

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 315 ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА»**

ул. Невская 14а, тел: 37-23-56, dou315@volgadmin.ru

ПРИНЯТО

на педагогическом совете
протокол №1 от 29.08.2024 года



Заведующий МОУ д/с № 315
А. В. Вязьмина
приказ № 169 от 29.08.2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
инструктора по физической культуре
по реализации ОО «Физическое развитие»
на 2024-2025 учебный год

Срок реализации: 2024-2025 уч./год (1год)

Разработал:

Инструктор по физической культуре

Волкова Ольга Александровна

Волгоград 2024

Содержание

- I. Целевой раздел
 - 1. Пояснительная записка
 - I.1. Цель и задачи Программы
 - I.2. Принципы и подходы к формированию программы
 - I.3. Нормативно-правовая база
 - 1. Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы
 - 2. Подходы к педагогической диагностике достижения планируемых результатов
- II. Содержательный раздел
 - 1. Направления, задачи и содержание образовательной деятельности.
 - 2. Учебный план.
 - 3. Календарно-тематическое планирование.
 - 4. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации программы.
 - 5. Взаимодействие педагога с семьями воспитанников.
 - 6. Направление, задачи и содержание коррекционно-развивающей работы.
- III. Организационный раздел.
 - 1. Описание условий реализации программы.
 - 1.1. Психолого-педагогические условия.
 - 1.2. Особенности организации РППС
 - 2. Список используемой литературы.

Целевой раздел

1. Пояснительная записка: цели и задачи; принципы и подходы к формированию программы.

1.1. Цель и задачи Программы

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

Физическая культура. Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.

Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Коррекционно-развивающая направленность работы в области "Физическое развитие" обучающихся с ЗПР подразумевает создание условий: для сохранения и укрепления здоровья обучающихся, физического развития, формирования у них полноценных двигательных навыков и физических качеств, применения здоровьесберегающих технологий, и методов позитивного воздействия на психомоторное развитие ребенка, организацию специальной (коррекционной) работы на занятиях по физическому воспитанию, включение членов семьи обучающихся в процесс их физического развития и оздоровления.

Задачи коррекционно-развивающей работы в образовательной области "Физическое развитие": коррекция недостатков и развитие ручной моторики: нормализация мышечного тонуса пальцев и кистей рук; развитие техники тонких движений; коррекция недостатков и развитие артикуляционной моторики; коррекция недостатков и развитие психомоторных функций: пространственной организации движений; моторной памяти; слухо-зрительно-моторной и реципрокной координации движений; произвольной регуляции движений.

Физическое и оздоровительное направление воспитания обучающихся с ТНР

Цель: сформировать навыки здорового образа жизни, где безопасность жизнедеятельности лежит в основе всего. Физическое развитие и освоение ребенком с ОВЗ своего тела, происходит в виде любой двигательной активности: выполнение бытовых обязанностей, игр, ритмики и танцев, творческой деятельности, спорта, прогулок (ценность - "здоровье").

Задачи по формированию здорового образа жизни: обеспечение построения образовательного процесса физического воспитания обучающихся с ОВЗ (совместной и самостоятельной деятельности) на основе здоровьесформирующих и здоровьесберегающих технологий, и обеспечение условий для гармоничного физического и эстетического развития ребенка; закаливание, повышение сопротивляемости к воздействию условий внешней среды; укрепление опорно-двигательного аппарата; развитие двигательных способностей, обучение двигательным навыкам и умениям; формирование элементарных представлений в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни; организация сна, здорового питания, выстраивание правильного режима дня; воспитание экологической культуры, обучение безопасности жизнедеятельности. Направления деятельности воспитателя: организация подвижных, спортивных игр, в том числе традиционных народных игр, дворовых игр на территории детского сада; создание детско-педагогических работников проектов по здоровому образу жизни; введение оздоровительных традиций в Организации.

