

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Центр развития ребенка №10 Ворошиловского района Волгограда»



Рассмотрено:  
Заведующий

МОУ Центром развития ребенка №10  
С.Т.Мустафинова

Рассмотрено на пед.совете  
протокол №1 от 31.08.2023г

Введено в действие

Приказ № 49  
от «31 ».08. 2023.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по образовательной деятельности «Двигательная активность»**

**с 2 до 8 лет**

**Инструктор по физической культуре**

**Сичкар Кристина Викторовна.**

## СОДЕРЖАНИЕ

Содержание раздела	Страницы
<b>I ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b>	4
<b>1.1.ПРИНЦИПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ</b>	4
<b>1.2.ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ</b>	4
<b>1.3.ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ 2-8 ЛЕТ</b>	6
<b>II. ОРГАНИЗАЦИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ</b>	13
<b>2.1. СЕТКА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>	13
<b>2.2. РЕЗУЛЬТАТЫ МОНИТОРИНГА ГРУППЫ</b>	14
<b>2.3. Двигательная деятельность.</b>	15
<b>2.4..КУЛЬТУРНО-ДОСУГОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ</b>	16
<b>3. СИСТЕМА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ</b>	17
<b>3.1. Структура ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.</b>	17
<b>3.2. Формы организации образовательной области «Физическое развитие».</b>	18
<b>3.3. Принципы организации занятий.</b>	19
<b>3.4. Методы и приемы обучения.</b>	20
<b>3.5.Содержание образовательной области «Физическое развитие».</b>	20
<b>3.6.Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений</b>	

<b>(1 и 2 младшая, средняя, старшая, подготовительная группы)</b>	21
<b>3.7. Комплексно – тематический план работы с детьми ( все возрастные группы)</b>	38
<b>IV. ВЗАИМОСВЯЗЬ С РОДИТЕЛЯМИ , детьми, педагогами И РАЗЛИЧНЫМИ СОЦИАЛЬНЫМИ ИНСТИТУТАМИ</b>	85
<b>V. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И МЕТОДИЧЕСКИХ ПОСОБИЙ</b>	90
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ</b>	91

## I ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена для организации работы с детьми дошкольного возраста.

**Проектирование воспитательно-образовательной работы в группах осуществляется с учетом нормативно – правовой базы:**

1. Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и режима работы дошкольных организациях». СанПиН 2.4.36-48-20, «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 01.01.2021
3. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 №1155 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования" (Зарегистрировано в Минюсте России 14.11.2013 N 30384).
4. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 13.08.2013г. №1014"Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования".
5. ФГОС ДО и ФОП ДО.

Настоящая Программа обеспечивает разностороннее развитие детей от   2   до   8   лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по основным направлениям развития: социально-коммуникативному, познавательному, речевому, художественно-творческому и физическому. Она представляет собой модель процесса воспитания, развития и обучения детей, охватывающую все основные моменты их жизнедеятельности с учетом приоритетности видов детской деятельности в дошкольном возрасте.

### 1.1. ПРИНЦИПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Программа сформирована в соответствии с принципами и подходами, определёнными Федеральными государственными образовательными стандартами дошкольного образования:

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество Организации с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;

- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учет этнокультурной ситуации развития детей.

## 1.2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Ведущей целью рабочей программы является создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка к жизни в современном обществе, к обучению в школе, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника.

Данная программа сформирована в соответствии с принципами и подходами, определенными ФГОС:

1. соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
2. сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости;
3. соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности, позволяет решать поставленные цели и задачи только на необходимом и достаточном материале, максимально приближаться к разумному «минимуму»;
4. обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса физического образования детей дошкольного возраста, в процессе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию детей 2-8 лет;
5. строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей;
6. основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;
7. предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;
8. предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности для них является игра.

Непосредственно – образовательная деятельность с детьми, в основе которой доминирует игровая деятельность, проводится со всеми детьми группы. Кроме этого проводится индивидуальная работа с детьми – это обязательное условие организации жизни в детском саду. Взаимоотношения взрослого и ребенка развиваются в направлении предоставления дошкольнику большей самостоятельности и обогащения его деятельности новым содержанием (принимая во внимание «кризис трех лет»). Выполнение программных задач

происходит в форме совместной деятельности педагога и детей, которая планируется и организуется педагогом с целью решения определенных задач развития и воспитания с учетом возрастных особенностей и интересов детей, предпочтение отдается игровому построению всего образа жизни детей.

*Задачи рабочей программы:*

- забота о здоровье, эмоциональном благополучии и своевременном всестороннем развитии каждого ребенка;
- создание атмосферы гуманного и доброжелательного отношения ко всем воспитанникам, что позволяет растить их общительными, добрыми, любознательными, инициативными, стремящимися к самостоятельности и творчеству;
- максимальное использование разнообразных видов детской деятельности, их интеграция в целях повышения эффективности воспитательно-образовательного процесса;
- творческая организация (креативность) воспитательно-образовательного процесса;
- вариативность использования образовательного материала; уважительное отношение к результатам детей; единство подходов к воспитанию детей в условиях дошкольного образовательного учреждения и семьи;
- развитие физических качеств;
- формирование у детей элементарных представлений о здоровом образе жизни, воспитание полезных привычек, в том числе привычки к здоровому питанию;
- обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка в период дошкольного детства независимо от места жительства, пола, нации, языка, социального статуса, психофизических и других особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья);
- формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями;
- создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развития способностей и творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;
- создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности.

Решение обозначенных в Программе целей и задач воспитания возможно только при целенаправленном влиянии педагога на ребенка с первых дней его пребывания в дошкольном образовательном учреждении.

**1.3. ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ  
(2-3года)**

На третьем году жизни дети становятся самостоятельнее. Продолжает развиваться предметная деятельность, ситуативно-деловое общение ребенка и взрослого; совершенствуются восприятие, речь, начальные формы произвольного поведения, игры, наглядно-действенное мышление.

Развитие предметной деятельности связано с усвоением культурных способов действия с различными предметами. Развиваются соотносящие и орудийные действия.

Умение выполнять орудийные действия развивает произвольность, преобразуя натуральные формы активности в культурные на основе предлагаемой взрослыми модели, которая выступает в качестве не только объекта для подражания, но и **образца, регулирующего собственную активность ребенка**.

В ходе совместной со взрослыми предметной деятельности **продолжает развиваться понимание речи**. Слово отделяется от ситуации и приобретает самостоятельное значение. Дети продолжают осваивать названия окружающих предметов, учатся выполнять простые словесные просьбы взрослых в пределах видимой наглядной ситуации.

Количество понимаемых слов значительно возрастает. Совершенствуется регуляция поведения в результате обращения взрослых к ребенку, который **начинает понимать не только инструкцию, но и рассказ взрослых**.

Интенсивно развивается активная речь детей. К трем годам они осваивают основные грамматические структуры, пытаются строить простые предложения, в разговоре со взрослым используют практически все части речи. Активный словарь достигает примерно 1000-1500 слов. К концу третьего года жизни **речь становится средством общения ребенка со сверстниками**. В этом возрасте у детей формируются новые виды деятельности: игра, рисование, конструирование.

Игра носит процессуальный характер, главное в ней — действия, которые **совершаются** с игровыми предметами, приближенными к реальности.

В середине **третьего года жизни появляются действия с предметами заместителями**. Появление собственно изобразительной деятельности обусловлено тем, что ребенок уже способен **сформулировать намерение изобразить какой либо предмет**. Типичным является изображение человека в виде «головонога» — окружности и отходящих от нее линий.

На третьем году жизни совершенствуются зрительные и слуховые ориентировки, что позволяет детям безошибочно выполнять ряд заданий: осуществлять выбор из 2-3 предметов по форме, величине и цвету; различать мелодии; петь.

**Совершенствуется** слуховое восприятие, прежде всего **фонематический слух**. К трем годам дети воспринимают все звуки родного языка, но произносят их с большими искажениями. Основной формой мышления становится наглядно-действенная. Ее особенность заключается в том, что возникающие в жизни ребенка проблемные ситуации разрешаются путем реального действия с предметами. Для детей этого возраста характерна неосознанность мотивов, импульсивность и зависимость чувств и желаний от ситуации. Дети легко заражаются эмоциональным состоянием сверстников. Однако в этот период **начинает складываться и произвольность поведения**. Она обусловлена развитием орудийных действий и речи. У детей появляются чувства гордости и стыда, начинают формироваться элементы самосознания, связанные с идентификацией с именем и полом. Ранний возраст завершается кризисом трех лет. Ребенок осознает себя как отдельного человека, отличного от взрослого. У него формируется образ Я. Кризис часто сопровождается рядом отрицательных проявлений: негативизмом, упрямством, нарушением общения со взрослым и др. Кризис может продолжаться от нескольких месяцев до двух лет.

#### 1.4. ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ

##### **(3—4 года).**

На рубеже трех лет любимым выражением ребенка становится «Я сам!» Отделение себя от вместе с тем желание быть как взрослый — характерное противоречие кризиса трех лет.

Эмоциональное развитие ребенка этого возраста характеризуется проявлениями таких чувств и эмоций, как любовь к близким, привязанность к воспитателю, доброжелательное отношение к окружающим, сверстникам. Ребенок способен к эмоциональной отзывчивости — он может сопереживать другому ребенку.

В младшем дошкольном возрасте поведение ребенка непроизвольно, действия и поступки ситуативны, их последствия ребенок чаще всего не представляет, нормативно развивающемуся ребенку свойственно ощущение безопасности, доверчиво-активное отношение к окружающему.

Дети 3—4-х лет усваивают элементарные нормы и правила поведения, связанные с определенными разрешениями и запретами («можно», «нужно», «нельзя»).

В 3 года ребенок идентифицирует себя с представителями своего пола. В этом возрасте дети дифференцируют других людей по полу, возрасту; распознают детей, взрослых, пожилых людей, как в реальной жизни, так и на иллюстрациях.

У развивающегося трехлетнего человека есть все возможности овладения навыками самообслуживания (становление предпосылок трудовой деятельности) — самостоятельно есть, одеваться, раздеваться, умываться, пользоваться носовым платком, расческой, полотенцем, отправлять свои естественные нужды. К концу четвертого года жизни младший дошкольник овладевает элементарной культурой поведения во время еды за столом и умывания в туалетной комнате. Подобные навыки основываются на определенном уровне развития двигательной сферы ребенка, одним из основных компонентов которого является уровень развития моторной координации.

В этот период высока потребность ребенка в движении (его двигательная активность составляет не менее половины времени бодрствования). Ребенок начинает осваивать основные движения, обнаруживая при выполнении физических упражнений стремление к целеполаганию (быстро пробежать, дальше прыгнуть, точно воспроизвести движение и др.). Накапливается определенный запас представлений о разнообразных свойствах предметов, явлениях окружающей действительности и о себе самом. В этом возрасте у ребенка при правильно организованном развитии уже должны быть сформированы основные сенсорные эталоны. Он знаком с основными цветами (красный, желтый, синий, зеленый). Трехлетний ребенок способен выбрать основные формы предметов (круг, овал, квадрат, прямоугольник,

треугольник) по образцу, допуская иногда незначительные ошибки. Ему известны слова «больше», «меньше», и из двух предметов (палочек, кубиков, мячей и т. п.) он успешно выбирает больший или меньший. В 3 года дети практически осваивают пространство своей комнаты (квартиры), групповой комнаты в детском саду, двора, где гуляют и т. п. На основании опыта у них складываются некоторые пространственные представления (рядом, перед, на, под).

Внимание детей четвертого года жизни непроизвольно, однако его устойчивость зависит от интереса к деятельности. Обычно ребенок этого возраста может сосредоточиться в течение 10—15 минут, но привлекательное для него дело может длиться достаточно долго. Память детей непосредственна, непроизвольна и имеет яркую эмоциональную окраску. Дети сохраняют и воспроизводят только ту информацию, которая остается в их памяти без всяких внутренних усилий (понравившиеся стихи и песенки, 2—3 новых слова, рассмешивших или огорчивших его). Мышление трехлетнего ребенка является наглядно-действенным: малыш решает задачу путем непосредственного действия с предметами (складывание матрешки, пирамидки, мисочек, конструирование по образцу и т. п.). В 3 года воображение только начинает развиваться, и прежде всего это происходит в игре.

В младшем дошкольном возрасте ярко выражено стремление к деятельности. Взрослый для ребенка — носитель определенной общественной функции.

Желание ребенка выполнять такую же функцию приводит к развитию игры. Дети овладевают игровыми действиями с игрушками и предметами-заместителями, приобретают первичные умения ролевого поведения. Игра ребенка первой половины четвертого года жизни — это скорее игра рядом, чем вместе. В играх, возникающих по инициативе детей, отражаются умения, приобретенные в совместных со взрослым играх. Сюжеты игр простые, неразвернутые, содержащие одну-две роли. Неумение объяснить свои действия партнеру по игре, договориться с ним приводит к конфликтам, которые дети не в силах самостоятельно разрешить. Конфликты чаще всего возникают по поводу игрушек. Постепенно к четырем годам ребенок начинает согласовывать свои действия, договариваться в процессе совместных игр, использовать речевые формы вежливого общения. В 3—4 года ребенок начинает чаще и охотнее вступать в общение со сверстниками ради участия в общей игре или продуктивной деятельности. Однако ему все еще нужны поддержка и внимание взрослого. Главным средством общения со взрослыми и сверстниками является речь. Словарь младшего дошкольника состоит в основном из слов, обозначающих предметы обихода, игрушки, близких ему людей.

#### **(4—5 лет).**

Дети 4—5 лет все еще не осознают социальные нормы и правила поведения, однако у них уже начинают складываться обобщенные представления о том, как надо и не надо себя вести. Как правило, к пяти годам дети без напоминания взрослого здороваются и прощаются, говорят «спасибо» и «пожалуйста», не перебивают взрослого, вежливо обращаются к нему. Кроме того, они могут по собственной инициативе убирать игрушки, выполнять простые трудовые обязанности, доводить дело до конца. В этом возрасте у детей появляются представления о том, как положено себя вести девочкам и как — мальчикам. Дети хорошо выделяют несоответствие нормам и правилам не только в поведении другого, но и в своем собственном. Таким образом, поведение ребенка 4—5 лет не столь импульсивно и непосредственно, как в 3—4 года, хотя в некоторых ситуациях ему все еще требуется напоминание взрослого или сверстников о

необходимости придерживаться тех или иных норм и правил. В этом возрасте детьми хорошо освоен алгоритм процессов умывания, одевания, купания, приема пищи, уборки помещения. К 4—5 годам ребенок способен элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания. Дети имеют дифференцированное представление о собственной гендерной принадлежности, аргументируют ее по ряду признаков («Я мальчик, я ношу брючки, а не платица, у меня короткая прическа»). К пяти годам дети имеют представления об особенностях наиболее распространенных мужских и женских профессий, о видах отдыха, специфике поведения в общении с другими людьми, об отдельных женских и мужских качествах.

