвижные игры	Досуг
Вво дная	Перестроение в колонну по два в движении	Повороты на углах в движении.	Ходьба и бег по кругу с остановкой, и фиксированием заданного и.п.	Ходьба и бег по кругу с поворотом на 180 градусов и продолжением движения	Бег по пересечённой местности. «Два мороза». «Снежная карусель». Игры - эстафеты.	«Аты – баты – солдаты»
ОВД	1.Подпрыгивани е до предмета подвешенной выше поднятой руки на 15 – 20 см. 2.Метание малого мяча в горизонтальну ю цель. 3.Упражнение на развитие силы «Раненые ножки»	1.Ведение мяча, отбивая не менее 10 раз. 2. Бег в чередовании с прыжками через препятствия (высота 15 – 30 см). 3.Ходьба на четвереньках животом вверх	1.Лазание по гимнастической стенке чередующимся способом 2. «Чехарда» прыжки через сидящего в группировке товарища. 3.Упражнение «Раненые ножки»	1.Ходьба по шнурю 8 – 10 м. 2.Подбрасывани е и ловля колечка диаметр 20 – 25 см. 3.Прыжки через предметы с продвижением вперёд боком.		
Игр ы	1.«Охотники и звери» 2.Игра - эстафета	1. «Два мороза» «Кто скорее снимет ленту»	1.«Ловля обезьян». 2. «Чехарда»	1.«Школа мяча» 2. «Мышеловка».		

Закл ючи тель ная	Дыхательная гимнастика	Игра малой подвижности «У кого мяч?»	И.п. сидя в кругу выполнять задания с закрытыми глазами.	Хороводная игра «Жучок»		
Март						
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Подвижные игры	Досуг
Вво дная	Ходьба и бег спиной вперед	Расчет на 1,2 с построением в две колонны на ходу.	Ходьба, выполня 4 шага вперед, 4 назад	Ходьба и бег бокком приставными шагами.	Футбол по упрощенным правилам, прыжки через скакалку, Бег (различные виды)	«Весенние старты»
ОВД	1.Бег в медленном темпе 2 мин. 2.Прыжки в длину с места 3. Передача мяча друг другу ногой (элементы футбола)	1.Прыжки в длину с разбега. 2. Ведение мяча ногой, по прямой. (элементы футбола). 3.Ходьба по скамейке с остановкой на середине и опусканием ноги на пол.	1.Прыжки с зажатым коленями мячом. 2.Пролезание в тоннель за мячом. 3.Ползание по гимнастической скамейке на спине подтягиваясь руками.	1. Отбивание мяча стоя на скамейке. 2. Прыжки через короткую скакалку. 3.Прыжки через скамейку с опорой руками на скамейку.		
Игр ы	1.«Год». 2. «Волк во рву»	1.«Не оставайся на полу». 2. «Хитрая лиса».	1.Игра + эстафета «Тоннель». 2. «Мышеловка»	1. «Бездомный заяц» 2 «Ловишка с лентами».		
Закл ючи тель ная	Пальчиковая гимнастика	Дыхательная гимнастика	Релаксация «Волшебный сон»	Игра малой подвижности «Найди предмет»		
Апрель						
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Подвижные игры	Досуг
Вво дная	Ходьба приставным шагом с приседанием.	Бег в чередовании с прыжками в парах.	Бег со сменой ведущего	Ходьба и бег взявшись за руки.	«Чье звено быстрее соберётся», Футбол по упрощенным правилам. Прыжки через короткую скакалку.	«Вечер подвижных игр»
ОВД	1.Прыжки ноги вместе, ноги врозь с продвижением вперед. 2.Лазание по гимнастическо й стенке с перекрестной координацией движений. 3.Отбивание мяч об стену ногой (футбол)	1.Кружение в чередовании со стойкой на одной ноге. 2.Перекаты. 3.Сбивание малого мяча большим мячом.	Упражнения на развитие гибкости.	1.Прыжки вдвоём через одну гимнастическую палку, 2. Перебрасывание гимнастической палки в парах. 3.Ходьба приставным шагом через гимнастические палки, уложенные в линию.		
Игр ы	1.«Медведь и пчелы» «Не попадись»(пры жки в круг из круга)	1.«Космонавты»	Подвижные игры по выбору детей.	Игровые упражнения с гимнастическим и палками.		