1.2. Принципы и подходы в организации образовательного процесса

Эффективность решения данных задач зависит от правильного подбора принципов, подходов, методов в воспитании и развитии детей.

Данная программа построена на основе качественного подхода к проблеме развития психики ребенка.

Все поведение ребенка определяется непосредственными и широкими социальными мотивами поведения и деятельности. В дошкольном возрасте социальные мотивы поведения развиты еще слабо, а поэтому в этот возрастной период деятельность мотивируется в основном непосредственными мотивами. Исходя из этого, предлагаемая ребенку деятельность должна быть для него осмысленной, только в этом случае она будет оказывать на него развивающее воздействие. Исходя из положения, что в основе развития лежит, прежде всего, эволюция поведения и интересов ребенка, изменение структуры направленности его поведения. Идея о поступательном развитии ребенка главным образом за счет его личностного развития принципиально противоположна господствующим в современной педагогике идеям о приоритете интеллектуального развития.

Наряду с общепедагогическими дидактическими принципами (сознательности и активности, наглядности и доступности и др.), имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания:

-Принцип оздоровительной направленности, согласно которому инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.

-Принцип разностороннего и гармоничного развития личности, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально-нравственного и художественно-эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.

-Принцип гуманизации и демократизации, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно-оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, принципа комфортности в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.

-Принцип индивидуализации позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию учитывая индивидуальные способности каждого ребенка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности, реализуя принцип возрастной адекватности физических упражнений.

-Принцип постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередовании нагрузок и отдыха, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.

-Принцип единства с семьей, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности,

гигиенических процедур, культурно-гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях, физкультурных досугах и праздниках.

Кроме принципов, выделяются *методы* физического развития и воспитания. Традиционно различаются три группы методов.

1. Наглядные методы, к которым относятся:

-имитация (подражание)

-демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников;

-использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.);

-использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов: первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному воссоздающему воображению; вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей.

2. К словесным методам относятся название инструктором по физической культуре упражнений, описания, объяснения, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений и многое другое.

3. К практическим методам можно отнести выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение), повторение упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений, и соревновательной форме.

Наряду с методами значительное внимание отводится средствам физического воспитания. *К средствам физического развития и оздоровления детей относятся:*

-гигиенические факторы (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;

-естественные силы природы (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияние физических упражнений на организм ребенка;

-физические упражнения, которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается только при комплексном применении всех средств и методов, а также – форм организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми. Такими организованными формами работы являются:

-разные виды занятий по физической культуре;

-физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня;

-активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, Дни здоровья и др.);

- самостоятельная двигательная деятельность детей;
- занятия в семье.

Таким образом, рациональное сочетание разных видов занятий по физической культуре, утренней гимнастики, подвижных игр и физических упражнений во время прогулок, физкультминуток на занятиях с умственной нагрузкой, времени для самостоятельной двигательной активности воспитанников и активного двигательного отдыха создает определенный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепление здоровья детей. Поэтому, кроме рационального режима занятий, отдыха, питания и сна, каждое ДОО составляет модель двигательного режима. Которая включает в себя всю динамическую деятельность детей как организованную, так и самостоятельную.

Оценка эффективности организации двигательного режима и всех форм оздоровительно-воспитательной деятельности в детском саду, направленной на физическое образование его воспитанников, оценивается с помощью следующих критериев:

1. Все физкультурные мероприятия (двигательный режим) должны составлять 50-60% периода бодрствования.
2. Разученные движения для закрепления и совершенствования переносятся в повседневные формы работы: утренняя гимнастика, подвижные игры и гимнастика пробуждения с закаливающими процедурами, физкультминутки, динамический час, занятия по интересам.
3. Физкультурные досуги и праздники повышают интерес к физическим упражнениям. При этом используется соревновательный метод, который является средством повышения двигательной активности.
4. Самостоятельная двигательная деятельность является критерием, определяющим степени овладения двигательными умениями. Если дети легко, свободно и творчески используют движения, значит, они в полной мере освоили их в организованных формах работы.
5. С детьми, отстающими в двигательном развитии, необходимо систематически проводить коррекционную, дифференцированную и индивидуальную работу.
6. Вся физкультурно-оздоровительная работа проводится в тесном единстве с семьей. Родителей знакомят с физкультурной работой в детском саду, информируют об уровне подготовленности ребенка, приглашают участвовать в совместных досугах, праздниках. Рекомендуют организовать здоровый образ жизни (двигательный режим) в семье.