К четырем годам основные трудности в поведении и общении ребенка с окружающими, которые были связаны с кризисом трех лет (упрямство, строптивость, конфликтность и др.), постепенно уходят в прошлое, и любознательный ребенок активно осваивает окружающий его мир предметов и вещей, мир человеческих отношений. Лучше всего это удается детям в игре. Дети 4—5 лет продолжают проигрывать действия с предметами, но теперь внешняя последовательность этих действий уже соответствует реальной действительности: ребенок сначала режет хлеб и только потом ставит его на стол перед куклами (в раннем и в самом начале дошкольного возраста последовательность действий не имела для игры такого значения). В игре дети называют свои роли, понимают условность принятых ролей.

Происходит разделение игровых и реальных взаимоотношений. В 4—5 лет сверстники становятся для ребенка более привлекательными и предпочитаемыми партнерами по игре, чем взрослый.

В возрасте от 4 до 5 лет продолжается усвоение детьми общепринятых сенсорных эталонов, овладение способами их использования и совершенствование обследования предметов. К пяти годам дети, как правило, уже хорошо владеют представлениями об основных цветах, геометрических формах и отношениях величин. Ребенок уже может произвольно наблюдать, рассматривать и искать предметы в окружающем его пространстве. Восприятие в этом возрасте постепенно становится осмысленным, целенаправленным и анализирующим. В среднем дошкольном возрасте связь мышления и действий сохраняется, но уже не является такой непосредственной, как раньше. Во многих случаях не требуется практического манипулирования с объектом, но во всех случаях ребенку необходимо отчетливо воспринимать и наглядно представлять этот объект. Внимание становится все более устойчивым, в отличие от возраста трех лет (если ребенок пошел за мячом, то уже не будет отвлекаться на другие интересные предметы). Важным показателем развития внимания является то, что к пяти годам появляется действие по правилу — первый необходимый элемент произвольного внимания. Именно в этом возрасте дети начинают активно играть в игры с правилами: настольные (лото, детское домино) и подвижные (прятки, салочки). В среднем дошкольном возрасте интенсивно развивается память ребенка. В 5 лет он может запомнить уже 5—6 предметов (из 10—15), изображенных на предъявляемых ему картинках. В возрасте 4—5 лет преобладает репродуктивное воображение, воссоздающее образы, которые описываются в стихах, рассказах взрослого, встречаются в мультфильмах и т. д. Элементы продуктивного воображения начинают складываться в игре. В этом возрасте происходит развитие инициативности и самостоятельности ребенка в общении со взрослыми и сверстниками. Дети продолжают сотрудничать со взрослыми в практических делах (совместные игры, поручения), наряду с этим активно стремятся к интеллектуальному общению, что проявляется в многочисленных вопросах (почему? Зачем? Для чего?), стремлении получить от взрослого новую информацию познавательного характера. Возможность устанавливать причинно-следственные

связи отражается в детских ответах в форме сложноподчиненных предложений. У детей наблюдается потребность в уважении взрослых, их похвале, поэтому на замечания взрослых ребенок пятого года жизни реагирует повышенной обидчивостью. Общение со сверстниками по-прежнему тесно переплетено с другими видами детской деятельности (игрой, трудом, продуктивной деятельностью), однако уже отмечаются и ситуации чистого общения. Для поддержания сотрудничества,

установления отношений в словаре детей появляются слова и выражения, отражающие нравственные представления: слова участия, сочувствия, сострадания. Стремясь привлечь внимание сверстника и удержать его в процессе речевого общения, ребенок учится использовать средства интонационной речевой выразительности: регулировать силу голоса, интонацию, ритм, темп речи в зависимости от ситуации общения. В процессе общения со взрослыми дети используют правила речевого этикета: слова приветствия, прощания, благодарности, вежливой просьбы, утешения, сопереживания и сочувствия. Речь становится более связной и последовательной. С нарастанием осознанности и произвольности поведения, постепенным усилением роли речи (взрослого и самого ребенка) в управлении поведением ребенка становится возможным решение более сложных задач в области безопасности. Но при этом взрослому следует учитывать несформированность волевых процессов, зависимость поведения ребенка от эмоций, доминирование эгоцентрической позиции в мышлении и поведении.

#### **(5—6 лет).**

Ребенок 5—6 лет стремится познать себя и другого человека как представителя общества, постепенно начинает осознавать связи и зависимости в социальном поведении и взаимоотношениях людей. В этом возрасте в поведении дошкольников происходят качественные изменения— формируется возможность саморегуляции, дети начинают предъявлять к себе те требования, которые раньше предъявлялись им взрослыми. Так, они могут, неотвлекаясь на более интересные дела, доводить до конца малопривлекательную работу (убирать игрушки, наводить порядок в комнате и т. п.). Это становится возможным благодаря осознанию детьми общепринятых норм и правил поведения и обязательности их в изменениях в представлениях ребенка о себе. Эти представления начинают включать не только характеристики, которыми ребенок наделяет себя настоящего в данный отрезок времени, но и качества, которыми он хотел бы или, наоборот, не хотел бы обладать в будущем («Я хочу быть таким, как Человек-Паук», «Я буду как принцесса» и т. п.). В них проявляются усваиваемые детьми этические нормы. В этом возрасте дети в значительной степени ориентированы на сверстников, большую часть времени проводят с ними в совместных играх и беседах, их оценки и мнения становятся существенными для них. Повышается избирательность и устойчивость взаимоотношений с ровесниками. Свои предпочтения дети объясняют успешностью того или иного ребенка в игре. В этом возрасте дети имеют дифференцированное представление о своей гендерной принадлежности по существенным признакам (женские и мужские качества, особенности проявления чувств, эмоций, специфика гендерного поведения). Значительные изменения происходят в игровом взаимодействии, в котором существенное место начинает занимать совместное обсуждение правил игры. При распределении детьми этого возраста ролей для игры можно иногда наблюдать и попытки совместного решения проблем («Кто будет...»). Вместе с тем согласование действий, распределение обязанностей у детей чаще всего возникают еще по ходу самой игры. Усложняется игровое пространство. Игровые действия становятся разнообразными. Вне игры общение детей становится менее ситуативным. Они охотно рассказывают о том, что с ними произошло: где были, что видели и т. д. Дети внимательно слушают друг друга,

эмоционально соперничают рассказам друзей. Более совершенной становится крупная моторика. Ребенок этого возраста способен к освоению сложных движений: может пройти по неширокой скамейке и при этом даже перешагнуть через небольшое препятствие; умеет отбивать мяч о землю одной рукой несколько раз подряд. Уже наблюдаются различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков — более порывистые, у девочек — мягкие, плавные, уравновешенные), в общей конфигурации тела в зависимости от пола ребенка. К пяти годам дети обладают довольно большим запасом представлений об окружающем, которые получают благодаря своей активности, стремлению задавать вопросы и экспериментировать. Ребенок этого возраста уже хорошо знает основные цвета и имеет представления об оттенках (например, может показать два оттенка одного цвета — светло-красный и темно-красный). Дети шестого года жизни могут рассказать, чем отличаются геометрические фигуры друг от друга. Для них не составит труда сопоставить между собой по величине большое количество предметов. Возрастает способность ребенка ориентироваться в пространстве. Внимание детей становится более устойчивым и произвольным. Они могут заниматься не очень привлекательным, но нужным делом в течение 20—25 минут вместе со взрослым. Ребенок этого возраста уже способен действовать по правилу, которое задается взрослым. Объем памяти изменяется не существенно, улучшается ее устойчивость. При этом для запоминания дети уже могут использовать несложные приемы и средства.

В 5—6 лет ведущее значение приобретает наглядно-образное мышление, которое позволяет ребенку решать более сложные задачи с использованием обобщенных наглядных средств (схем, чертежей и пр.) и представлений о свойствах различных предметов и явлений. Возраст 5—6 лет можно охарактеризовать как возраст овладения ребенком активным (продуктивным) воображением, которое начинает приобретать самостоятельность, отделяясь от практической деятельности и предвзявляя ее. Образы воображения значительно полнее и точнее воспроизводят действительность. Ребенок четко начинает различать действительное и вымышленное. Действия воображения — создание и воплощение замысла — начинают складываться первоначально в игре. Это проявляется в том, что прежде игры рождаются ее замысел и сюжет.

### **(6—8 лет).**

Ребенок обладает устойчивыми социально-нравственными чувствами и эмоциями, высоким самосознанием и осуществляет себя как субъект деятельности и поведения. Мотивационная сфера дошкольников 6—8 лет расширяется за счет развития таких социальных мотивов, как познавательные, просоциальные (побуждающие делать добро), самореализации. Поведение ребенка начинает регулироваться также его представлениями о том, что хорошо и что плохо. С развитием морально-нравственных представлений напрямую связана и возможность эмоционально оценивать свои поступки. Ребенок испытывает чувство удовлетворения, радости, когда поступает правильно, хорошо, и смущение, неловкость, когда нарушает правила, поступает плохо. Общая самооценка детей представляет собой глобальное, положительное недифференцированное отношение к себе, формирующееся под влиянием эмоционального отношения со стороны взрослых. К концу дошкольного возраста происходят существенные изменения в эмоциональной сфере. С одной стороны, у детей этого возраста более богатая эмоциональная жизнь, их эмоции глубоки и разнообразны по содержанию. С другой стороны, они более сдержанны и избирательны в эмоциональных проявлениях. К концу дошкольного возраста у них формируются обобщенные эмоциональные представления, что позволяет им предвосхищать последствия своих действий. Это существенно влияет на эффективность произвольной регуляции поведения — ребенок может не только отказаться от нежелательных действий или хорошо себя вести, но и

выполнять неинтересное задание, если будет понимать, что полученные результаты принесут кому-то пользу, радость и т. п. Благодаря таким изменениям в эмоциональной сфере поведение дошкольника становится менее ситуативным и чаще выстраивается с учетом интересов и потребностей других людей. Сложнее и богаче по содержанию становится общение ребенка со взрослым. Дошкольник внимательно слушает рассказы родителей о том, что у них произошло на работе, живо интересуется тем, как они познакомились, при встрече с незнакомыми людьми часто спрашивает, где они живут, есть ли у них дети, кем они работают и т. п.

Большую значимость для детей 6—8 лет приобретает общение между собой. Их избирательные отношения становятся устойчивыми, именно в этот период зарождается детская дружба. Дети продолжают активно сотрудничать, вместе с тем у них наблюдаются и конкурентные отношения — в общении и взаимодействии они стремятся в первую очередь проявить себя, привлечь внимание других к себе. Однако у них есть все возможности придать такому соперничеству продуктивный и конструктивный характер и избегать негативных форм поведения. К семи годам дети определяют перспективы взросления в соответствии с гендерной ролью, проявляют стремление к усвоению определенных способов поведения, ориентированных на выполнение будущих социальных ролей. К 6—8 годам ребенок уверенно владеет культурой самообслуживания и культурой здоровья. В играх дети 6—8 лет способны отражать достаточно сложные социальные события — рождение ребенка, свадьба, праздник, война и др. В игре может быть несколько центров, в каждом из которых отражается та или иная сюжетная линия. Дети этого возраста могут по ходу игры брать на себя две роли, переходя от исполнения одной к исполнению другой. Они могут вступать во взаимодействие с несколькими партнерами по игре, исполняя как главную, так и подчиненную роль. Продолжается дальнейшее развитие моторики ребенка, наращивание и самостоятельное использование двигательного опыта. Расширяются представления о самом себе, своих физических возможностях, физическом облике. Совершенствуются ходьба, бег, шаги становятся равномерными, увеличивается их длина, появляется гармония в движениях рук и ног. Ребенок способен быстро перемещаться, ходить и бегать, держать правильную осанку. По собственной инициативе дети могут организовывать подвижные игры и простейшие соревнования со сверстниками.

В возрасте 6—8 лет происходит расширение и углубление представлений детей о форме, цвете, величине предметов. Ребенок уже целенаправленно, последовательно обследует внешние особенности предметов. При этом он ориентируется не на единичные признаки, а на весь комплекс (цвет, форма,

величина и др.). К концу дошкольного возраста существенно увеличивается устойчивость непроизвольного внимания, что приводит к меньшей отвлекаемости детей. Сосредоточенность и длительность деятельности ребенка зависит от ее привлекательности для него.

Внимание мальчиков менее устойчиво. В 6-8 лет у детей увеличивается объем памяти, что позволяет им непроизвольно запоминать достаточно большой объем информации. Девочек отличает больший объем и устойчивость памяти. Воображение детей данного возраста становится, с одной стороны, богаче и оригинальнее, а с другой — более логичным и последовательным, оно уже не похоже на стихийное фантазирование детей младших возрастов. В этом возрасте продолжается развитие наглядно-образного мышления, которое позволяет ребенку решать более сложные задачи с использованием обобщенных наглядных средств (схем, чертежей и пр.) и обобщенных представлений о свойствах различных предметов и явлений.

## II. ОРГАНИЗАЦИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ

### 2.1. Сетка образовательной деятельности( См. приложение)

### 2.2. РЕЗУЛЬТАТЫ МОНИТОРИНГА ГРУППЫ

Для решения задач по определённым ООП, анализа профессиональной деятельности воспитателей группы, организации образовательного процесса в группе, определения социально-нормативных возрастных характеристик возможных достижений ребёнка, с ориентиром на образовательные области и с учётом целевых ориентиров, обозначенные ФГОС ДО. Диагностика педагогического процесса во всех возрастных группах дошкольной образовательной организации по «Картам развития детей от 0 до 8 лет» Листы наблюдений,- Москва: Издательство «Национальное образование», проводится 2 раза в год (сентябрь, май)

ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ			
Утренняя гимнастика	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп или инструктор по физкультуре
Физическое развитие	1 и 2 младшая, средняя. Старшая, подготовительная.	2 раза в неделю: в зале 2 раза. 2 раза в неделю: в зале 1 раз и на воздухе 1 раз	Инструктор по физкультуре, воспитатели групп
Подвижные игры	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп
Гимнастика после дневного сна	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп
Спортивные упражнения	Все группы	1 раза в неделю	Воспитатели групп
Спортивные игры	Старшая, подготовительная группы	1 раз в неделю	Воспитатели групп
Физкультурные досуги	Все группы (кроме групп раннего возраста)	В соответствии с годовым планом	Инструктор по физкультуре
Физкультурные праздники	Все группы (кроме групп раннего возраста)	2 раза в год	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп
День здоровья	Все группы	1 раз в год	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп
Динамические паузы	Все группы	ежедневно	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели

#### 2.4. Культурно-досуговая деятельность

Физкультурные досуги	Спортивное развлечение «Осенние забавы»	Октябрь	Инструктор по физкультуре
	Развлечение « зимние игры»	Январь	Инструктор по физкультуре, воспитатели
	«Спортивный праздник ко Дню 23 февраля»	Февраль	Инструктор по физкультуре
	Спортивное развлечение «Мамин день»	Март	Инструктор по физкультуре, воспитатели.
	Физкультурное развлечение, посвященное РАЗНОЦВЕТНОЙ НЕДЕЛИ	Апрель	Инструктор ФК, воспитатели.
	Спортивное развлечение, посвященное Дню Победы	Май	Инструктор ФК, воспитатели
Физкультурные праздники	« Спортивная мозайка»	Апрель	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп.
	Спортивный праздник «Здравствуй, солнечное лето!» ко дню защиты детей.	Июнь	Инструктор ФК, воспитатели.