Закл ючи тель ная	Игра малой подвижности «Ровным кругом»	Игра малой подвижности «Угадай чей голосок»	Самомассаж.	Дыхательная гимнастика.		
Май						
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Подвижные игры	Досуг
Вво дная	Ходьба и бег с поворотами	Ходьба в колонне по одному, перестроение в колонну по три.	Мониторинг освоения детьми образовательной области «Физическое развитие»		Футбол по упрощенным правилам. 2. Прыжки и игры со скакалкой, в классики, дворовые игры.	«День рождения Бабы Яги»
ОВД	1.Лазание по канату. 2.Прыжки через короткую скакалку вращая её вперёд и назад. 3. Забивание мяча в ворота разными способами.(Футбол)	1.Лазание по шесту произвольным способом. 2.Прыжки через короткую скакалку на одной ноге. 3. Игры с мячом по желанию детей.				
Игр ы	1.«Саловник», 2.«Елочка – печечки»	1. «Хитрая лиса», 2.«Мышеловка»				
Закл ючи тель ная	Игра малой подвижности «Запрещенное движение»	Самомассаж стоп.				

Подготовительная к школе группа группа (от 6 до 7 лет)

Задачи:

- Формировать у детей представление о значении двигательной активности в жизни человека, умение использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.
- Формировать представление об активном отдыхе.
- Формировать представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.
- Расширять представление о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.
- Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
- Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
- Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, точности, лёгкости, выразительности их выполнения
- Закреплять умение сохранять заданный темп в ходьбе и беге
- Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие в длину, высоту, с разбега.
- Добиваться активного движения кисти руки при броске.
- Учить перелазить с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.
- Учить быстро перестраиваться на месте и вовремя движения, равняться в колонне, шеренге, кругу, выполнять упражнения ритмично в указанном темпе.
- Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

- Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
- Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.
- Учить самостоятельно следить за состоянием спортивного инвентаря, физкультурной формы, активно участвовать в уходе за ними.
- Обеспечивать разностороннее развитие личности ребёнка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.
- Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывая собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.
- Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Сентябрь						
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Подвижные игры	Досуг
Вводная	Мониторинг освоения детьми образовательной области «Физическое развитие»		Ходьба в разных направлениях. Бег с изменением темпа.	Ходьба и бег в разных техниках.	«переправа», «Петушиные бои», «Уборка картофеля», «Море волнуется», «Жмурки»	« Путешествие в страну знаний»
ОВД			1.Ползание по пластушки. 2. Подъём по гимнастической стенке. Переход с одного пролёта гимнастической стенки на другой. 3.Метание мешочков вдаль.	1.Ходьба, бег, прыжки по гимнастической скамейке, спрыгивание. 2.Пролезание в обруч боком. 3. Метание мешочков в обруч.		
Игры			1.«Бросил – вернись». 2.«переправа»	1. «Чьё звено быстрее соберётся» 2. «Охотник и зверю»		
Заключительная			Упражнения офтальмотренажёра	Релаксация «Шалтай болтай»		
Октябрь						
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 недели	Подвижные игры	Досуг
Вводная	Ходьба пртивоходом, по диагонали, по	Ходьба скамейкам, с использованием корректирующих упражнений.	Ходьба между мячами, не задевая их.	Ходьба и бег с поворотами на углах. Построение в колонну по четыре дроблением.	«Сохрани мяч», Игры эстафеты с мячом и прыжками.	«Ярмарка подвижных игр»