Очень важной, составной частью гармонической личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства.

1.3. Нормативно-правовая база

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 8 ноября 2022 г. N 955 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся Федеральных государственных образовательных стандартов общего образования и образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 31 июля 2020 г. № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам — образовательным программам дошкольного образования».
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 15 мая 2020 г. № 236 «Об утверждении Порядка приёма на обучение по образовательным программам дошкольного образования».
6. Приказ Министерства просвещения РФ от 25.11.2022 г. № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования».
7. Приказ Министерства просвещения РФ от 24.11.2022 № 1022 «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».

Нормативно-правовая база организации образовательной деятельности в ДОО.

Санитарное законодательство

1. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»
III. Требования в отношении отдельных видов осуществляемой хозяйствующими субъектами деятельности (п. 3.1). (Нормативы использования эл.средств - со старшей группы)
Правила введены с 1 января 2021 г. и действуют до 1 января 2027 г.
 2. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания"»
- Комментарии Минобрнауки России к ФГОС ДО от 28.02.2014 № 08-249.

Устав муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №315 Центрального района города Волгограда»

Федеральная образовательная программа ДО разработана в соответствии с Порядком разработки и утверждения федеральных основных общеобразовательных программ, утвержденным приказом Министерства просвещения РФ от 30.09.2022г., № 847 (зарегистрирован Министерством юстиции РФ 02.11.2022 г., регистрационный номер 70809).

ООП ДО муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №315 Центрального района города Волгограда»

АООП ДО муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №315 Центрального района города Волгограда»

Федеральная адаптированная программа ДО для обучающихся с ОВЗ разработана в соответствии с Порядком разработки и утверждения федеральных основных общеобразовательных программ, (зарегистрирован Министерством юстиции РФ 02.11.2022 г., регистрационный № 70809) и ФГОС ДО.

Рабочая программа по развитию детей дошкольного возраста обеспечивает развитие детей в возрасте от 2 до 8 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по основному направлению – «Физическое развитие».

«Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)» (п.2.6.ФГОС ДО).

2. Планируемые результаты освоения рабочей программы.

К трем годам: у ребёнка развита крупная моторика, он активно использует освоенные ранее движения, начинает осваивать бег, прыжки, повторяет за взрослым простые имитационные упражнения, понимает указания взрослого, выполняет движения по зрительному и звуковому ориентирам; с желанием играет в подвижные игры;

К четырем годам:

ребёнок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля мяча, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;

ребёнок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические упражнения под музыку;

ребёнок демонстрирует координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе;

ребёнок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности;

ребёнок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность;

ребёнок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания.

К пяти годам:

ребенок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности;

ребенок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность;

ребенок стремится узнать о правилах здорового образа жизни.

К шести годам:

ребенок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;

ребенок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при несложных комбинаций из знакомых упражнений;

ребенок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;

ребенок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов;

ребенок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие); мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих;

Планируемые результаты на этапе завершения освоения Федеральной программы **(к концу дошкольного возраста):**

у ребенка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества;

ребенок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движения и управлять ими;

ребенок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;

ребенок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристических пеших прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;

ребенок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;

ребенок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;

ребенок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта;

ребенок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;

ребенок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям.