День здоровья	Неделя здоровья Спортивное развлечен	Апрель.	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп
Летний период	В соответствии с планом на летне-оздоровительный период	Июнь, июль, август	Все педагоги

### **3. СИСТЕМА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ.**

#### **3.1. Структура ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.**

Перед началом каждой темы (с целью создания интереса и мотивации) дети знакомятся с видом спорта изучаемой темы.

##### **Вводная часть:**

направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части.

##### **Основная часть:**

(самая большая по объему и значимости) 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.

##### **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.

#### **3.2. Формы организации образовательной области «Физическое развитие»:**

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

Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.

##### **Поточный способ:**

Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

##### **Групповой способ:**

Дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).

**Индивидуальный способ:**

Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

Контрольно-проверочные занятия, целью которых является выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений (бег на скорость на 10 м с хода, прыжки в длину с места, метание мешочка вдаль, бросание мяча вверх и ловля его, бросание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками и т.д)

### **3.3. Принципы организации занятий:**

Принцип научности предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически адаптированными методиками.

Принцип развивающего обучения от детей требуется приложение усилий для овладения новыми движениями.

Принцип интеграции: процесс оздоровления детей в МДОУ осуществляется в тесном единстве с учебно-воспитательным процессом.

Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений, навыков.

Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечет пути совершенствования умений и навыков, построение двигательного режима.

Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований физических нагрузок.

Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

### **3.4. Методы и приемы обучения:**

**Наглядные:** - наглядно – зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физоборудования, зрительные ориентиры);

тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);

Словесные: - объяснения, пояснения, вопросы к детям и поиск ответов; - образный сюжетный рассказ, беседа; - словесная инструкция. - слушание музыкальных произведений;

указания; - подача команд, распоряжений,;

Практические: - выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями; - выполнение упражнений в игровой форме; - выполнение упражнений в соревновательной форме; - самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

### **3.5.Содержание образовательной области «Физическое развитие»**

направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

## Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта

1 Младшая группа	2 Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
	1	2	3	4
<p>Формировать умение ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры. Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку. Закреплять навыки ползания, лазанья, разнообразные действия с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать). - Развивать умение прыгать</p>	<p>Формировать умение ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога. Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку. Развивать движения в ходе обучения разнообразным формам двигательной активности. Закреплять навыки ползания, лазанья, разнообразные действия с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать). Развивать</p>	<p>Формировать правильную осанку. Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног. Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения. Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы. Развивать умение перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево). Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением</p>	<p>Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности. Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп. Совершенствовать умение прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно</p>	<p>Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Формировать сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Добиваться активного движения кисти руки при броске. Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе. Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию</p>

<p>на двух ногах на месте.</p>	<p>умение прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.</p>	<p>вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Формировать умение прыгать через короткую скакалку. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и др.Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.Закреплять умение кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу. Совершенствовать умение ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.</p>	<p>разбежаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении. Закреплять умение сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе. Закреплять умение ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы; кататься на двухколесном велосипеде; кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой); ориентироваться в пространстве. Знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.</p>	<p>движений и ориентировку в пространстве. Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Закреплять умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. Упражнять в перелезании с пролета на пролет с гимнастической стенки по диагонали.</p>
--------------------------------	--	--	---	---

Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

1 Младшая группа	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
	1	2	3	4
<p>Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании</p> <p>Воспитывать желание выполнять физические упражнения на прогулке.</p> <p>Развивать стремление играть в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями.</p> <p>Развивать умение играть в игры, способствующие совершенствованию основных движений (ходьба, бег, бросание, катание).</p> <p>Формировать выразительность движений, умение передавать простейшие действия некоторых персонажей (полетать, как птичка; ходить, как медведь; повелевать хвостиком, как собачка; попрыгать, как</p>	<p>Воспитывать желание выполнять физические упражнения на прогулке.</p> <p>Развивать стремление играть в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями.</p> <p>Развивать умение играть в игры, способствующие совершенствованию основных движений (ходьба, бег, бросание, катание).</p> <p>Формировать выразительность движений, умение передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т.п.).</p>	<p>Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей.</p> <p>Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.</p> <p>Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.</p> <p>Закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.</p> <p>Приучать детей к</p>	<p>Развивать самостоятельность, творчество;</p> <p>формировать выразительность и грациозность движений.</p> <p>Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.</p> <p>Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.</p> <p>Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для</p>	<p>Закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.</p> <p>Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.</p> <p>Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.</p> <p>Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).</p> <p>Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью до 40 минут, два раза в год - физкультурные праздники (зимний и летний) длительностью до 1 часа.</p>

зайчик)		<p>самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках. Один раз в месяц проводить физкультурные досуги продолжительностью 20 минут; два раза в год - физкультурные праздники (зимний и летний) продолжительностью 45 минут. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Приучать к выполнению действий по сигналу. Во всех формах</p>	<p>физических упражнений, убирать его на место. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им наиболее важные сведения о событиях спортивной жизни страны. Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью 25-30 минут; два раза в год - физкультурные праздники длительностью до 1 часа. Во время физкультурных досугов и праздников привлекать дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.</p>	
---------	--	--	---	--

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

## **Примерный перечень основных движений и упражнений. Первая младшая группа (от 2 до 3 лет)**

### **Ходьба.**

Ходьба обычная, подгруппами, парами; в разных направлениях, врассыпную( после 2 лет 6 месяцев).

Ходьба по прямой дорожке, гимнастической скамейке, с перешагиванием через предметы и т. д.

### **Бег.**

Бег обычный, в колонне по одному, в разных направлениях, бег с изменением темпа. Бег между двумя шнурами, линиями (расстояние между ними 25-30 см).

### **Катание, бросание, ловля, метание.**

Катание мяча друг другу, между предметами, одной рукой, в воротца (ширина 50-60 см), под дугу.

Метание мячей, набивных мешочков на дальность правой и левой рукой в горизонтальную цель.

Ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния 50-100 см.

Ползание, лазание. Ползание на четвереньках по прямой, между предметами, подлезание под воротца, веревку. Пролезание в обруч, перелезание через бревно.

### **Прыжки.**

Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед, через шнур, вокруг предметов, вверх с места, доставая предмет. **Ритмическая гимнастика.**

Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

## **Общеразвивающие упражнения**

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

Повороты вправо-влево, передавая предметы. Наклоны вперед и в стороны. Поочередное сгибание и разгибание ног, сидя на полу.

Поднимание и опускание ног, лежа на спине.

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

Поднимание и опускание рук вперед, назад, вверх, в стороны. Перекладывание предметов из одной руки в другую перед собой. Хлопки руками перед собой, над головой, размахивание вперед-назад, вниз-вверх.

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

Приседание, держась за опору, потягивание, поднимаясь на носки. Ходьба на месте. Выставление ноги вперед на пятку. Шевеление пальцами ног (сидя).

**Подвижные игры:** с бегом, с прыжками, с подлезанием и лазанием, с бросанием и ловлей, на ориентировку в пространстве, движение под музыку.

### **Игровые упражнения и подвижные игры**

Пройди по дорожке Задачи: упражнять детей в ходьбе по ограниченной площади, развивать чувство равновесия, ловкость, глазомер.

Где звенит? Задачи: развивать у детей внимание и ориентировку в пространстве.

Кто тише? Задачи: упражнять детей в ходьбе на носках в указанном направлении.

Пузырь Задачи: закреплять у детей умение становиться в круг, постепенно расширять его и сужать.

Самолеты Задачи: упражнять детей в умении бегать, не наталкиваясь друг на друга, выполнять движения по сигналу. Поезд Задачи: упражнять детей идти вперед небольшими группами. Сначала держась друг за друга, затем свободно двигая руками, согнутыми в локтях, начинать и заканчивать движение точно по сигналу воспитателя.

Солнышко и дождик Задачи: развивать у детей умение бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга, быстро реагировать на сигнал.

Догони мяч Задачи: развивать у детей умение сохранять во время ходьбы и бега необходимое направление и изменять его в зависимости от сложившейся ситуации, приучать бегать в разных направлениях, не задевать друг друга; ловить мяч; развивать внимание и выдержку.

Птички в гнездышках Задачи: упражнять детей в беге в разных направлениях, в умении слышать сигнал воспитателя; ориентироваться в пространстве.

Воробышки и автомобиль Задачи: упражнять детей в беге в разных направлениях, в умении начинать движение и менять его по сигналу воспитателя, находить свое место.

Лохматый пес Задачи: учить детей слушать текст и быстро реагировать на сигнал.

Курочка-хохлатка Задачи: учить детей быстро реагировать на сигнал, бегать с увертыванием. Жуки Задачи: упражнять детей в беге врассыпную, по сигналу менять движение, быть внимательными.

Кошка и мышки Задачи: упражнять детей в подлезании (или пролезании); умении реагировать на сигнал; выполнять движения в соответствии с текстом стихотворения.

Мой веселый звонкий мяч Задачи: учить детей прыгать на двух ногах, внимательно слушать четверостишие и убегать только тогда, когда будет произнесено последнее слово.

Зайка беленький сидит Задачи: учить детей слушать текст и выполнять движения в соответствии с содержанием: хлопать в ладоши, подпрыгивать на месте.

Обезьянки Задачи: развивать у детей навык лазанья и ориентировку в пространстве; воспитывать смелость.

Куры в огороде Задачи: упражнять детей в подлезании, беге, приседании; учить ориентироваться в пространстве и быстро реагировать на сигнал.

## 2 Младшая группа

### *Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений.*

#### **Основные движения**

**Ходьба.** Ходьба подгруппами и всей группой, парами, по кругу, взявшись за руки, с изменением темпа, с переходом на бег и наоборот, с изменением направления, враспынную (после 2 лет 6 месяцев), обходя предметы, приставным шагом вперед, в стороны. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см); по доске, гимнастической скамейке, бревну (ширина 20-25 см). Кружение в медленном темпе (с предметом в руках).

**Бег.** Бег подгруппами и всей группой в прямом направлении, друг за другом, в колонне по одному, в медленном темпе в течение 30-40 секунд (непрерывно), с изменением темпа. Бег между двумя шнурами, линиями (расстояние между ними 25-30 см).

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3-4 м); по доске, лежащей на полу; по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20-30 см; по гимнастической скамейке.

Подлезание под воротца, веревку (высота 30-40 см), перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным для ребенка способом.

**Катание, бросание, метание.** Катание мяча двумя руками и одной рукой педагогу, друг другу, под дугу, стоя и сидя (расстояние 50-100 см); бросание мяча вперед двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через шнур, натянутый на уровне груди ребенка, с расстояния 1-1,5 м, через сетку, натянутую на уровне роста ребенка. Метание мячей, набивных мешочков, шишек на дальность правой и левой рукой; в горизонтальную цель - двумя руками, правой (левой) рукой с расстояния 1 м. Ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния 50-100 см.

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте, слегка продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах через шнур (линию); через две параллельные линии (10-30 см). Прыжки вверх с касанием предмета, находящегося на 10-15 см выше поднятой руки ребенка.

#### **Общеразвивающие упражнения**

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимать руки вперед, вверх, в стороны; скрещивать их перед грудью и разводить в стороны. Отводить руки назад, за спину; сгибать и разгибать их. Хлопать руками перед собой, над головой, размахивать вперед-назад, вниз-вверх.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Поворачиваться вправо-влево, передавая предметы рядом стоящему (сидящему). Наклоняться вперед и в стороны. Поочередно сгибать и разгибать ноги, сидя на полу. Поднимать и опускать ноги, лежа на спине. Стоя на коленях, садиться на пятки и подниматься.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Ходить на месте. Сгибать левую (правую) ногу в колене (с поддержкой) из исходного положения стоя. Приседать, держась за опору; потягиваться, поднимаясь на носки. Выставлять ногу вперед на пятку. Шевелить пальцами ног (сидя).

### ***Подвижные игры***

С ходьбой и бегом. «Догони мяч!», «По тропинке», «Через ручеек», «Кто тише?», «Перешагни через палку», «Догоните меня!», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают», «Принеси предмета

С ползанием. «Доползи до погремушки», «Проползти в воротца», «Не переползай линию!», «Обезьянки».

С бросанием и ловлей мяча. «Мяч вкругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца», «Целься точнее!».

С подпрыгиванием. «Мой веселый звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках», «Через ручеек».

На ориентировку в пространстве. «Где звенит?», «Найди флажок».

Движение под музыку и пение. «Поезд», «Зайка», «Флажок».

## Средняя группа

### *Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений*

#### **Основные движения**

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

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

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

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

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

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

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

### ***Общеразвивающие упражнения***

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

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

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

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

### ***Спортивные упражнения***

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

Ходьба на лыжах. Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием. Проходить на лыжах до 500м.

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

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

### ***Подвижные игры***

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

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

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

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

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

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

## Старшая группа

### *Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений*

#### **Основные движения**

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

**Бег.** Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, 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) чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед - другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов - поочередно через каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой - 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

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

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

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

### ***Общеразвивающие упражнения***

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

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

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

Ходьба на лыжах. Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Игры на лыжах. «Кто первый повернется?», «Слалом». «Подними», «Догонялки».

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

### ***Спортивные игры***

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

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

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

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

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

### ***Подвижные игры***

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

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

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

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

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

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

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

## Подготовительная к школе группа

### *Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений*

#### **Основные движения**

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

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

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35-50 см). Лазанье по гимнастической 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, построение в круг; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

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

### ***Общеразвивающие упражнения***

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

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

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

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

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

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

### ***Спортивные упражнения***

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

Ходьба на лыжах. Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двухшажным ходом (с палками).

Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе. Выполнять повороты переступанием в движении. Игры на лыжах. «Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.

Катание на велосипеде и самокате. Ездить на двух колесном 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 полу уклона при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола ит.п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

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

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

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

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

### ***Подвижные игры***

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

С прыжками. «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».  
 С метанием и ловлей. «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».  
 С ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловля обезьян».  
 Эстафеты. «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».  
 С элементами соревнования. «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?» .  
 Народные игры. «Гори, гори ясно», лапта.