ОВД	1. Подтягивание на скамейке, лёжа на животе 2. Ходьба на четвереньках с мешочком на спине. 3. пролезание в обручи, прямо и боком.	1. Упражнение на развитие силы. Стоя скамейка между ног приподнять скамейку и опустить. 2. Проползти под двумя скамейками, следующие две перепрыгнуть, толчок двумя ногами. 3. Ползание на четвереньках, животом вверх	1. Прокатывание мячей по гимнастической скамейке. 2. Прокатывание мяча вокруг скамейки, идя на четвереньках и толкая мяч головой. 3. Бросание мяча об пол и ловля его, стоя и идя по скамейке, прямо и боком.	1. Перекаты в группировке с правого бока на левый. 2. «Чехарда» 3. Гимнастический шаг с упражнениями для рук.	3. «Горелки», 4 «Золотые ворота»
Игры	1. «Перелётные птицы». 2. «Белые медведи»	1. «Лягушки и цапля». 2. Игра эстафета «Раненые ножки»	1. «Я знаю пять морей». 2. Игра - эстафета с мячом»	1. «Ловишка с присядкой» 2. «Пятнашки»	
Закрепляющая	Дыхательная гимнастика	Игра малой активности «Запрещённое движение»	Пальчиковая гимнастика.	Дыхательная гимнастика.	

Ноябрь

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Подвижные игры	Досуг
Вводная	Ходьба гимнастическим шагом прямо и по диагонали.	Ходьба спиной вперёд. Построение дроблением	Ходьба и бег с остановкой по зрительному сигналу.	Марш с переходом на лёгкий, плавный бег.	Игры с обручем и малым кольцом. Игры в парах.	«Ох и Ах в гостях у детей»
ОВД	1. Перепрыгивание обруча прямо и боком. 2. Проползание в обруч держа его вертикально правой и левой рукой. 3. Прокатывание обруча.	1. Прокатывание и перебрасывание обруча в парах. 2. Прыжки через ряд обручей в парах. 3. пролезание в обручи в парах.	1. Прыжки в длину с места, с замиранием в приседе. 2. Ходьба по гимнастической скамейке с опусканием одной ноги на пол 3. Упражнение «Тячки»	1. Упражнение с лентами (змейка, круг в разных плоскостях) 2. Прыжки через короткую скакалку. 3. Прыжки через канат.	Упражнения на развитие силы.	
Игры	1 «Салки с обручами» 2. «Бездомный заяц»	1. «Найди себе пару» (по определённому признаку) 2. «Кто самый ловкий»	1. Игры – эстафеты: 1. «Пингвины» 2. «Утята»	1. «Попрыгунчики» 2. «Ловишка с лентами»		
Закрепляющая	Самомассаж «У жирафа»	Игра малой подвижности «Скульптор»	Дыхательная гимнастика	Игра малой подвижности «Море волнуется»		

Декабрь

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Подвижные игры	Досуг
Вводная	Ходьба и бег с мячом	Ходьба и бег с мячом в парах	Ходьба скользящим шагом, в колонне по одному, по два.	Ходьба и бег враспытую, с нахождением своего места в колонне	Элементы баскетбола. Свободные игры с мячом.	«Зимние забавы»

ОВД	1.Бросание и ловля мяча в парах (тремя способами) 2.Отбивание мяча, из разных и.п. (сидя, стоя на коленях, стоя). 3.Забрасывание мяча в кольцо	1.Бросание и ловля мяча в парах, с продвижением вперёд боковым галопом. 2. ведение мяча змейкой между кубиками. 3.Забрасывание мяча в корзину.	1. Передача мяча своей команде. 2.Ведение мяча в парах на встречу друг другу с увертыванием. 3. Перехват	1.Ведение мяча враспынную на своём поле. 2. Одна команда без мячей, дети ведут мячи навстречу, перехват. 3 Ведение мяча через центр, бросок в корзину		
Игры	1.Игры – эстафеты с мячом 2.Вышибалы	1. «Школа мяча». 2. «Сохрани мяч»	1. «Передай другому». 2. «Выбей куб за линию»	1.«Кто поймает, тот бросает». 2. «Два мороза»		
Закljučительная	Музыкальный этюд «Снежинки»	Релаксация «Волшебный сон»	Словесная игра «Кто больше назовет видов спорта»	Дыхательная гимнастика		