Физическое развитие: у ребенка развита крупная и мелкая моторика, движения рук достаточно координированы, подвижен, владеет основными движениями, их техникой, может контролировать свои движения и управлять ими, достаточно развита моторная память, запоминает и воспроизводит последовательность движений, обладает физическими качествами (сила, выносливость, гибкость и другое), развита способность к пространственной организации движений, слухо -зрительно-моторной координации и чувству ритма, проявляет способность к выразительным движениями, импровизациям.

К 7-8 годам. У ребенка развита крупная и мелкая моторика, движения рук достаточно координированы, подвижен, владеет основными движениями, их техникой, может контролировать свои движения и управлять ими, достаточно развита моторная память, запоминает последовательность движений, обладает физическими качествами (сила, выносливость, гибкость и др.), развита способность к пространственной организации движений, слухо-зрительно-моторной координации и чувству ритма, проявляет способность к выразительным движениям, импровизациям.

Специфика показателей физического развития для детей с ОВЗ возраста (до 8 лет).

Направления воспитания	Ценности	Показатели
Физическое и оздоровительное ТНР:	Здоровье	у ребенка развита крупная и мелкая моторика, движения рук достаточно координированы, подвижен, владеет основными движениями, их техникой, может контролировать свои движения и управлять ими, достаточно развита моторная память, запоминает и воспроизводит последовательность движений, обладает физическими качествами (сила, выносливость, гибкость и другое), развита способность к пространственной организации движений, слухо -зрительно-моторной координации и чувству ритма, проявляет способность к

ЗПР:		<p>выразительным движениями, импровизациям.</p> <p>Владеющий основными навыками личной и общественной гигиены, стремящийся соблюдать правила безопасного поведения в быту, социуме (в том числе в цифровой среде), природе.</p> <p>ребенок осваивает все основные виды движений, хотя их техническая сторона требует совершенствования.</p> <p>Практически ориентируется и перемещается в пространстве. Выполняет физические упражнения по показу в сочетании инструктора по физической культуре. Принимает активное участие в подвижных играх с правилами.</p>
------	--	---

3. Подходы к педагогической диагностике достижения планируемых результатов.

Реализация Программы предполагает оценку индивидуального развития детей.

Так как Программа предоставляет педагогу право самостоятельного выбора инструментов педагогической диагностики развития обучающихся, в своей работе я использую «Педагогический мониторинг в новом контексте образовательной деятельности» под редакцией В.Ю.Давыдова, Методика проведения скрининг-тестов и организация медико-педагогического контроля за физическим развитием дошкольников. Педагогическая диагностика физического развития воспитанником МОУ д/с №315 проводится инструктором по физической культуре два раза в год, в сентябре и в мае.

II. Содержательный раздел

1. Направления, задачи и содержание образовательной деятельности.

От 2 лет до 3 лет.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

обогащать двигательный опыт детей, помогая осваивать упражнения основной гимнастики: основные движения (бросание, катание, ловля, ползание, лазание, ходьба, бег, прыжки), общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения;

развивать психофизические качества, равновесие и ориентировку в пространстве;

поддерживать у детей желание играть в подвижные игры вместе с педагогом в небольших подгруппах;

формировать интерес и положительное отношение к выполнению физических упражнений, совместным двигательным действиям;

укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, формировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, приобщая к здоровому образу жизни.

Содержание образовательной деятельности.

Педагог формирует умение выполнять основные движения, общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения в различных формах физкультурно-оздоровительной работы (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры, индивидуальная работа по развитию движений и другое), развивает психофизические качества, координацию, равновесие и ориентировку в пространстве. Педагог побуждает детей совместно играть в подвижные игры, действовать согласованно, реагировать на сигнал. Оптимизирует двигательную деятельность, предупреждая утомление, осуществляет помощь и страховку, поощряет стремление ребёнка соблюдать правила личной гигиены и проявлять культурно-гигиенические навыки.

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения).