### 3.7 Комплексно – тематический план работы с детьми 2-3 лет

Содержание организованной образовательной деятельности (2-3года) Сентябрь					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> к уровню развития интегративных качеств ребенка(на основе интеграции образовательных областей): умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на 2х ногах , может бросать мяч руками от груди; проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, умеет посредством речи налаживать контакты, взаимодействовать со сверстниками.					<b>Физическая</b> Культура: развивать умение ходить и бегать свободно, в колене по одному; энергично отталкиваться 2мя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение энергично отталкивать мяч 2мя руками одновременно, закреплять умение ползать, развивать умение реагировать на сигнал «беги», «лови», «стой», создавать условия для систематического закаливания организма, формирования и совершенствования ОВД. <b>Социализация: способствовать</b> участию детей в совместных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания;
<b>Вводная часть</b>	Приучать детей ходить и бегать небольшими группами за инструктором, ходить и бегать всей группой в прямом направлении за инструктором. .Познакомить детей с ходьбой и бегом в колонне небольшими группами, на носках, пятках, в колонне по одному, с высоким подниманием колен				
ОРУ	Без предметов	С флажками	С кубиками	С погремушками	
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходить и бегать небольшими группами за инструктором. 2. Учить ходить между 2мя линиями, сохраняя равновесие.	1. Ходьба с высоким подниманием колен в прямом направлении за инструктором. 2. Подпрыгивать на 2х ногах на месте.	1 .Ходьба по бревну приставным шагом 2. Учить энергично, отталкивать мяч 2мя руками.	1 Ходьба по рейке, положенной на пол 2. Подлезать под шнур. 3. Катани	

Подвижные игры	«Бегите ко мне»	«Догони меня»	«солнышко и дождик» «	по ровненькой дорожке»	<p>игры с мячом. <b>Безопасность:</b> продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду: играть с детьми, не мешая им и не причиняя боль.</p> <p><b>Коммуникация:</b> помогать детям доброжелательно обращаться друг с другом.</p> <p><b>Познание:</b> формировать навык ориентировки в пространстве</p>
Малоподвижные игры	«Мышки» Спокойная ходьба	«Гуси идут домой» Спокойная ходьба в колонне по одному	«Гуси идут домой» Спокойная ходьба в колонне по одному	Упражнение на дыхание «Потушим свечи»	

Содержание организованной образовательной деятельности .Октябрь					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств</b> к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать , сохраняя равновесие, изменяя направление темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может катать мяч в заданном направлении, бросать мяч 2мя руками, проявляет положительные эмоции при физической активности, откликается на эмоции близких людей и друзей, делает попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь, имеет положительный настрой на соблюдение элементарных правил поведения в д/с.</p>					
<b>Вводная часть</b>	Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, бег врассыпную, в колонне, по кругу, с изменением направления, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя				
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С мячом	С флажками	С кубиками	
<b>Основные виды движений</b>	<p>1. Ходьба по ребристой доске с перешагиванием</p> <p>2. Ползание на четвереньках между предметами</p> <p>3. Упражнять в подпрыгивании на 2х ногах на месте</p>	<p>1. Во время ходьбы и бега останавливаться на сигнал воспитателя;</p> <p>2. Перепрыгивание через веревочки, приземляясь на полусогнутые ноги.</p> <p>3. Упражнять в прокатывании мячей</p>	<p>1. Подлезать под шнур.</p> <p>2. Упражнять в равновесии при ходьбе по уменьшенной площади</p> <p>3. Упражнять в прокатывании мячей.</p>	<p>подлезание под шнур.</p> <p>2. Ходьба по уменьшенной площади.</p> <p>3. Катание мяча в ворота</p>	
<b>Подвижные игры</b>	«Поймай мяч»,	«Солнышко и дождик»	«обезьянки»	«Воробушки и автомобиль»	

**Физическая культура:**  
развивать умение ходить и бегать свободно, в колонне по одному, в разных направления, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве, сохранять правильную осанку стоя, в движении, развивать навыки лазанья, ползания, умение энергично отталкиваться 2мя ногами и правильно приземляться, закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании. **Здоровье:** бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей

**Социализация:**

активность детей в двигательной деятельности, умение общаться спокойно, без

Малоподвижные игры	Звуковое упр. «Кто как кричит?»	Пальчиковая гимн. «Молоток»	Упражнение на дыхание «Потушим свечи»	Самомассаж «Ладошки»	крика. <b>Безопасность:</b> соблюдать правила безопасного передвижения в помещении и осторожно спускаться и подниматься по лестнице, держаться за перила.
--------------------	---------------------------------	-----------------------------	---------------------------------------	----------------------	--

Содержание организованной образовательной деятельности. Ноябрь					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> к уровню развития интегративных качеств ребенка(на основе интеграции образовательных областей): сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать на четвереньках, энергично отталкиваться в прыжках на 2х ногах, имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, умеет взаимодействовать со сверстниками, ситуативно проявляет доброжелательное отношение к окружающим, умение делиться с товарищем; имеет опыт правильной оценки хороших и плохих поступков.</p>					<p><b>Физическая культура:</b> продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения, умение энергично отталкиваться двумя ногами</p>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, в ходьбе колонной по одному; бег врассыпную, в колонне, по кругу, с изменением направления, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя				
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С мячом	С кубиками	С платочками	умение ползать, ловить мяч, брошенный

<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по уменьшенной площади; 2. Прыжки через веревочки, положенные в ряд 3. Ползание на четвереньках	1 Прыжки из обруча в обруч, приземляться на полусогнутые ноги. 2 . Прокатывание мяча через ворота 3. Ходьба по бревну приставным шагом	1 Ловить мяч, брошенный инструктором, и бросать его назад; 2. Ползать на четвереньках. 3. Прыжки вокруг предметов	1 .Подлезать под дугу на четвереньках. 2. Ходьба по уменьшенной площади, с перешагиванием через кубики 3. Метание мяча в горизонтальную цель	воспитателем. <b>Здоровье:</b> продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма . <b>Социализация:</b> развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами. <b>Коммуникация:</b> помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом
<b>Подвижные игры</b>	«кот и мыши»	«Автомобили»	«По ровненькой дорожке»	«проползи в ворота»	
<b>Малоподвижные игры</b>	«Узнай по голосу»	«Пальчиковая гимн. «Моя семья»	«Найди, где спрятано»	«Где спрятался мышонок»	

<b>Содержание организованной образовательной деятельности. Декабрь</b>					<b>Интеграция образовательных областей</b> <b>Физическая</b> .упражнять в ходьбе и беге по кругу,
<b>Темы Этапы занятия</b>	<b>1-я неделя</b>	<b>2-я неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-я неделя</b>	

<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> к уровню развития интегративных качеств ребенка(на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать произвольным способом, катать мяч в заданном направлении, проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в непродолжительной совместной игре.</p>					<p>врассыпную, в катании мяча, в подлезании под препятствие.  <b>Здоровье:</b> дать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физ упражнения вызывают хорошее настроение, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы организма, приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде. <b>Социализация:</b> постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений, поощрять попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь.  <b>Безопасность:</b> продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду.  <b>Коммуникация:</b> развивать диалогическую форму речи</p>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег врассыпную, используя всю площадь зала, по кругу, с изменением направления; на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба и бег колонной по одному				
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С мячом	С кубиками	С погремушками	
<b>Основные виды движений</b>	1 Ходьба по доске, положенной на пол 2. Прыжки из обруча в обруч 3. Прокатывание мяча друг другу	1. Перебрасывание мячей через веревочку вдаль 2. Подлезать под шнур. 3. Ходьба с перешагиванием через 3 набивных мячей	1. Ползание по туннелю 2. Метание мешочков вдаль. 3. Ходьба по веревочке, положенной на пол, змейкой	1 .Ползание под дугой на четвереньках 2. Прыжки через набивные мячи 3. Прокатывание мяча друг другу, через ворота	
<b>Подвижные игры</b>	Наседка и цыплята	««Поезд»»	«Догони мишку»	«Мыши и кот»,	
<b>Малоподвижные игры</b>	«Лошадки»	Дыхательные упражнения «Подуем на снежинку»	«Найдем птичку»	«Каравай»	

Содержание организованной образовательной деятельности. Январь					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> к уровню развития интегративных качеств ребенка(на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать произвольным способом, катать мяч в заданном направлении, проявляет интерес к участию в совместных играх и физ.упр., проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в непосредственной совместной игре.</p>					<p><b>Физическая культура:</b> упражнять в ходьбе и беге по кругу, враспынную, в катании мяча, в подлезании под препятствие..</p> <p><b>Здоровье:</b> дать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и организма, приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде.</p>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег между предметами на носках, пятках, враспынную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; парами, с выполнением заданий				
<b>ОРУ</b>	С мячом	С кубиками	С погремушками	С платочками	
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по наклонной доске(20см). 2. Прыжки на двух ногах через предметы (5 см) 3. Метание малого мяча в цель	1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках 3. Прыжки в длину с места	1. Лазание по гимнастической лесенке-стремянки. 2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени, 3. Прокатывать мяч друг другу	1. Метание мяча в вертикальную цель правой и левой рукой 2. Подлезать под шнур, не касаясь руками пола 3. Ходьба по доске по гимнастической скамейке	
<b>Подвиж. игры</b>	«Зайка беленький сидит»	«Где звенит»,	«Птички в домиках»	«Зайка, выходи..»	

Малоподвижные игры	«Ножки отдыхают». Массаж стоп мячами ежиками	Дыхательные упражнения «Подуем на снежинку»	«Найдем птичку»	«Каравай»	<p><b>Социализация:</b> постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений, поощрять попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь.</p> <p><b>Безопасность:</b> продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду.</p>
--------------------	--	--	-----------------	-----------	--

Содержание организованной образовательной деятельности. Февраль					Интеграция образовательных областей
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Этапы занятия					<b>Физическая культура:</b>
<b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b>	к уровню развития интегративных качеств ребенка(на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, владеет соответствующими возрасту основными движениями, стремится самостоятельно выполнять элементарные поручения, преодолевать небольшие трудности, умеет занимать себя игрой				продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения, умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение ползать, ловить мяч, брошенный воспитателем
<b>Вводная часть</b>	Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба колонной по одному; бег враспынную, по кругу, с изменением направления и темпа движения, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя				
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С погремушками	С платочками	С кубиками	
<b>Основные</b>	1. Ходьба по ребристой	1. Ходьба по гимнастической	1. Ходьба по наклонной	1. Ходьба по	

<b>виды движений</b>	доске 2. Прыжки с продвижением вперед. 3. Прокатывание мяча между кеглями	скамейке, перешагивая через кубики. 2. Спрыгивание со скамейки - мягкое приземление на полусогнутые ноги; 3. Ползание между предметами.	доске, спуск по лесенке друг другу; 2. Прокатывание мяча друг другу; 3. Подлезание под дугу, не касаясь руками пола.	гимнастической скамейке боком 2. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его двумя руками. 3. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.	укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма.  <b>Социализация:</b> самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами.
<b>Подвижные игры</b>	«Серый волк»	«Кто скорее добежит»,	«Воробышки и автомобиль»	«Мой весёлый Звонкий мяч»	детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом
<b>Малоподвижные игры</b>	«Ножки отдыхают». Массаж стоп мячами ежиками	Дыхательные упражнения «Подуем на снежинку»	«Лошадки»	Дыхательные упражнения «Задует свечи»	

Содержание организованной образовательной деятельности. Март					Интеграция образовательных областей
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<b>Этапы занятия</b>					<b>Физическая культура:</b>
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> к уровню развития интегративных качеств ребенка(на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке произвольным способом, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину, может катать мяч, ударять мячом об пол и ловить; проявляет положительные в самостоятельной двигательной деятельности, имеет элементарные представления о ценности здоровья, умеет действовать совместно в подвижных играх и физических упражнениях, согласовывать движения</p>					<p>продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения, умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно</p>

<b>Вводная часть</b>	Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба колонной по одному; бег врассыпную, по кругу, с изменением направления и темпа движения, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя				приземляться в прыжках на месте; закреплять умение ползать, ловить мяч, брошенный воспитателем. <b>Здоровье:</b> продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма. <b>Социализация:</b> самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами. детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С кубиками	С лентами	С флажками	
<b>Основные виды движений</b>	Прыжки из обруча в обруч. 2. Ходьба по канату боком 3. Ползание в туннеле 4. Бросание мяча вверх, вниз, об пол и ловля его	1. Ходьба по гимнастической скамейке, приставным шагом 2. Прокатывание мяча друг другу. 3. Пролезание в обруч 4. Прыжки с продвижением вперед	1. Ходьба по ограниченной поверхности 2. Перебрасывание мяча через шнур 3. Лазание по гимн.стенке	1. Ходьба по канату приставным шагом 2. Метание в горизонтальную цель 3. Пролезание в обруч	
<b>Подвижные игры</b>	«Курочка хохлатка»	«Лохматый пес»	Маленькие и большие ножки»	«Воробушки и автомобиль»	
<b>Малоподвижные игры</b>	Дыхательные упражнения «Пчелки»	Дыхательные упражнения «Надуем шарик»	«Угадай кто позвал»	Пальчиковая гимнастика «Семья»	

<b>Содержание организованной образовательной деятельности. Апрель</b>					<b>Интеграция образовательных областей</b>  <b>Физическая культура:</b> продолжать развивать
<b>Темы Этапы занятия</b>	<b>1-я неделя</b>	<b>2-я неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-я неделя</b>	

<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> к уровню развития интегративных качеств ребенка(на основе интеграции образовательных областей): умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может бросать мяч и ловить двумя руками, владеет соответствующими возрасту основными движениями, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, интересуется предметами ближайшего окружения, их назначением, свойствами, обращается к воспитателю по имени и отчеству</p>					<p>разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения, умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение ползать, ловить мяч, брошенный воспитателем. <b>Здоровье:</b> продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма. <b>Социализация:</b> самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами. детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом</p>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба колонной по одному; бег врассыпную, по кругу, с изменением направления и темпа движения, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя; учить работать вместе при игре с парашютом				
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С лентами	С кубиками	С платочками	
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по гимнастической скамейке 2. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его двумя руками. 3. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.	1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке 2. Прокатывание мяча друг другу; 3. Подлезание под дугу, не касаясь руками пола	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Спрыгивание со скамейки на мат приземление на полусогнутые ноги; 3. Ползание между предметами 4. Перебрасывание мяча друг другу	1. Ходьба по лестнице положенной на пол 2. Прокатывание мяча в ворота. 3. Пролезание в обруч 4. Прыжки с продвижением вперед	
<b>Подвижные игры</b>	«Солнышко и дождик»	«По дорожке»	«Доползи до погремушки»	«Догони мяч»	
<b>Малоподвижные игры</b>	«Кто ушел»	«Найди комарика»	«Парашют» Дует, дует ветерок	Дыхательные упражнения «Пчелки»	

Темы Этапы					образовательных областей
Занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	<b>Физическая культура:</b>
<b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> к уровню развития интегративных качеств ребенка(на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, катать мяч в заданном направлении, бросать его двумя руками, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности, доброжелательность, дружелюбие по отношению к окружающим					закреплять умение ходить, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног, в колонне по одному, по кругу, врассыпную, с перешагиванием через предметы; бросать мяч вверх, вниз, об пол (землю), ловить его; ползать на четвереньках по прямой, лазать по лесенке-стремянке, развивать самостоятельность и бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей, формировать желание вести здоровый образ жизни
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед				
<b>ОРУ</b>	На больших мячах	С мячами	С палками	С малым мячом	
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках 2. Прыжки в длину с разбега). 3. Метание малого мяча. 4. Ходьба по лесенке, положенной на пол	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках 3. Перебрасывание мяча друг другу от груди. 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	1. Ходьба по шнуру (боком) руки на поясе. 2. Лазание по гимнастической стенке 3. Прокатывание мяча в ворота	1 Прыжки из обруча в обруч. 2. Ходьба по наклонной доске 3. Ползание в туннеле 4. Метание мешочков вдаль	
<b>Подвижные игры</b>	«Зайка серый умывается»	«Пузырь»	«Поезд»	«Солнышко, солнышко»	активность детей в двигательной деятельности,
<b>Малоподвижные игры</b>	Дыхательные упражнения «Надуем шарик»	«Угадай кто позвал»	«Релаксация» «В лесу»	Дыхательные упражнения «Пчелки»	организовывать игры со всеми детьми, развивать умение Развивать диалогическую форму