Январь

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Подвижные игры	Досуг
Вводная	Расчет на 1,2,3 перестроение в колонну по три на месте	Расчет на 1,2,3 перестроение в колонну по три в движении	Построение в колонну по четыре дроблением	Ходьба и бег спиной вперёд. Ходьба и бег с ускорением, замедлением.	«Снежки», «Снежный вальс», «Два мороза», «Ёлочки – пенечки»	Зимние олимпийские игры
ОВД	1.Прыжки через гимнастическую палку в тройках. 2.Ходьба и бег с гимнастической палкой в тройках. 3.Перепрыгивание через гимнастическую палку в тройках.	1.Игровое упражнение «перенеси раненого». 2. «Чехарда» 3. Сгибание рук из и.п. ноги на скамейки, руки на полу.	1.Прокатывание мяча под сеткой. 2.Бросание и ловля мяча под сеткой. 3.Бросание и ловля мяча над сеткой.	1.Кружение с остановкой на одной ноге, удерживать равновесие. 2.Ползание на высоких четвереньках.По полу, скамейке, змейкой. 3.Упражнение на развитие силы и ловкости «Мост»		
Игры	1.«Чья звено быстрее соберётся» 2. Музыкальная игра «Снеговик»	1. «Черепаха» (перенесение мата командой из 5 человек, стоящей на четвереньках) 2. По выбору детей	1 Игры - эстафеты с мячом. 2.Снежки.	Игры - эстафеты: 1.«Скорый поезд» 2. «Передал – садись»		
Закljučительная	Хороводные игры	Упражнение на умение ориентироваться в схеме собственного тела	Самомассаж с помощью малого мяча.	Игра малой подвижности «Зеркало»		

Февраль

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Подвижные игры	Досуг
Вводная	Ходьба с собираньем предметов по звуковому сигналу.	Ходьба и бег с большим количеством предметов в руках.	Ходьба и бег с раскладыванием предметов по звуковому и зрительному сигналу.	Ходьба с речевкой.	Метание снежков на дальность и в цель. Бег по пересеченной местности.	«Все мы моряки»

ОВД	1. Ходьба на четвереньках по гимнастической скамейке с мешочком на спине. 2. Подбрасывание и ловля мешочка с песком 3. Бросание мешочка с песком через сетку.	1. Подбрасывание мешочка с песком и ловля его после хлопка, кружения на месте. 2. Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове 3. Прыжки через мешочки положенные в ряд	1. Перебрасывание мешочка с песком в парах 2. Забрасывание мешочка с горизонтальную цель, вертикальную цель. 3. Прыжки с продвижением вперёд с мешочком зажатом между ног.	1. Метание мешочка на дальность. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, удерживая мешочек ногами. 3. Бег врассыпную прыгая на предметы и прыгая с них.		
Игры	1. «Охотники и звери» 2. «Подбрось, поймай, упасть не давай»	1. «Береги предмет». 2. «Самый меткий»	Игры - эстафеты с мешочком и прыжками	1. «Мыши в кладовой» 2. «Самый ловкий»		
Заключительная	Ходьба по мешочкам положенным в ряд.	Самомассаж биологически активных точек головы.	Игра малой подвижности «Угадай у кого мешочек»	Беседа о зимних видах спорта		
Март						
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Подвижные игры	Досуг
Вводная	Ходьба с кружным на месте.	Ходьба и бег с поворотом на 180 градусов	Ходьба и бег широким, мелким шагом	Ходьба и бег с передшагиванием реек лестницы положенной на полу.	«Чей самолётик дальше улетит», «перелётные птицы», «Пятнашки»	«Мамины помощники»
ОВД	1. Идти по гимнастической скамейке посередине остановиться перешагнуть гимнастическую палку, которую держит в руках, идти дальше. 2. Пробегать под вращающейся скакалкой.	1. Прыжки с продвижением вперёд по гимнастической скамейке. 2. Пробегать парами под вращающейся скакалкой.	1. Идти по гимнастической скамейке, поднимая прямую ногу вперёд делая под ней хлопок. 2. Прыгать через обруч как через скакалку.	1. Идти по гимнастической скамейке, на середине присесть махом вынести прямую ногу вперёд. 2. Прыгать через вращающуюся скакалку с места боком		
Игры	1. «Горелки» 2. «Совушка»	1. «Не попадись» 2. «Стоп»	1. «Догони свою пару» 2. «Перемени предмет»	1. «Ловля обезьян» 2. «Будь внимателен» (Грядкинастр 33)		
Заключительная	Игра малой подвижности «Зеркала»	Игра малой подвижности «Найди и промолчи»	Хороводная игра «Жучок»	Игра малой подвижности «Царь Горох»		
Апрель						
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Подвижные игры	Досуговая деятельность
Вводная	Ходьба и бег с приседанием по сигналу.	Начинать движение из л. лёжа на спине, животе, по звуковому сигналу	Ходьба в приседе, в полуприседе	Ходьба и бег замирая, принимая различные л.	«Витамины», Игры эстафеты. Игры с мячом.	«Космическое путешествие»