Основные движения:

бросание, катание, ловля: скатывание мяча по наклонной доске; прокатывание мяча педагогу и друг другу двумя руками стоя и сидя (расстояние 50-100 см), под дугу, в воротца; остановка катящегося мяча; передача мячей друг другу стоя; бросание мяча от груди двумя руками, снизу, из-за головы; бросание предмета в горизонтальную цель и вдаль с расстояния 100-125 см двумя и одной рукой; перебрасывание мяча через сетку, натянутую на уровне роста ребёнка с расстояния 1-1,5 м; ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния до 1 м;

ползание и лазанье: ползание на животе, на четвереньках до погребушки (флажка) 3-4 м (взяв её, встать, выпрямиться), по доске, лежащей на полу, по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20-30 см; по гимнастической скамейке; проползание под дугой (30-40 см); влезание на лесенку-стремянку и спуск с нее произвольным способом;

ходьба: ходьба стайкой за педагогом с перешагиванием через линии, палки, кубы; на носках; с переходом на бег; на месте, приставным шагом вперед, в сторону, назад; с предметами в руке (флажок, платочек, ленточка и другие); в рассыпную и в заданном направлении; между предметами; по кругу по одному и парами, взявшись за руки;

бег: бег стайкой за педагогом, в заданном направлении и в разных направлениях; между линиями (расстояние между линиями 40-30 см); за катящимся мячом; с переходом на ходьбу и обратно; непрерывный в течение 20-30-40 секунд; медленный бег на расстояние 40-80 м;

прыжки: прыжки на двух ногах на месте (10-15 раз); с продвижением вперед, через 1-2 параллельные линии (расстояние 10-20 см); в длину с места как можно дальше, через 2 параллельные линии (20-30 см); вверх, касаясь предмета, находящегося выше поднятых рук ребёнка на 10-15 см;

упражнения в равновесии: ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м); по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 см; по гимнастической скамейке; перешагивание линий и предметов (высота 10-15 см); ходьба по извилистой дорожке (2-3 м), между линиями; подъем без помощи рук на скамейку, удерживая равновесие с положением рук в стороны; кружение на месте.

В процессе обучения основным движениям педагог побуждает детей действовать сообща, двигаться не наталкиваясь друг на друга, придерживаться определенного направления движения, предлагает разнообразные упражнения.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления плечевого пояса: поднимание рук вперед, вверх, разведение в стороны, отведение назад, за спину, сгибание и разгибание, выполнение хлопков руками перед собой, над головой; махи руками вверх-вниз, вперед-назад;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты вправо-влево, с передачей предмета сидящему рядом ребёнку, наклоны вперед из исходного положения стоя и сидя; одновременное сгибание и разгибание ног из исходного положения сидя и лежа, поочередное поднимание рук и ног из исходного положения лежа на спине;

упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и гибкости позвоночника: сгибание и разгибание ног, держась за опору, приседание, потягивание с подниманием на носки и другое;

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, включаются в содержание подвижных игр и игровых упражнений; педагог показывает детям и выполняет вместе с ними: хлопки в ладоши под музыку, хлопки с одновременным притопыванием, приседание «пружинка», приставные шаги вперед-назад, кружение на носочках, имитационные упражнения.

Педагог предлагает образец для подражания и выполняет вместе с детьми упражнения с предметами: погремушками, платочками, малыми обручами, кубиками, флажками и другое, в том числе, сидя на стуле или на скамейке.

2) Подвижные игры: педагог развивает и поддерживает у детей желание играть в подвижные игры с простым содержанием, с текстом, с включением музыкально-ритмических упражнений. Создает условия для развития выразительности движений в имитационных упражнениях и сюжетных играх, помогает самостоятельно передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики, помахать крылышками, как птичка, походить как лошадка, поклевать зернышки, как цыплята, и тому подобное).