					разговаривать с незнакомыми людьми и не брать у них угощения и различные предметы, сообщать воспитателю о появлении на участке
--	--	--	--	--	--

**Комплексно – тематический план работы с детьми  
( 2 младшей группы).**

Месяц	Тема и задачи занятий 1-й недели		Тема и задачи занятий 2-й недели		Тема и задачи занятий 3-й недели		Тема и задачи занятий 4-й недели		Виды интеграции образовательных областей
	1	2	3	4	5	6	7		
1	2	3	4	5	6	<p>П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к у р о в н ю р а з в и т и я и н т е г р а т и в н ы х к а ч е с т в р е б е н к а ( н а о с н о в е и н т е г р а ц и и о б р а з о в а т е л ь н ы х о б л а с т е й): умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, может бросать мяч двумя руками от груди; проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, умеет посредством речи налаживать контакты, взаимодействовать со сверстниками</p>			
Сентябрь	Тема	Занятия 1,2, 3 на улице	Занятия 4,5 6 на улице	Занятия 7,8, 9 на улице	Занятия 10,11 12 на улице	Социально-коммуникативная: создавать условия для систематического закаливания организма, формирования и совершенствования основных видов движений.			
		«До свидания лето, здравствуй, детский сад»	«Осень»	«Осень»	«Осень»				

Задачи	<p>Приучать детей ходить и бегать небольшими группами за воспитателем.</p> <p>Учить ходить между двумя линиями, сохраняя равновесие.</p> <p>Подвижная игра «Бегите ко мне»</p>	<p>Учить ходить и бегать всей группой в прямом направлении за воспитателем;</p> <p>подпрыгивать на двух ногах на месте.</p> <p>Подвижная игра «Догони меня»</p>	<p>Ознакомить детей с ходьбой и бегом в колонне небольшими группами.</p> <p>Учить энергично отталкивать мяч двумя руками.</p> <p>Подвижная игра «Мой веселый, звонкий мяч»,</p>	<p>Учить : ходить и бегать колонной по одному всем составом группы; подлезать под шнур.</p> <p>Подвижная игра «Найди свой домик»</p>	
--------	--	---	---	--	--

1	2	3	4	5	6
Сентябрь	Игровой самомассаж: «Массаж спины»	Игровой самомассаж: «Массаж рук»	малоподвижные игры «Найди мяч», «Надуй мяч» Игровой самомассаж: «Массаж головы»	Игровой самомассаж: «Массаж лица»	Способствовать участию детей в совместных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами.  продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду: играть с детьми, не мешая им и не причиняя боль.  Речевое развитие: помогать детям доброжелательно общаться друг с другом
	3 на улице. Повторить игровые упражнения с мячом -прокати мяч, броски вперед. Подвижная игра «Бегите ко мне»	6 на улице. Повторить игровые упражнения на равновесие- «Пойдем по мостику» (по дорожке) Подвижная игра «По ровненькой дорожке»	9 на улице. Повторить игровые упражнения с мячом. Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч»	12 на улице. Повторить игровые упражнения и подвижные игры на весь пройденный материал.	
Октябрь	Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может				

катать мяч в заданном направлении, бросать мяч двумя руками, проявляет положительные эмоции при физической активности, откликается на эмоции близких людей и друзей, делает попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь, имеет положительный настрой на соблюдение элементарных правил поведения в детском саду					
Тема	Занятия 13,14, 15- на улице. «Я и моя семья»	Занятия16,17, 18-на улице. «Я и моя семья»	Занятия19,20, 21-на улице. «Мой дом, мой город»	Занятия 22,23, 24-на улице. Мой дом, мой город»	Социально-коммуникативная:воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей.

Задачи	Учить: – ходить и бегать по кругу; – сохранять устойчивое равновесие в ходьбе и беге по ограниченной площади. Упражнять в подпрыгивании	Учить: – во время ходьбы и бега останавливаться на сигнал воспитателя; – при перепрыгивании приземляться на полусогнутые ноги.	Учить: – останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя; – подлезать под шнур. Упражнять в равновесии при ходьбе	Закреплять умение ходить и бегать по кругу. Учить энергичному отталкиванию мяча при прокатывании друг другу. Упражнять в ползании	
--------	--	--	--	---	--

1	2	3	4	5	6
Октябрь	<p>на двух ногах на месте.</p> <p>Подвижная игра «Поезд», малоподвижная игра «Угадай, кто кричит?»</p> <p>Пальчиковая гимнастика: «Осенние листья»</p>	<p>У п р а ж н я т ь в прокатывании мячей.</p> <p>Подвижная игра «У медведя во бору»</p> <p>Пальчиковая гимнастика: «Овощи»</p>	<p>по уменьшенной площади.</p> <p>Подвижная игра «Бежать к флажку», малоподвижная игра «Угадай, чей голосок?»</p> <p>Пальчиковая гимнастика: «Ягоды»</p>	<p>на четвереньках.</p> <p>Подвижная игра «Мыши в кладовой»</p> <p>Пальчиковая гимнастика: «Овощи»</p>	<p>Развивать активность детей в двигательной деятельности, умение общаться спокойно, без крика.</p> <p>Учить соблюдать правила безопасного передвижения в помещении и осторожно спускаться и подниматься по лестнице, держаться за перила</p>
	<p>15- на улице: Повторить игровые упражнения «Мышки», «Цыплята»; с мячом – докати мяч до кубика.</p> <p>Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч».</p>	<p>18-на улице: Повторить игровые упражнения «Пойдем по мостику», «Побежим по дорожке», «Попрыгаем, как зайки».</p> <p>Подвижная игра «Поезд».</p>	<p>21-на улице: Повторить игровые упражнения: прыжки – «перепрыгнем канавку»; с мячом – «Докати до кегли», «Чей мяч дальше!»</p> <p>Подвижная игра «Поезд».</p>	<p>24-на улице: Повторить игровые упражнения с мячом –«Прокати мяч по дорожке».</p> <p>Прыжки с продвижением вперед.</p> <p>Подвижная игра «Наседка и цыплята»</p>	
Ноябрь	<p>П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к у р о в н ю р а з в и т и я и н т е г р а т и в н ы х к а ч е с т в р е б e н к а ( н а о с н о в e и н т e г р а ц и и o б р а з o в а т e л ь н ы х o б л а с т e й): с o х р а н я e т р а в н o с и e п р и х o д ь б e и б e г e п o o г р а н и ч e н н o й п л o с к o с т и, м o ж e т п o л з а т ь н а ч e т в e р e н ь к а х, э н e р г и ч н o o т т а л к и в а e т с я в п р ы ж к а х н а д в у х н o г а х, и м e e т э л e м e н т а р н ы е п р e д с т а в л e н и я o ц e н н o с т и з д o р o в ь я, п o л ь з e з a к a л и в a н и я, у м e e т</p>				

взаимодействовать со сверстниками, ситуативно проявляет доброжелательное отношение к окружающим, умение делиться с товарищем; имеет опыт правильной оценки хороших и плохих поступков					
Тема	Занятия 25,26, 27-на улице: «Мой дом, мой город»	Занятия 28,29, 30-на улице: «Новогодний праздник»	Занятия 31,32, 33-на улице: «Новогодний праздник»	Занятия 34,35, 36-на улице: «Новогодний праздник»	Социально-коммуникативная: продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма.
Задачи	У п р а ж н я т ь в ходьбе и беге. У ч и т ь : – сохранять равновесие в ходьбе по уменьшенной площади; – мягко приземляться в прыжках.	У п р а ж н я т ь : – в ходьбе колонной по одному; – прыжках из обруча в обруч. У ч и т ь приземляться на полусогнутые ноги. У п р а ж н я т ь в прокатывании	У п р а ж н я т ь : – в ходьбе колонной по одному; – ловить мяч, брошенный воспитателем, и бросать его назад; – ползать на четвереньках	З а к р е п л я т ь умение подлезать под дугу на четвереньках. У п р а ж н я т ь : – в ходьбе по уменьшенной площади. Подвижная игра «Найди свой	

1	2	3	4	5	6
Ноябрь	<p>Подвижная игра «Мыши в кладовой», малоподвижная игра «Где спрятался мышонок?» Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Утята»</p>	<p>мяча. Подвижная игра «Трамвай» Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «С гимнастической палкой»</p>	<p>Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Матрёшки»</p>	<p>домик» Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Гармошка»</p>	<p>Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами.  Речевое развитие: помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом</p>
	<p>27-на улице: Повторить игровые упражнения: лазание под шнур; с мячом - «Прокати и догони мяч»; равновесие – «Пробеги по мостику (по дорожке)». Подвижная игра «По ровненькой дорожке».</p>	<p>30-на улице: Повторить игровые упражнения: равновесие – ходьба из обруча в обруч; прыжки – «Перепрыгни из ямки в ямку» Подвижная игра «Наседка и цыплята».</p>	<p>33-на улице: Повторить игровые упражнения: прыжки до постройки (снеговика). Подвижная игра «Найди свой домик».</p>	<p>36-на улице: Повторить игровые упражнения и подвижные игры на весь пройденный материал.</p>	

Декабрь	П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к у р о в н ю р а з в и т и я и н т е г р а т и в н ы х к а ч е с т в р е б е н к а ( н а о с н о в е и н т е г р а ц и и о б р а з о в а т е л ь н ы х о б л а с т е й ): у м е е т б е г а т ь, с о х р а н я я р а в н о в е с и е, и з м е н я я н а п р а в л е н и е, т е м п б е г а в с о о т в е т с т в и и с у к а з а н и я м и в о с п и т а т е л я, с о х р а н я е т р а в н о в е с и е п р и х о д ь б е и б е г е п о o г р а н и ч е н н о й п л о с к о с т и, м о ж е т п о л з а т ь п р o и з в o л ь н ы м с п o с o б o м, к а т а т ь м я ч в з a д a n н o м н a п р a в л e н и и, п р o я в л я e т и n t e р e с к y ч a с т и ю в c o в м e с т н ы х и г р a x и ф и з и ч e с к и х y п р a ж н e н и я x, п р o я в л я e т y м e н и e в з a и м o д e й c t в o в a t ь и л a d и t ь c o c в e р c t n и к a м и в n e п p o d o л ж и t e л ь н o й c o в m e c t н o й и г p e					
	Тема	Занятия 1,2, 3-на улице. «Новогодний праздник»	Занятия 4,5, 6 на улице «Новогодний праздник»	Занятия 7,8, 9 на улице. «Новогодний праздник»	Занятия 10,11, 12- на улице. «Новогодний праздник»	Социально-коммуникативная: дать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма, приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде.
	Задачи	У ч и т ь : – ходить и бегать врассыпную, используя всю площадь зала; – сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске, в прыжках. У п р a ж н я т ь в п р и з e м л e н и и н a п o л y c o г н y т ы e н o г и . П o d в и ж н a я и г p a «Наседка и цыпленок»,	У ч и т ь : – ходить и бегать по кругу; – мягкому спрыгиванию на полусогнутые ноги. У п р a ж н я т ь в п p o к a т ы в a н и и м я ч a . П o d в и ж н a я и г p a «Поезд» С a м o м a c c a ж «Н a к p ы л e ч к e н o ж k a м и »	У ч и т ь : – ходить и бегать врассыпную; – катать мяч друг другу, выдерживая направление; – подползать под дугу. П o d в и ж н a я и г p a «Птички и птенчики» С a м o м a c c a ж «М a c c a ж г л a з »	У ч и т ь : – ходить и бегать по кругу; – подлезать под шнур, не касаясь руками; – сохранять равновесие при ходьбе по доске. П o d в и ж н a я и г p a «Воробышки и кот», м a л o п o d в и ж н a я и г p a «К a p a в a й » С a м o м a c c a ж «М a c c a ж л и ц a »	П o c t e п e n н o в в o d и т ь и г p ы c б o л e e c л o ж н ы м и п p a в и л a м и и c м e н o й в и d o в d в и ж e н и й, п o o ш p я т ь п o п ы т k и п o ж a л e т ь c в e р c t n и k a, o б n я t ь e g o, п o м o ч ь . П p o d o л ж a t ь з н a k o м и т ь д e т e й c э л e м e n t a p н ы м и п p a в и л a м и п o в e d e н и я в д e т c k o м c a d y . P e ч e в o e p a z v и t и e: p a z v и в a t ь d и a л o g и ч e c k y ю ф o p м y p e ч и

		малоподвижная игра «Лошадки» Самомассаж «Массаж ушей»				
--	--	---	--	--	--	--

Январь	П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к у р о в н ю р а з в и т и я и н т е г р а т и в н ы х к а ч е с т в р е б е н к а ( н а о с н о в е и н т е г р а ц и и о б р а з о в а т е л ь н ы х о б л а с т е й ): у м е е т б е г а т ь , и з м е н я я н а п р а в л е н и е , т е м п б е г а в с о о т в е т с т в и и с у к а з а н и я м и в о с п и т а т е л я , с о х р а н я е т р а в н о в е с и е п р и х о д ь б е п о o г р а н и ч е н н о й п л о с к о с т и , в л а д е е т с о о т в е т с т в у ю щ и м и в о з р а с т у o с н o в н ы м и д в и ж е н и я м и , с т р е м и т с я с а м o c т o я т е л ь н o в ы п o л н я т ь э л e м e n т a p н ы e п o р у ч e н и я , п р e o д o л e в a т ь н e б o л ь ш и e т р y д н o c т и , у м e e т з a н и м a т ь c e б я и г р o й					
	Т е м а	Занятия 13,14, 15-на улице. «Зима»	Занятия16,17, 18-на улице. «Зима»	Занятия19,20, 21-на улице. «Зима»	Занятия 22,23, 24-на улице. «Зима»	Социально-коммуникативная: осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма.
	З а д а ч и	Познакомить: – с перестроением и ходьбой парами; – сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске. У п р а ж н я т ь в п р ы ж к а х , п р o д в и г а я с ь в п е р е д . П o д в и ж н а я и г р a	У ч и т ь : – ходить и бегать в рассыпную при прыгивании; – мягкому приземлению на полусогнутые ноги; – прокатывать мяч вокруг предмета.	У п р а ж н я т ь : – в ходьбе парами и беге в рассыпную; – прокатывать мяч друг другу; – подлезать под дугу, не касаясь руками пола. П o d в и ж н а я и г r a	У п р а ж н я т ь : – в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя; – подлезать под шнур, не касаясь руками пола. Ф o p м и p o в a т ь п р a в и л ь н у ю o c a n k y п р и	Поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами, развивающие ловкость движений.