ОВД	1. Упражнения на кольцах «Маятник» 2. Упражнение в малых командах с фитболами. 3. Вбегание на горку, без поддержки руками	1. Упражнения на кольцах «Юла». 2. Перекат назад. 3. Отжимание	1. Упражнения на кольцах «Стульчик» 2. Упражнения на развитие гибкости. 3. Вращение гимнастической палки зажатой в кулаке перед собой, за спиной. Удерживание гимнастической палки на раскрытой ладони.	1. Упражнения на кольцах «Уголок». 2. Прыжки на одной ноге в даль с места. 3. Прыжки через длинную скакалку.		
Игры	1. Футбол с фитболом. 2. «Жмурки»	Игры - эстафеты 1. «Гачки» 2. «Паучки»		«Кто сделает меньше прыжков»		
Закл ючит сльн ая	Самомассаж	Дыхательная гимнастика	Ходьба с выполнением заданий	Упражнения на развитие мелкой моторики		

Май

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Подвижные игры	Досуг
Вводная	Ходьба маршевым шагом с чётким поворотом на углах	Переход с маршевого шага на гимнастический, бег, бег широким и мелким шагом.	Мониторинг освоения детьми образовательной области «Физическое развитие»		Игры с бегом, прыжками	«Если хочешь быть здоров»
ОВД	1. Прыжки через длинную скакалку с забеганием и выбеганием. 2. Челночный бег. 3. Прыжки в длину с места	1. Бег с ускорением и замедлением темпа. 2. Метание мешочков на дальность. 3. Прыжки в длину с разбега.				
Игры	Игры - эстафеты	Игры по желанию детей				
Закл ючит сльн ая						

5. Система мониторинга

Мониторинг качества образования - это систематическая и регулярная процедура сбора данных по важным образовательным аспектам освоения детьми ООП ДО.

Помогает отследить динамику формирования качеств, являющихся результатом освоения детьми конкретной образовательной программы.

Целью мониторинга является создание оснований для обобщения и анализа получаемой информации о качестве освоения детьми ООП ДО, для осуществления оценок и прогнозирования тенденций развития, принятия обоснованных управленческих решений по достижению качественного образования.

Инструментарий для педагогической диагностики — карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка в ходе физического развития.

Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком образовательной программы и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие ребенка. В ходе диагностики я устанавливаю особенности развития у детей физических качеств, динамику этих показателей в течение года. Для тестирования физических качеств ребенка: сила, ловкость, гибкость, быстрота, выносливость использую контрольные упражнения, которые предлагаю детям в игровой или соревновательной форме.

Мониторинг освоения ООП МОУ детского сада № 33 осуществляется 2 раза в год. В сентябре и в мае по «Педагогическому мониторингу в новом контексте образовательной деятельности. Изучение индивидуального развития детей. / Ю.А.Афонькина – Волгоград: Учитель – 59 с.