3) Формирование основ здорового образа жизни: педагог формирует у детей полезные привычки и элементарные культурно-гигиенические навыки при приеме пищи, уходе за собой (самостоятельно и правильно мыть руки перед едой, после прогулки и посещения туалета, чистить зубы, пользоваться предметами личной гигиены); поощряет умения замечать нарушения правил гигиены, оценивать свой внешний вид, приводить в порядок одежду; способствует формированию положительного отношения к закаливающим и гигиеническим процедурам, выполнению физических упражнений.

От 3 лет до 4 лет.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре;

развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал;

формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху, воспитывать самостоятельность;

укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности;

закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.

Содержание образовательной деятельности.

Педагог формирует умение организованно выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях. Выполнять общеразвивающие, музыкально-ритмические упражнения по показу; создает условия для активной двигательной деятельности и положительного эмоционального состояния детей. Педагог воспитывает умение слушать и следить за показом, выполнять предложенные задания сообща, действуя в общем для всех темпе. Организует подвижные игры, помогая детям выполнять движения с эмоциональным отражением замысла, соблюдать правила в подвижной игре.

Педагог продумывает и организует активный отдых, приобщает детей к здоровому образу жизни, к овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности, формирует умения и навыки личной гигиены, воспитывает полезные для здоровья привычки.

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие и строевые упражнения).

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади; скатывание мяча по наклонной доске; катание мяча друг другу, сидя парами ноги врозь, стоя на коленях; прокатывание мяча в воротца, под дугу, стоя парами; ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя и одной рукой; произвольное прокатывание обруча, ловля обруча, катящегося от педагога; бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя и одной рукой; подбрасывание мяча вверх и ловля его; бросание мяча о землю и ловля его; бросание и ловля мяча в парах; бросание, одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребёнка, с расстояния 1,5 м; метание вдаль; перебрасывание мяча через сетку;

ползание, лазанье: ползание на четвереньках на расстоянии 4-5-6 м до кегли (взять её, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой); по гимнастической скамейке, за катящимся мячом; проползание на четвереньках под 3-4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м); ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске; влезание на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее; подлезание под дугу, не касаясь руками пола;

ходьба: ходьба в заданном направлении, небольшими группами, друг за другом по ориентирам (по прямой, по кругу, обходя предметы, в рассыпную, «змейкой», с поворотом и сменой направления); на носках; высоко поднимая колени, перешагивая предметы, с остановкой по сигналу; парами друг за другом, в разных направлениях; с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше); по наклонной доске; в чередовании с бегом;

бег: бег группами и по одному за направляющим, в рассыпную, со сменой темпа; по кругу, обегая предметы, между двух или вдоль одной линии; со сменой направления, с остановками, мелким шагом, на носках; в чередовании с ходьбой; убежание от ловящего, ловля убегающего; бег в течение 50-60 сек; быстрый бег 10-15 м; медленный бег 120-150 м;

прыжки: прыжки на двух и на одной ноге; на месте, продвигаясь вперед на 2-3 м; через линию, (вперед и, развернувшись, в обратную сторону); в длину с места (не менее 40 см); через 2 линии (расстояние 25-30 см), из обруча в обруч (плоский) по прямой; через 4-6 параллельных линий (расстояние 15-20 см); спрыгивание (высота 10-15 см), перепрыгивание через веревку (высота 2-5 см);

упражнения в равновесии: ходьба по прямой и извилистой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), обычным и приставным шагом; по гимнастической скамье, по ребристой доске, наклонной доске; перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу; по шнуру, плоскому обучу, лежащему на полу, приставным шагом; с выполнением заданий (присесть, встать и продолжить движение); на носках, с остановкой.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса: поднимание и опускание прямых рук вперед, отведение их в стороны, вверх, на пояс, за спину (одновременно, поочередно); переключивание предмета из одной руки в другую; хлопки над головой и перед собой; махи руками; упражнения для кистей рук;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: потягивание, приседание, обхватив руками колени; наклоны вперед и в стороны; сгибание и разгибание ног из положения сидя; поднимание и опускание ног из положения лежа; повороты со спины на живот и обратно;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: поднимание и опускание ног, согнутых в коленях; приседание с предметами, поднимание на носки; выставление ноги вперед, в сторону, назад;

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальных занятиях, педагог включает в содержание физкультурных занятий, различные формы активного отдыха и подвижные игры: ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на носках, топающим шагом, вперед, приставным шагом; поочередное выставление ноги вперед, на пятку, притопывание, приседания «пружинки», кружение; имитационные движения - разнообразные упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, шустрый зайчик и так далее).