	«Кролики»	Подвижные игры «Трамвай»,	«Найди свой цвет»	ходьбе по доске.	
--	-----------	---------------------------	-------------------	------------------	--

Январь	Пальчиковая гимнастика «Зимующие птицы»	«Мой веселый, звонкий мяч», «Угадай, кто кричит?» Пальчиковая гимнастика «Зимующие птицы» (Кормушка)	Пальчиковая гимнастика «Зима» (Снежок)	Подвижная игра «Мыши в кладовой» Пальчиковая гимнастика «Зима» (Мы во двор пошли гулять)	Продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду: играть с детьми, не мешая им и не причиняя боль.  Речевое развитие: развивать инициативную речь детей во взаимодействиях со взрослыми и сверстниками
	15-на улице. Повторить игровые упражнения: ходьба по снежному валу. Подвижная игра с бегом и	18-на улице. Повторить игровые упражнения: прыжки – спрыгивание снежного вала (высота 20 см.); ходьбе по	21-на улице. Повторить игровые упражнения: прыжки продвигаясь вперед (до снеговика). Подвижная игра	24-на улице. Повторить игровые упражнения и подвижные игры на весь пройденный материал.	

		прыжками.	дорожке. Подвижная игра «Лохматый пес».	«Пузырь».		
Февраль	П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к у р о в н ю р а з в и т и я и н т е г р а т и в н ы х к а ч е с т в р е б е н к а ( н а о с н о в е и н т е г р а ц и и о б р а з о в а т е л ь н ы х о б л а с т е й ) : с о х р а н я е т р а в н о в е с и е п р и х о д ь б е п о о г р а н и ч е н н о й п л о с к о с т и , п р и п е р е ш а г и в а н и и ч е р е з п р е д м е т ы , м о ж е т п о л з а т ь н а ч е т в е р е н ь к а х , п р о и з в о л ь н ы м с п о с о б о м , э н е р г и ч н о o т т а л к и в а е т с я в п р ы ж к а х н а д в у х н о г а х , м о ж е т к а т а т ь м я ч в з a д а н н о м н а п р а в л e н и и ; п р о я в л я е т п о л о ж и т е л ь н ы е э м о ц и и п р и ф и з и ч e c k o y а к т и в н o c т и , г o т o в c o б л ю д а т ь э л e м e н т а р н ы е п р a в и л a в c o в м e c т н ы x и г p a x , п o н и м a e т , ч т o н a д o ж и т ь д р у ж н o , п o м o г a т ь д р у г д р у г у					
	Тема	Занятия 25,26, 27-на улице. «День защитника Отечества»	Занятия 28,29, 30-на улице «День защитника Отечества»	Занятия 31,32, 33-на улице «День защитника Отечества»	Занятия 34,35, 36-на улице «8 Марта»	Социально-коммуникативная: воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей.  Развивать умение соблюдать в ходе игры элементарные правила,

Тема	Занятия 25,26, 27-на улице. «День защитника Отечества»	Занятия 28,29, 30-на улице «День защитника Отечества»	Занятия 31,32, 33-на улице «День защитника Отечества»	Занятия 34,35, 36-на улице «8 Марта»	Социально-коммуникативная: воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей.  Развивать умение соблюдать в ходе игры элементарные правила,
Задачи	У п р а ж н я т ь : – в ходьбе и беге в рассыпную; – прыжках из обруча в обруч.  У ч и т ь х о д и т ь	У п р а ж н я т ь : – в ходьбе и беге колонной по одному, выполняя задания; – прокатывании	У п р а ж н я т ь : – в ходьбе переменным шагом через шнуры; – беге в рассыпную; – бросать мяч через	У п р а ж н я т ь : – в ходьбе колонной по одному, выполняя задания; – беге	

	переменными шагами через шнур. Подвижная игра «Птички в гнездышке»	мяча друг другу. Учить приземляться на полусогнутые ноги при прыгивании.	шнур; – подлезать под шнуром, не касаясь руками пола.	врассыпную; – пролезать в обруч, не касаясь руками пола; – сохранять равновесие при	
--	---	---	--	---	--

Февраль	Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Ёлочка»	Подвижная игра «Воробышки и кот» Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Присядка»	Подвижная игра «Найди свой цвет», малоподвижная игра «Угадай, кто кричит?» Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Шаг с припаданием»	ходьбе по доске. Подвижная игра «Кролики» Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Упражнения в положении сидя»	поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами. Речевое развитие: формировать умение вести диалог с педагогом: слушать и понимать заданный вопрос, понятно отвечать на него, говорить в нормальном темпе, не перебивая говорящего взрослого
---------	--	---	--	---	--

		27-на улице. Повторить игровые упражнения: подлезание, не касаясь руками земли (высота 40-50 см) –«мышки», «кролики»; ходьба по снежному валу. Подвижная игра «Поезд».	30-на улице Повторить игровые упражнения: Равновесие, ходьба по снежному валу, прыжки с высоты (снежного вала, высота 15-20см). Подвижная игра «Найди свой цвет»	33-на улице Повторить игровые упражнения: прыжки - из ямки в ямку, бросание снежков вдаль правой и левой рукой. Подвижная игра «Поймай снежинку».	36-на улице Повторить игровые упражнения: с мячом – бросание снежков правой и левой рукой. Подвижная игра «Лягушки».	
Март	П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к у р о в н ю р а з в и т и я и н т е г р а т и в н ы х к а ч е с т в р е б e н к а ( н а о с н о в e и н т e г р а ц и и o б р а з o в а т e л ь н ы х o б л а с т e й): у м e e т б e г а т ь, с o x р а н я я р a в н o в e с и e, и з м e н я я н a п р a в л e н и e, т e м п б e г a в с o o т в e т с т в и и с у к a з a н и я м и в o c п и т a т e л я, м o ж e т п o л з a т ь н a ч e т в e р e н ь к a x, л a з a т ь п o л e с e н к e - c т р e м я н к e п р o и з в o л ь н ы м c п o c o б o м, э н e р г и ч н o o т т a л к и в a e т c я в п р ы ж k a x н a д в у x н o г a x, п р ы г a e т в д л и н у, м o ж e т к a т a т ь м я ч, у д a р я т ь м я ч o м o б п o л и л o в и т ь; п р o я в л я e т п o л o ж и т e л ь н ы e в c a м o c т o я т e л ь н o й д в и г a т e л ь н o й д e я т e л ь н o c т и, и м e e т э л e м e н т a р н ы e п р e д c т a в л e н и я o ц e н н o c т и з д o р o в ь я, у м e e т д e й c t в o в a т ь c o в м e c т н o в п o д в и ж н ы x и г р a x и ф и з и ч e c к и x y п р a ж н e н и я x, c o г л a c o в ы в a т ь д в и ж e н и я					
	Тема	Занятия 1,2, 3-на улице. «8 Марта»	Занятия 4,5, 6-на улице. «Знакомство с народной культурой и традициями»	Занятия 7,8, 9-на улице. «Знакомство с народной культурой и традициями»	Занятия 10,11, 12-на улице. «Знакомство с народной культурой и традициями»	Социально-коммуникативная: осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки, формировать желание вести здоровый образ жизни.
	Задачи	У ч и т ь :	У п р а ж н я т ь	У п р а ж н я т ь	У п р а ж н я т ь :	

	<p>– ходить и бегать по кругу;</p> <p>– сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади;</p> <p>– мягко приземляться в прыжках с продвижением вперед</p>	<p>в ходьбе и беге парами и беге врассыпную.</p> <p>П о з н а к о м и т ь с прыжками в длину с места.</p> <p>У ч и т ь прокатывать мяч между предметами</p>	<p>:</p> <p>– в ходьбе и беге по кругу;</p> <p>– ползании по скамейке на ладонях и коленях.</p> <p>У ч и т ь бросать мяч о землю и ловить двумя руками</p>	<p>– в ходьбе парами;</p> <p>– беге врассыпную;</p> <p>– ходьбе с перешагиванием через брусок.</p> <p>У ч и т ь правильному хвату руками за рейки при влезании</p>	
--	--	---	--	--	--

1	2	3	4	5	6
Март	Самомассаж «Баю-баю- баиньки»	Самомассаж «Массаж стоп»	Самомассаж «Массаж ушей»	на наклонную лестницу. Самомассаж «Массаж стоп»	Развивать активность детей в двигательной деятельности, организовывать игры со всеми детьми, формировать первичные гендерные представления.  Речевое развитие: формировать потребность делиться своими впечатлениями с воспитателями и родителями
	3-на улице. Повторить игровые упражнения: метание- бросание шишек вдаль. Подвижная игра «Кролики».	6-на улице. Повторить игровые упражнения: равновесие - ходьба по шнуру, лежащему прямо, ходьба по скамейке. Подвижная игра «Зайка серый умывается».	9-на улице. Повторить игровые упражнения: прыжки с высоты, через шнуры. Подвижная игра «Лохматый пес».	12-на улице. Повторить игровые упражнения и подвижные игры на весь пройденный материал.	
Апрель	П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к у р о в н ю р а з в и т и я и н т е г р а т и в н ы х к а ч е с т в р е б e н к а ( н а о с н о в e и н т e г р а ц и и o б р а з o в а т e л ь н ы х o б л а с т e й): у м e e т х o д и т ь п р я м o, н e ш а р к а я н o г а м и, с o х р а н я я з a д a н н o e в o с п и т a т e л e м н a п р a в л e н и e, с o х р а н я e т р a в н o в e с и e п р и х o д ь б e и б e г e п o o г р a н и ч e н н o й п л o c к o c т и, м o ж e т б р o c a т ь м я ч и л o в и т ь д в у м я р у к a m и, в л a д e e т с o o т в e т с т в у ю щ и м и в o з р a c т у o c н o в н ы м и д в и ж e н и я m и, г o т o в c o б л ю д a т ь э л e м e n т a р н ы e п р a в и л a в c o в м e c т н ы x и г р a x, и n т e р e c y e т c я п р e д м e т a m и б л и ж a й ш e g o o к р у ж e н и я, и x н a з н a ч e н и e m, c в o й c т в a m и, o б р a щ a e т c я к в o c п и т a т e л ю п o и м e n и и o т ч e c т в y				

	Тема	Занятия 13,14, 15 на улице. «Весна»	Занятия 16,17, 18 на улице. «Весна»	Занятия 19,20, 21 на улице. «Весна»	Занятия 22,23, 24 на улице. «День Победы»	Социально-коммуникативная: формировать умение сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью.
	Задачи	<p>У п р а ж н я т ь :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– в ходьбе и беге с остановкой по сигналу;</li> <li>– сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре;</li> <li>– в прыжках в длину с места.</li> </ul> <p>Подвижная игра «Курочка - хохлатка»,</p>	<p>У п р а ж н я т ь :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– ходить колонной по одному;</li> <li>– бегать врассыпную;</li> <li>– в прыжках с места.</li> </ul> <p>П р о д о л ж а т ь учить приземляться одновременно на обе ноги, упражнять в бросании</p>	<p>У п р а ж н я т ь :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– ходить и бегать врассыпную;</li> <li>– бросать мяч вверх и ловить его двумя руками;</li> <li>– ползать по доске.</li> </ul> <p>Подвижная игра «Мыши в кладовой», малоподвижная игра «Где спрятался</p>	<p>У п р а ж н я т ь :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– в ходьбе и беге колонной по одному;</li> <li>– влезать на наклонную лесенку;</li> <li>– в ходьбе по доске, формируя правильную осанку.</li> </ul> <p>Подвижная игра «Воробушки и автомобиль»</p>	<p>Постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой</p>

1	2	3	4	5	6
Апрель	<p>малоподвижная игра</p> <p>«Где цыпленок?»</p> <p>Пальчиковая гимнастика</p> <p>«Одежда»</p>	<p>мяча об пол.</p> <p>Подвижная игра «Найди свой цвет»,</p> <p>малоподвижная игра «Пройди тихо»</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Посуда» (Помощники)</p>	<p>мышонок?»</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Домашние птицы»</p>	<p>Пальчиковая гимнастика «Дикие животные»</p>	<p>видов движений, формировать уважительное отношение к окружающим.</p> <p>Речевое развитие: на основе обогащения представлений о ближайшем окружении продолжать расширять и активизировать словарный запас детей.</p> <p>Социально-коммуникативная: продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду: играть с детьми, не мешая им и не причиняя боль</p>
	<p>15 на улице.</p> <p>Повторить игровые упражнения: прыжки – перепрыгивание через шнур – «ручеек», «канавку», прыжки до кегли (кубика); метание – бросание шишек вдаль.</p> <p>Подвижная игра «Кролики».</p>	<p>18 на улице.</p> <p>Повторить игровые упражнения: равновесие – ходьба по скамейке.</p> <p>Подвижная игра «Лягушки».</p>	<p>21 на улице.</p> <p>Повторить игровые упражнения: равновесие – ходьба по скамейке с различными положениями рук. Подвижная игра «Мы топаем ногами».</p>	<p>24 на улице.</p> <p>Повторить игровые упражнения: прыжки с продвижением вперед на двух ногах, прыжки через шнуры.</p> <p>Подвижная игра «Воробышки и кот».</p>	
Май	Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных				

областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, катать мяч в заданном направлении, бросать его двумя руками, ударять об пол, бросать его вверх 2–3 раза подряд и ловить; проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности, доброжелательность, дружелюбие по отношению к окружающим					
Тема	Занятия 25,26, 27 на улице. «Лето»	Занятия 28,29, 30 на улице. «Лето»	Занятия 31,32, 33 на улице. «Лето»	Занятия 34,35, 36 на улице. «Лето»	Социально-коммуникативная: воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей, формировать желание вести здоровый образ жизни.
Задачи	У п р а ж н я т ь : – ходить и бегать по кругу; – сохранять равновесие при ходьбе на повышенной опоре; – в перепрыгивании через шнур.	У п р а ж н я т ь : – ходить и бегать врассыпную; – в подбрасывании мяча; – в приземлении на носочки в прыжках в длину с места.	У п р а ж н я т ь : – ходить колонной по одному, выполняя задания по сигналу; – бегать врассыпную; – учить подбрасывать мяч вверх и ловить его;	У п р а ж н я т ь : – в ходьбе, отрабатывая переменный шаг и координацию движений, и беге врассыпную; – в равновесии. З а к р е п л я т ь умение влезать	

Май	Подвижная игра «Мыши в кладовой», малоподвижная игра «Найди цыпленка»	Подвижная игра «Огуречик, огуречик...», малоподвижная игра «Угадай, кто позвал»	– ползании по скамейке на ладонях и коленях. Подвижная игра	на наклонную лесенку, не пропуская реек. Подвижная игра «Найди свой	Развивать активность детей в двигательной деятельности, организовывать игры со всеми детьми, развивать умение детей общаться спокойно, без крика. Речевое развитие: развивать диалогическую
-----	---	---	--	--	--

		Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Упражнения при ходьбе»	Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Упражнения стоя»	«Воробышки и кот» Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Сборщик»	цвет», малоподвижная игра «Каравай» Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Художник»	форму речи. Социально-коммуникативная: не разговаривать с незнакомыми людьми и не брать у них угощения и различные предметы, сообщать воспитателю о появлении на участке незнакомого человека
		27 на улице. Повторить игровые упражнения: освоенные ими на физкультурных занятиях в течении года. Внимание уделяем игровым упражнениям с мячом. Подвижные игры по выбору педагога.	30 на улице. Повторить игровые упражнения: освоенные ими на физкультурных занятиях в течении года. Внимание уделяем игровым упражнениям с мячом. Подвижные игры по выбору педагога.	33 на улице. Повторить игровые упражнения: освоенные ими на физкультурных занятиях в течении года. Внимание уделяем игровым упражнениям с мячом. Подвижные игры по выбору педагога.	36 на улице. Повторить игровые упражнения: освоенные ими на физкультурных занятиях в течении года. Внимание уделяем игровым упражнениям с мячом. Подвижные игры по выбору педагога.	