Целевые ориентиры дошкольного образования, представленные в ФГОС ДО, следует рассматривать как социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка. Это ориентир для педагогов и родителей, обозначающий направленность воспитательной деятельности взрослых.

Целевые ориентиры по образовательной области «Физическое развитие»

1 младшая группа

- Ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга.
- Прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед и т.д.
- Брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч.
- Ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезть через бревно, лежащее на полу.

2 младшая группа

- Ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление.
- Бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя.
- Сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы.
- Ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом
- Энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40см.
- Катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5м, 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 5м.

Средняя группа

- Ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений.
- Лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой.
- Ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони.
- Принимать правильное исходное положение при метании; метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.
- Ловить мяч кистями рук с расстояния 1,5м.
- Строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.
- Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5м).
- Ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500м, выполнять поворот переступанием, подниматься на горку.
- Ориентироваться в пространстве, находить левую и правую стороны.

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

Старшая группа

- Ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.

- Лазать по гимнастической стенке (высота 2,5м) с изменением темпа.

- Прыгать на мягкое покрытие (высота 20см), прыгать в обозначенное место с высоты 30см, прыгать в длину с места (не менее 80см), с разбега (не менее 100см); в высоту с разбега (не менее 40см); прыгать через короткую и длинную скакалку.

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

- Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.

- Перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.

- Ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние 2км.

- Кататься на самокате.

- Участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки бадминтон, футбол, хоккей.

- Плавать (произвольно).

Подготовительная группа

- Выполнять правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).

- Прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.

- Перебрасывать набивные мячи (вес 1кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12м, метать предметы в движущуюся цель.

- Перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения.

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

- Следить за правильной осанкой.

- Ходить на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3км, подниматься на горку и спускаться с нее, тормозить при спуске.

- Участвовать в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).

- Плавать произвольно (расстояние 15м).

6. Взаимодействие со специалистами

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

Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя

Задача воспитателя - помогать инструктору по физической культуре, осуществлять страховку дошкольников, следить за качеством выполнения упражнений и дисциплиной, а

также проводить индивидуальную работу с ослабленными детьми. К педагогу предъявляются те же требования, что и к дошкольникам: обязательное наличие физкультурной формы и соответствующей обуви.

Оснащение «Центров движения» в группах, пополнение развивающей среды для самостоятельной двигательной деятельности на прогулке, использование нетрадиционного оборудования.

Совместное проведение:

- Занятия;
- Утренней гимнастики;
- Бодрящей гимнастики;
- Праздников и досугов;
- Недели здоровья и других тематических недель;
- Индивидуальная работа по освоению и совершенствованию ОВД;
- Разучивание и активное использование подвижных игр

Взаимодействие инструктора по физической культуре и учителя-логопеда

В ходе совместной коррекционно-развивающей деятельности инструктором по физической культуре осуществляются следующие задачи:

- Развитие общей и мелкой моторики через игры и упражнения на занятиях.
- Формирование речевого и физиологического дыхания (длительность выдоха, дифференциация ротового и носового дыхания).
- Проведение расслабляющих упражнений (релаксации) для снятия мышечного напряжения с элементами психогимнастики.
- Развитие координации движений, слухового, зрительного, пространственного восприятия.
- Закрепление поставленных учителем-логопедом звуков в свободной речи.
- Формирование темпа, ритма и интонационной выразительности речи.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя

Особое значение уделяется организации взаимодействия в работе музыкального руководителя и инструктора по физической культуре. Эти специалисты работают в тесном контакте друг с другом. Чтобы обеспечить единство в работе педагогов, выработаны основные задачи:

- Совместно изучается содержание программы и составляется перспективный план работы по организации развлечений и досугов.
- Совместно готовятся и проводятся праздники, развлечения, тематические занятия - чтобы все возможности детей были раскрыты, реализованы, над их подготовкой должен работать и инструктор по физической культуре, и музыкальный руководитель.
- Тесное взаимодействие на занятиях. (Музыкальное сопровождение)

Музыка воздействует:

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

7. Программно-методическое, материально-техническое обеспечение.