Строевые упражнения:

педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг по ориентирам; перестроение в колонну по два, в рассыпную, смыкание и размыкание обычным шагом, повороты направо и налево переступанием.

Педагог выполняет вместе с детьми упражнения из разных исходных положений (стоя, ноги слегка расставлены, ноги врозь, сидя, лежа на спине, животе, с заданным положением рук), с предметами (кубики двух цветов, флажки, кегли и другое).

2) Подвижные игры: педагог поддерживает активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры. Воспитывает умение действовать сообща, соблюдать правила, начинать и заканчивать действия по указанию и в соответствии с сюжетом игры, двигаться определенным способом и в заданном направлении, придавать своим движениям выразительность (кошка просыпается, потягивается, мяукает).

3) Спортивные упражнения: педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: по прямой, перевоза игрушки или друг друга, и самостоятельно с невысокой горки.

Ходьба на лыжах: по прямой, ровной лыжне ступающим и скользящим шагом, с поворотами переступанием.

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

Плавание: погружение в воду, ходьба и бег в воде прямо и по кругу, игры с плавающими игрушками в воде.

4) Формирование основ здорового образа жизни: педагог поддерживает стремление ребёнка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками; формирует первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья, напоминает о необходимости соблюдения правил безопасности в двигательной деятельности (бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила).

5) Активный отдых.

Физкультурные досуги: досуг проводится 1-2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения.

Дни здоровья: в этот день проводятся подвижные игры на свежем воздухе, физкультурный досуг, спортивные упражнения, возможен выход за пределы участка ДОО (прогулка-экскурсия). День здоровья проводится один раз в квартал.

От 4 лет до 5 лет.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр;

формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;

воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;

продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта;

укреплять здоровье ребёнка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания;

формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.

Содержание образовательной деятельности.

Педагог формирует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества при выполнении упражнений основной гимнастики, а также при проведении подвижных и спортивных игр. Помогает точно принимать исходное положение, поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, показывает возможность использования разученного движения в самостоятельной двигательной деятельности, помогает укреплять дружеские взаимоотношения со сверстниками, слышать и выполнять указания, ориентироваться на словесную инструкцию; поощряет проявление целеустремленности и упорства в достижении цели, стремление к творчеству.

Педагог способствует овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формирует представление о правилах поведения в двигательной деятельности, закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья.

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2-3 м), положенными (на расстоянии 15-20 см одна от другой) и огибая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см; прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога; прокатывание обруча друг другу в парах; подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол; бросание и ловля мяча в паре; перебрасывание мяча друг другу в кругу; бросание мяча двумя руками из-за головы стоя; скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет; отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд; подбрасывание и ловля мяча не менее

3-4 раз подряд; бросание мяча двумя руками из-за головы сидя; бросание вдаль; попадание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2-2,5 м;

ползание, лазанье: ползание на четвереньках «змейкой» между расставленными кеглями, по наклонной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; проползание в обручи, под дуги; влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек; переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1-2 рейки, ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони; подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком;

ходьба: ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменением темпа; на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом вперед и по шнуру; перешагивая предметы; чередуя мелкий и широкий шаг, «змейкой», с остановкой по сигналу, в противоположную сторону; со сменой ведущего; в чередовании с бегом, прыжками; приставным шагом вперед, в сторону, назад на месте; с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной);