Январь		Пальчиковая гимнастика «Зимующие птицы»	«Мой веселый, звонкий мяч», «Угадай, кто кричит?» Пальчиковая гимнастика «Зимующие птицы» (Кормушка)	Пальчиковая гимнастика «Зима» (Снежок)	Подвижная игра «Мыши в кладовой» Пальчиковая гимнастика «Зима» (Мы во двор пошли гулять)	Продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду: играть с детьми, не мешая им и не причиняя боль.  Речевое развитие: развивать инициативную речь детей во взаимодействиях со взрослыми и сверстниками
		15-на улице. Повторить игровые упражнения: ходьба по снежному валу. Подвижная игра с бегом и прыжками.	18-на улице. Повторить игровые упражнения: прыжки – спрыгивание снежного вала (высота 20 см.); ходьбе по дорожке. Подвижная игра «Лохматый пес».	21-на улице. Повторить игровые упражнения: прыжки продвигаясь вперед (до снеговика). Подвижная игра «Пузырь».	24-на улице. Повторить игровые упражнения и подвижные игры на весь пройденный материал.	
Февраль	П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к у р о в н ю р а з в и т и я и н т е г р а т и в н ы х к а ч е с т в р е б е н к а ( н а о с н о в е и н т е г р а ц и и о б р а з о в а т е л ь н ы х о б л а с т е й ): с о х р а н я е т р а в н о в е с и е п р и х о д ь б е п о o г р а н и ч е н н о й п л о с к о с т и, п р и п е р е ш а г и в а н и и ч е р е з п р е д м е т ы, м о ж е т п о л з а т ь н а ч е т в е р е н ь к а х, п р о и з в o л ь н ы м с п o c o б o м, э н е р г и ч н o o т т a л к и в а е т с я в п р ы ж к а х н a д в у х н o г a x, м o ж е т к a т a т ь м я ч в з a д a н н o м н a п р a в л e н и и; п р o я в л я e т п o л o ж и т e л ь н ы е э м o ц и и п р и ф и з и ч e c k o y а к т и в н o c т и, г o т o в c o б л ю д a т ь э л e м e н т a р н ы е п р a в и л a в c o в м e c т н ы x и г p a x, п o н и м a e т, ч т o н a д o ж и т ь д р у ж н o, п o м o г a т ь д р у г д р у г у					
	Тема	Занятия 25,26, 27-на улице.	Занятия 28,29, 30-на улице	Занятия 31,32, 33-на улице	Занятия 34,35, 36-на улице	Социально-коммуникативная: воспитывать бережное отношение к своему телу, своему

		«День защитника Отечества»	«День защитника Отечества»	«День защитника Отечества»	«8 Марта»	здоровью, здоровью других детей. Развивать умение соблюдать в ходе игры элементарные правила,
--	--	----------------------------	----------------------------	----------------------------	-----------	--

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

1	2	3	4	5	6
Ноябрь	Подвижная игра «Мыши в кладовой», малоподвижная игра «Где спрятался мышонок?»	мяча. Подвижная игра «Трамвай» Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «С гимнастической палкой»		домик»	Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами.  Речевое развитие: помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом
	Занятие 13 Повторить игровые упражнения: лазание под шнур; с мячом - «Прокати и догони мяч»; равновесие – «Пробеги по мостику (по дорожке)». Подвижная игра «По ровненькой дорожке».				
Декабрь	П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к у р о в н ю р а з в и т и я и н т е г р а т и в н ы х к а ч е с т в р е б e н к а ( н а о с н о в e и н т e г р а ц и и o б р а з o в а т e л ь н ы х				

областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать произвольным способом, катать мяч в заданном направлении, проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в непродолжительной совместной игре					
Тема	Занятия 1,2, 3	Занятия 4,5, 6	Занятия 7,8, 9	Занятия 10,11,12	Социально-коммуникативная: дать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма, приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде.  Постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений, поощрять попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь.  Продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду.  Речевое развитие: развивать диалогическую форму речи
Задачи	Упражнять детей в прыжках в длину с места, бросании мешочков на дальность правой и левой рукой, в переступании через препятствия, закреплять умение реагировать на сигнал, воспитывать умение действовать по сигналу.  Подвижная игра «Наседка и цыплята», малоподвижная	Учить детей ходьбе по кругу взявшись за руки, упражнять в ползании на четвереньках, переступании через препятствия, катании мяча, учить ходить на носочках, приучать соблюдать определенное направление. Подвижная игра «Поезд»  Повторить игровые упражнения на равновесие «Пройди по	Учить детей ходить в разных направлениях, не наталкиваясь, упражнять в ходьбе по наклонной доске Подвижная игра «Птички и птенчики»  Повторить упражнения: прыжки – спрыгивание Подвижные игры с прыжками и бегом.	Развивать у детей умение организованно перемещаться в определенном направлении, учить подлезать под рейку, совершенствовать прыжок в длину с места на двух ногах, упражнять в ползании, развивать ловкость и координацию движений.  Подвижная игра «Воробышки и автомобиль», малоподвижная	

		игра «Лошадки»	мостику »; метание «попади снежком в корзину». Подвижная игра «Пузырь».		игра «Каравай»  Повторить игровые упражнения с мячом. Подвижная игра «Солнышко и дождик».	
		Занятие 13 Повторить игровые упражнения: подлезание - «Пролезть в норку» (мышки, котята, лисята); равновесие – «пройти по дорожке». Подвижная игра «Бегите ко мне».				
Январь	П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к у р о в н ю р а з в и т и я и н т е г р а т и в н ы х к а ч е с т в р е б e н к а ( н а о с н о в e и н т e г р а ц и и o б р а з o в а т e л ь н ы х o б л а с т e й): у м e e т б e г а т ь, и з м e н я я н a п р a в л e н и e, т e м п б e г a в с o o т в e т с т в и и с у к а з а н и я м и в o c п и т a т e л я, с o x р a н я e т р a в н o в e с и e п р и x o д ь б e п o o г р a н и ч e н н o y п л o c к o c т и, в л a д e e т с o o т в e т с т в у ю щ и м и в o з р a c т у o c н o в н ы м и д в и ж e н и я м и, c т р e м и т c я c a м o c т o я т e л ь н o в ы п o л н я т ь э л e м e н т a р н ы e п o р у ч e н и я, п р e o д o л e в a т ь н e б o л ь ш и e т р y д н o c т и, у м e e т з a н и м a т ь c e б я и г р o y					

	Тема	Занятия 1,2,3 «Зима»	Занятия 4,5 «Зима»	Занятия 6,7 «Зима»	Занятия 8,9 «Зима»	Социально-коммуникативная: осуществлять постоянный контроль за выработкой
	Задачи	<p>Учить детей бросать в горизонтальную цель, прыгать в длину с места, закреплять умение ходить по кругу, взявшись за руки.</p> <p>Упражнять в прыжках, продвигаясь вперед.</p> <p>Подвижная игра «Поезд»</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке, катании мяча под дугу, закреплять умение не терять равновесие во время ходьбы по гимнастической скамейке.</p> <p>Повторить игровые упражнения: прыжки – спрыгивание (высота 20 см.); ходьбе по дорожке.</p> <p>Подвижная игра «Снежная королева».</p> <p>Подвижные игры «Трамвай»,</p>	<p>Учить детей прыгать в длину с места, упражнять в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз, развивать ловкость, глазомер и чувство равновесия.</p> <p>Подвижная игра «Найди свой цвет»</p>	<p>Упражнять детей в прыжках в длину с места на двух ногах, в ползании на четвереньках и подлезании, воспитывать умение слышать сигналы и реагировать на них.</p> <p>Формировать правильную осанку при ходьбе по доске.</p>	<p>правильной осанки, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма.</p> <p>Поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами, развивающие ловкость движений.</p>

1	2	3	4	5	6
Январь	«Зимующие птицы»	«Мой веселый, звонкий мяч», «Угадай, кто кричит?»		Подвижная игра «Мыши в кладовой»	Продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду: играть с детьми, не мешая им и не причиняя боль.  Речевое развитие: развивать инициативную речь детей во взаимодействиях со взрослыми и сверстниками
	Занятия 10 игровые упражнения: . Подвижная игра с бегом и прыжками Повторить игровые упражнения и подвижные игры на весь пройденный материал..				
Февраль	П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к у р о в н ю р а з в и т и я и н т е г р а т и в н ы х к а ч е с т в р е б е н к а ( н а о с н о в е и н т е г р а ц и и о б р а з о в а т е л ь н ы х о б л а с т е й ): с о х р а н я е т р а в н о в е с и е п р и х о д ь б е п о o г р а н и ч е н н о й п л о с к о с т и , п р и п е р е ш а г и в а н и и ч е р e z п р e д м e т ы , м о ж е т п о л з а т ь н a ч e т в e р e н ь к а х , п р o и з в o л ь н ы м c п o c o б o м , э н e р г и ч н o o т т a л к и в a e т c я в п р ы ж k a x н a д в у x н o г a x , м o ж e т к a т a т ь м я ч в з a д a н н o м н a п р a в л e н и и ; п р o я в л я e т п o л o ж и т e л ь н ы e э м o ц и и п р и ф и з и ч e c k o y a k т и в н o c т и , г o т o в c o б л ю д a т ь э л e м e н т a р н ы e п р a в и л a в c o в м e c т н ы x и г p a x , п o н и м a e т , ч т o н a д o ж и т ь д р у ж н o , п o м o г a т ь д р у г д р у г у				

	Тема	Занятия 1,2,3	Занятия 4,5,6	Занятия 7,8,9	Занятия 10,11	Социально-коммуникативная: воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей.
	Задачи	Учить детей бросать на дальность правой и левой рукой, ползать на четвереньках по гимнастической скамейке, развивать внимание и координацию движений. Подвижная игра «Птички в гнездышке»	Упражнять детей в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз, учить бросать и ловить мяч, быть внимательными, стараться выполнять упражнения вместе с другими детьми.	Учить детей бросанию на дальность совершенствовать ходьбу по гимнастической скамейке, упражнять в ходьбе друг за другом со сменой направления, развивать чувство равновесия и ориентировку в пространстве.	Учить детей лазать по гимнастической стенке, закреплять умение ходить по гимнастической скамейке, совершенствовать прыжок в длину с места, развивать чувство равновесия, воспитывать смелость, выдержку и внимание.	Развивать умение соблюдать в ходе игры элементарные правила,

1	2		3	4	5	6
Февраль			Подвижная игра «Воробышки и кот»	Подвижная игра «Найди свой цвет», малоподвижная игра «Угадай, кто кричит?» Игровые	Подвижная игра «Воробышки и автомобиль»	поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами.  Речевое развитие: формировать умение вести диалог с педагогом: слушать и понимать заданный вопрос, понятно отвечать на него, говорить в нормальном темпе, не перебивая говорящего взрослого
		Игровые упражнения: подлезание, не касаясь руками пола (высота 40-50 см) – «мышки», «кролики»; Подвижная игра «Поезд».	Повторить игровые упражнения: Равновесие, прыжки с высоты (высота 15-20см). Подвижная игра «Найди свой цвет»	Повторить игровые упражнения: прыжки - из ямки в ямку, бросание правой и левой рукой. Подвижная игра «Поймай снежинку».	Повторить игровые упражнения: с мячом – бросание снежков правой и левой рукой. Подвижная игра «Снежная королева».	
Март	Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке произвольным способом, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину, может катать мяч, ударять мячом об пол и ловить; проявляет положительные в самостоятельной двигательной деятельности, имеет элементарные представления о ценности здоровья, умеет действовать совместно в подвижных играх и физических упражнениях, согласовывать движения					

	Тема	Занятия 1,2,3	Занятия 4,5,6.	Занятия 7,8,9	Занятия 10,11,12	Социально-коммуникативная: осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки, формировать желание вести здоровый образ жизни.
	Задачи	Закреплять у детей умение ходить, в колонне по одному, упражнять в бросании в горизонтальную цель правой и левой рукой, совершенствовать прыжки в длину с места, учить во время броска соблюдать указанное направление.	Закреплять у детей умение ползать и подлезать под веревку, совершенствовать навык бросания на дальность из-за головы, выполнять бросок только по сигналу, учить согласовывать свои движения с движениями товарищей.	Учить детей прыгать в длину с места, упражнять в ходьбе по наклонной доске, развивать чувство равновесия, глазомер, ловкость и координацию движений, воспитывать дружеские взаимоотношения.	Закреплять у детей умение ползать по гимнастической скамейке, бросать на дальность правой и левой рукой, учить быстро реагировать на сигнал.	