Организация предметно-пространственной развивающей среды для двигательной активности

Предметно-пространственная развивающая среда для двигательной активности стимулирует физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети имеют возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Игровая площадка предоставляет условия для развития крупной моторики.

Игровое пространство (как на площадке, так и в помещениях) трансформируемое (меняется в зависимости от игры, и предоставляет достаточно места для двигательной активности).

В МОУ детский сад №33 предметно-пространственная развивающая среда для двигательной активности создана в соответствии с Федеральными государственными стандартами к учебно-материальному обеспечению.

Материалы и оборудование для двигательной активности включают оборудование для ходьбы, бега и равновесия; для прыжков; для катания, бросания и ловли; для ползания и лазания; для общеразвивающих упражнений.

Технические средства

Для проведения физкультурно-оздоровительной работы, утренней гимнастики, физкультурных занятий и спортивных развлечений необходим музыкальный центр и музыкальное сопровождение. Детские песни и мелодии обновляются для стимулирования физической, творческой, интеллектуальной активности детей. Все это позволяет организовывать работу по сохранению и укреплению здоровья детей, созданию положительного психологического климата в детских коллективах, а также по всестороннему развитию каждого ребенка.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря соответствуют возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его обеспечена прочная установка снарядов, правильная обработка деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Металлические снаряды с закругленными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется педагогом перед занятием.

Гимнастическая лестница (высота 3 м, ширина 1-го пролета 95 см, расстояние между перекладинами 25 см)	2 пролёта
Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 3 м)	5 шт.
Мячи:	
• маленькие (теннисные и пластмассовые),	20 шт.
• средние (резиновые),	18 шт.
• большие (баскетбольные, №3),	9 шт.
• для футбола	3 шт.
Гимнастический мат (длина 100 см)	1 шт.
Палка гимнастическая (длина 56 см)	19 шт.
Скакунка детская	
• для детей подготовительной группы (длина 210 см)	20 шт.
• для детей средней и старшей группы (длина 180 см)	25 шт.
Кольцеброс	25 шт.
Кегли	2 шт.
Обруч пластиковый детский	8шт.
• большой (диаметр 90 см)	3 шт.
• средний (диаметр 50 см)	25 шт.
Кубики пластмассовые	9 шт.
Ребристая дорожка (длина 150 см, ширина 20 см)	8 шт.
Силовая доска	8 шт.
Корзина для инвентаря мягкая	3 шт.
Свясток	

8. Список методической литературы

- Сценарий спортивных праздников и мероприятий для детей 3-7 лет. Е.И.Подольская.
- Физическая культура в детском саду старшая группа Л. И. Пензулаева.
- Физическая культура в детском саду младшая группа Л. И. Пензулаева.
- Примерный план физкультурных занятий с детьми 3-4 год И.В.Кравченко.
- Примерный план физкультурных занятий с детьми 4-5 год И.В.Кравченко.
- Примерный план физкультурных занятий с детьми 5-6 год И.В.Кравченко.
- Примерный план физкультурных занятий с детьми 6-7 год И.В.Кравченко.
- Прогулка в детском саду младшая и средняя гр И.В Кравченко Т.Л Долгова.
- Прогулка в детском саду старшая и подготовительная гр И.В Кравченко Т.Л Долгова.
- Утренняя гимнастика в детском саду 3-5 лет Т.Е Харченко.
- Утренняя гимнастика в детском саду 5-7 лет Т.Е Харченко.
- Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста .
Е.А Тимофеева
- Формирования здорового образа жизни у дошкольников Т.Г Каренова .
- Организация спортивного досуга дошкольников 4-7 лет
Н.М Соломенникова.
- 15. Спортивные праздники в детском саду Т.Е.Харченко.
- 16. Комплексы сюжетных утренних гимнастик для дошкольников Л.А Соколова.
- 17. Формирование двигательной активности у детей 5-7 лет Е.К Воронова
- 18. Нескучная гимнастика Е.А.Алебаева.

9. Приложения

Программа работы с родителями (приложение 1)