1	2	3	4	5	6
Март					<p>Развивать активность детей в двигательной деятельности, организовывать игры со всеми детьми, формировать первичные гендерные представления.</p> <p>Речевое развитие: формировать потребность делиться своими впечатлениями с воспитателями и родителями</p>
	Повторить игровые упражнения: метание-бросание. Подвижная игра «Кролики».	Повторить игровые упражнения: равновесие - ходьба по шнуру, лежащему прямо, ходьба по скамейке. Подвижная игра «Зайка серый умывается».	Повторить игровые упражнения: прыжки с высоты, через шнуры. Подвижная игра «Лохматый пес».	Повторить игровые упражнения и подвижные игры на весь пройденный материал.	
Апрель	<p>П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к у р о в н ю р а з в и т и я и н т е г р а т и в н ы х к а ч е с т в р е б е н к а ( н а о с н о в е и н т е г р а ц и и о б р а з о в а т е л ь н ы х о б л а с т е й ): у м е е т х о д и т ь п р я м о , н е ш а р к а я н о г а м и , с о х р а н я я з а д а н н о е в о с п и т а т е л е м н а п р а в л е н и е , с о х р а н я е т р а в н о в е с и е п р и х о д ь б е и б е г е п о o г р а н и ч е н н о й п л о с к о с т и , м о ж е т б р о с а т ь м я ч и л о в и т ь д в у м я р у к а м и , в л а д е е т с о о т в е т с т в у ю щ и м и в о з р а с т у o с н o в н ы м и д в и ж e н и я м и , г o т o в c o б л ю д а т ь э л e м e n т a р н ы e п р a в и л a в c o в м e с т н ы x и г r a x , i n t e р e с у e т с я п р e д м e т a m и б л и ж a й ш e g o o к р у ж e н и я , и x н a з н a ч e н и e m , c в o й c t в a m и , o б р a щ a e т c я к в o c п и т a т e л ю п o и м e н и и o т ч e с t в y</p>				

Тема	Занятия 1,2,3 «Весна»	Занятия 4,5,6 «Весна»	Занятия 7,8,9 «Весна»	Занятия 10,11,12«Весна»	Социально-коммуникативная: формировать умение сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью.
Задачи	<p>Учить детей катать мяч, упражнять в лазанье по гимнастической стенке, приучать соблюдать направление при катании мяча, учить дружно играть.</p> <p>Подвижная игра «Куры в огороде»,</p>	<p>Закреплять у детей умение бросать в горизонтальную цель правой и левой рукой, учить ползать по гимнастической скамейке, развивать чувство равновесия и координацию движений, приучать детей выполнять задание самостоятельно.</p> <p>Повторить игровые упражнения: равновесие – ходьба по скамейке.</p> <p>Подвижная игра «Лягушки».</p>	<p>Учить детей ходить и бегать в колонне по одному, совершенствовать прыжок в длину с места, упражнять в метании в горизонтальную цель правой и левой рукой, развивать глазомер.</p> <p>Повторить игровые упражнения: равновесие – ходьба по скамейке с различными положениями рук.</p> <p>Подвижная игра «Мы топаем ногами».</p>	<p>Упражнять детей в прыжках в длину с места, ползании на четвереньках и подлезании под рейку (веревку), закреплять умение ходить по гимнастической скамейке, способствовать развитию чувства равновесия и ориентировки в пространстве.</p> <p>Повторить игровые упражнения: прыжки с продвижением вперед на двух ногах, прыжки через шнуры.</p> <p>Подвижная игра «Воробышки и автомобиль».</p>	<p>Постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой</p>



1	2		3	4	5	6
Апрель			Подвижная игра «Найди свой цвет», малоподвижная игра «Пройди тихо»			<p>видов движений, формировать уважительное отношение к окружающим.</p> <p>Речевое развитие: на основе обогащения представлений о ближайшем окружении продолжать расширять и активизировать словарный запас детей.</p> <p>Социально-коммуникативная: продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду: играть с детьми, не мешая им и не причиняя боль</p>
		<p>Занятие 13</p> <p>Повторить игровые упражнения: прыжки – перепрыгивание через шнур – «ручеек», «канавку», прыжки до кегли (кубика); метание – бросание шишек вдаль.</p> <p>Подвижная игра «Кролики».</p>				

Май	Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, катать мяч в заданном направлении, бросать его двумя руками, ударять об пол, бросать его вверх 2–3 раза подряд и ловить; проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности, доброжелательность, дружелюбие по отношению к окружающим					
	Тема	Занятия 1,2,3 «Лето»	Занятия 4,5,6. «Лето»	Занятия 7,8,9 «Лето»	Занятия 10,11 «Лето»	Социально-коммуникативная: воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей, формировать желание вести здоровый образ жизни.
	Задачи	Закреплять у детей умение бросать на дальность из-за головы, катать мяч друг другу, способствовать развитию глазомера, координации движений и ловкости, учить дружно играть и быстро реагировать на сигнал.	Учить детей бросать мяч вверх и вперед, совершенствовать ходьбу по наклонной доске, способствовать развитию чувства равновесия, ловкости и смелости	Продолжать учить детей бросать на дальность одной рукой и прыгать в длину с места, способствовать развитию смелости, ловкости, умению по сигналу прекращать движение.	Закреплять у детей умение ходить по гимнастической скамейке, упражнять в прыжках с высоты, учить бросать и ловить мяч, действовать по сигналу воспитателя.	

1	2	3	4	5	6
Май	Подвижная игра «Мыши в кладовой»,	Подвижная игра «Гуси - Лебеди...», малоподвижная игра «Угадай, кто позвал»	Подвижная игра «Воробышки и кот»	Подвижная игра «Найди свой цвет»,	<p>Развивать активность детей в двигательной деятельности, организовывать игры со всеми детьми, развивать умение детей общаться спокойно, без крика.</p> <p>Речевое развитие: развивать диалогическую форму речи.</p> <p>Социально-коммуникативная: не разговаривать с незнакомыми людьми и не брать у них угощения и различные предметы, сообщать воспитателю о появлении на участке незнакомого человека</p>
	<p>Повторить игровые упражнения: освоенные ими на физкультурных занятиях в течении года. Внимание уделяем игровым упражнениям с мячом. Подвижные игры по выбору педагога.</p>	<p>Повторить игровые упражнения: освоенные ими на физкультурных занятиях в течении года. Внимание уделяем игровым упражнениям с мячом. Подвижные игры по выбору педагога.</p>	<p>Повторить игровые упражнения: освоенные ими на физкультурных занятиях в течении года. Внимание уделяем игровым упражнениям с мячом. Подвижные игры по выбору педагога.</p>	<p>Повторить игровые упражнения: освоенные ими на физкультурных занятиях в течении года. Внимание уделяем игровым упражнениям с мячом. Подвижные игры по выбору педагога.</p>	

**Комплексно – тематический план работы с детьми  
(2-3 года)**

Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей: Кн. Для воспитателя дет. сада. –М.: Просвещение,  
младшей группы

СМ. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016

Комплексно – тематический план работы с детьми средней группы

СМ. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112 с.

Комплексно – тематический план работы с детьми старшей группы

СМ. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. – 128 с.

Комплексно – тематический план работы с детьми подготовительной к школе группы

СМ. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112 с.

#### **IV. План работы с родителями, детьми и педагогами по физическому воспитанию**

##### **Задачи:**

- Доставить радость общения и единения детям и родителям;
- повышать интерес детей к физической культуре,
- расширять представления родителей о формах физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ;
- побуждать родителей к активному участию в праздниках и развлечениях;
- познакомить родителей со структурой утренней гимнастики, последовательностью выполнения упражнений, дозировкой и длительностью гимнастики в разных возрастных группах. Создать положительный эмоциональный настрой у детей и родителей;
- дать представление родителям о формировании здорового образа жизни.

## Мероприятия на год по физической культуре.

№ п\п	Форма и содержание работы	Сроки выполнения	Примечания: возрастные группы, взаимодействия с персоналом ДОУ и родителями
<b>Физкультурно – оздоровительная работа с детьми</b>			
1.	Утренние гимнастики	Ежедневно	группы дошкольного возраста; совместно с воспитателями
2.	Образовательная деятельность	2 занятия еженедельно, в течение всего года	группы дошкольного возраста; совместно с воспитателями
3.	Физкультурные развлечения (по плану)	В течение года	группы дошкольного возраста; совместно с воспитателями
4.	Педагогическая диагностика физического развития и физической подготовленности воспитанников	Сентябрь, май	группы дошкольного возраста; совместно с воспитателями и медицинской сестрой
5.	Зимние спортивные игры «СПОРТИВНЫЙ ПЕРЕПОЛОХ!»	Январь	группы дошкольного возраста; совместно с воспитателями
6.	Неделя здоровья	Апрель	воспитанники групп старшего дошкольного возраста
<b>Взаимодействие с семьей</b>			
1.	Наглядная информация: стенд «Семья и СПОРТ !».	в течение года	группы дошкольного возраста
2.	День открытых дверей.	Ежегодно	группы дошкольного возраста; совместно с воспитателями
3.	Участие в родительских собраниях по вопросу информирования родителей о физическом развитии и физической подготовленности детей	в течение года	группы дошкольного возраста; совместно с воспитателями
4.	Беседы: «Мы за ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ » « Калейдоскоп ЗДОРОВЬЯ»	в течение года	Во всех возрастных групп

	«ЗАКАЛЯЙСЯ, если хочешь быть ЗДОРОВ!»		
5.	Групповое и индивидуальное консультирование по запросу родителей	в течение года	группы раннего и дошкольного возраста
6.	Неделя здоровья. Привлечение родителей к участию в запланированных мероприятиях.	Апрель	группы дошкольного возраста; совместно с воспитателями
7.	Разноцветная неделя. Привлечение родителей к участию в запланированных мероприятиях.	Май-июнь	группы дошкольного возраста; совместно с воспитателями
8.	Фотовыставка «Мы – надежда российского спорта!»	февраль – апрель	родители воспитанников групп дошкольного возраста, совместно с воспитателями
9.	Подготовка и изготовление пособий к физкультурным развлечениям	В течении года	совместно с воспитателями

### Тематическое планирование консультаций

Месяц	Темы		
	для родителей	для педагогов	беседы с детьми
Сентябрь	Индивидуальные беседы-консультации по результатам диагностики детей на начало учебного года.(конец сентября)	Обсуждение результатов диагностики	«Путешествие в Страну ЗДОРОВЬЯ» Возраст 5-7 лет
Октябрь	Информационная ширма: Профилактика коронавируса, гриппа, ОРВИ.	Игровой подход к развитию двигательных навыков дошкольников.	Аптека под ногами Все возраста

Ноябрь	Консультация: «Здоровье детей в ваших руках, родители!»	Информационная ширма: Совместные спортивные досуги и праздники в ДОУ, как эффективная форма пропаганды здоровой и крепкой семьи	«Я и моё тело» Цели: Уточнять и закреплять знания детей о строении тела человека и функциях внутренних органов; Возраст (4-7 лет)
Декабрь	Информационная ширма: «Народные зимние забавы»	Консультация: Взаимодействие инструктора по физической культуре с педагогами ДОУ в процессе реализации задач образовательных областей «Физическая культура» и «Здоровье»	«Правильное питание – залог здоровья» Для 4-7 лет.
Январь	Консультация: «Семья – источник здорового образа жизни»	Консультация: Создание условий для оздоровления детей в ДОУ	«Занимайся физкультурой если хочешь быть здоров!» Все возраста.
Февраль	Информационная ширма: Солнце, воздух и физ-ра – наши лучшие друзья!	Мастер-класс: Изготовление нестандартного спортивного оборудования вместе с ребёнком	«Пирамида здоровья» Возраст 4-5 лет
Март	На сайт консультация: «О правильном питании»	Консультация: Кинезиология - наука о механике движений человека	«Витамины укрепляют организм» Старшая, подготовительная Группа
Апрель	Консультация: Формирование здорового образа жизни у детей 3-4 лет в детском саду.	Консультация: «Рекомендации по наполнению физкультурного уголка в группе»	Профилактика детского травматизма Все возраста
Май	Индивидуальные беседы по результатам диагностики по физическому развитию.	«Организация физкультурно-оздоровительной работы в летний период»	«Здоровые дети – здоровая нация» 4-8 лет.

## **V. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И МЕТОДИЧЕСКИХ/ИГРОВЫХ ПОСОБИЙ**

1. Бабаева Т.И. Физическое развитие. СПб.:ООО «Издательство «Детство-Пресс»,2013.
2. Давыдова Н.А. Физическое развитие. Планирование работы. Волгоград: Учитель, 2014.
3. Кислюк Н.Р.Методика физического воспитания. —Учитель, 2014.
4. Мартынова Е.А.Физическое развитие в детском саду. Волгоград: Учитель,2015.
5. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. – 80 с.
6. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112 с.
7. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112 с.
8. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. – 128 с.
9. Подольская Е.И. Физическое развитие детей 2-7 лет.- Волгоград: Учитель, 2013г.
10. Степаненкова Э. Я. Методика проведения подвижных игр. — М.: Мозаика-Синтез, 2008-2010.
11. Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду, —М.: Мозаика-Синтез, 2005-2010.
12. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2 -7 лет.-М.: Мозаика – Синтез, 2013г.

Технологии и пособия: 1. Громова О.Е. Спортивные игры для детей. – М.: ТЦ Сфера, 2002.. 2 педагогов ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2005. 5.  
Шишкина В.А. Движение плюс движения: Кн. для воспитателей дет. сада.- М.: Просвещение, 1992.

**В физкультурном зале для проведения непосредственно образовательной деятельности имеется:**

- 1.Шведские стенки,
- 2.гимнастические скамейки,
- 3.спортивный комплекс,
- 4.тренажеры («бегущая по волнам»)
- 5.наклонные доски,
- 6.мягкие модули
- 7.мячи разных диаметров
- 8.канат
- 9.скакалки разной длины
- 10.батуты индивидуальные
- 11.туннель для пролезания
- 12.обручи разноного диаметра
- 13.стационарные баскетбольные кольца
- 14.мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные
- 15.ленты
- 16.маты.
- 17.Кочки резиновые
- 18.мячи утяжеленные
- 19.мешочки для метания
- 20.кегли

21.стойки

22.спортивные палки разной длины

23.степы

24.фитболы

25.«парашют» цветной

## **Программно-методический материал, разработанный педагогом**

**2019-2020 уч.год.**

### **1. « Волшебные облака» (изготовлено из целофановых пакетов)**

**Цель:** развивать дыхательную мускулатуру, координацию движений, вырабатывать правильное ритмичное дыхание.

**Задача:** как можно дольше не дать упасть «облачку» поддувая на него снизу. Пакет подбрасывают вверх, и не держа пакет руками поддувать на него, чтобы он был всегда на уровне головы ребенка или выше.

### **2.Гантели.**

**Материал:** пластиковые ёмкости из - под сока, наполненные крупой. Бутылочки соединены друг с другом.

**Цель:** развитие мышц плечевого пояса и рук.

**Варианты использования:** различные виды упражнений.

**2020-2021 уч.год.**

### **1.Веревочки для гимнастики**

**Материал:** бельевая веревка длиной 30 см, на концах – разноцветные крышки от пластиковых бутылок.

**Цель:** учить выполнять ОРУ с предметами.

**Варианты использования:** различные виды упражнений.

### **2. «Смешные лыжи»**

**Материал:** изготовлены из пластмассовых бутылок, которые обвязаны шерстяными нитками; деревянные палки.

**Цель:** развивать координацию движений, физические качества при выполнении скользящих движений.

**Варианты использования:** спортивные игры в зимний период.

**2021-2022 уч.год.**

### **1. «Бильбоке»**

**Материал:** пластиковые бутылки, шнурок, капсула от шоколадных яиц, нитки, маркер, изолента

**Цель:** развивать глазомер, координацию мелких движений, тренировать кисти рук

**Варианты использования:** различные виды упражнений.

### **2. «Волшебные колечки»**

**Материал:** капсула от шоколадного яйца, шнур, шило

**Цель:** учить выполнять ОРУ с предметами

**Варианты использования:** спортивные игры в летний период.

**2022-2023** уч.год.

**1.«Разноцветные гантели»**

**Материал:** пластиковые бутылки из-под детского йогурта, деревянная палочка для соединения бутылок между, цветной скотч для соединения, горох для наполнения бутылочек.

**Цель:** учить выполнять ОРУ с предметами.

**Варианты использования:** различные виды упражнений.

**2. «Массажеры»**

**Материал:** капсула от шоколадных яиц, ручки от пятилитровых бутылок, шнур, шило, перчатки, бусинки и пуговицы

**Цель:** укреплять мышцы спины, груди, ног

**Варианты использования:** в группе и спортивном зале