бег: бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени; обегая предметы; на месте; бег враспынную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; в парах; по кругу, держась за руки; со сменой направляющего, меняя направление движения и темп; непрерывный бег 1-1,5 мин; пробегание 30-40 м в чередовании с ходьбой 2-3 раза; медленный бег 150-200 м; бег на скорость 20 м; челночный бег 2x5 м; перебегание подгруппами по 5-6 человек с одной стороны площадки на другую; бег враспынную с ловлей и увертыванием;

прыжки: прыжки на двух ногах на месте, с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе-ноги врозь, стараясь достать предмет, подвешенный над головой; подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2-3 м; перепрыгивание через шнур, плоский кубик (высота 5 см), через 4-6 линий (расстояние между линиями 40-50 см); выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами; прыжки в длину с места; спрыгивание со скамейки; прямой галоп; попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой;

упражнения в равновесии: ходьба по доске, по скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны); ходьба по доске до конца и обратно с поворотом; ходьба по наклонной доске вверх и вниз; стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на поясе; пробегание по наклонной доске вверх и вниз; ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней; кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны.

Педагог обучает разнообразным упражнениям, которые дети могут переносить в самостоятельную двигательную деятельность. Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью); переключивание предмета из одной руки в другую; сгибание и разгибание рук, махи руками; сжатие и разжатие кистей рук, вращение кистями; выполнение упражнений пальчиковой гимнастики; повороты головы вправо и влево, наклоны головы;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: наклоны вперед, вправо, влево, повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя; поочередное поднятие ног из положения лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног; отведение ноги вперед, в сторону, назад; выставление ноги на пятку (носок); приседания на всей стопе и на носках с разведением коленей в стороны; поднятие на

носки и опускание на всю ступню; захватывание стопами и перекладывание предметов с места на место.

Повышаются требования к детям при выполнении общеразвивающих упражнений. Педагог предлагает выполнять общеразвивающие упражнения из разных исходных положений, в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с предметами и без них. К предметам и пособиям, названным ранее, добавляются малые мячи, косички, палки, обручи и другое. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ритмичная ходьба под музыку в разном темпе; на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком, прямым галопом, по кругу, держась за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под музыку; выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное «выбрасывание» ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмичные хлопки в ладоши под ритмичную музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками.

Строевые упражнения:

педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, по два, по росту, врассыпную; размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего; из одной колонны или шеренги в звеня на месте и в движении; повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении.

2) Подвижные игры: педагог продолжает закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, поощряет желание выполнять роль водящего, развивает пространственную ориентировку, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников; приучает к выполнению правил, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений в игре).

3) Спортивные упражнения: педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга.

Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью.

Ходьба на лыжах: скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору «ступающим шагом» и «полуёлочкой».

Плавание: погружение в воду с головой, попеременные движения ног в воде, держась за бортик, доску, палку, игры с предметами в воде, доставание их со дна, ходьба за предметом в воде.

4) Формирование основ здорового образа жизни: педагог уточняет представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга и другое),

способствует пониманию детьми необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья. Формирует первичные представления об отдельных видах спорта.

5) Активный отдых.

Физкультурные праздники и досуги: педагог привлекает детей данной возрастной группы к участию в праздниках детей старшего дошкольного возраста в качестве зрителей. Праздники проводятся 2 раза в год, продолжительностью не более 1-1,5 часов.

Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально-ритмические и танцевальные упражнения.

Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, включать подвижные игры народов России.

Дни здоровья проводятся 1 раз в три месяца. В этот день проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе.

От 5 лет до 6 лет.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки;

развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде;

воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха;

продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;

укреплять здоровье ребёнка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания;

расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха;

воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.

Содержание образовательной деятельности.

Педагог совершенствует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества, обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими упражнениями, поддерживает детскую инициативу. Закрепляет умение осуществлять самоконтроль и оценку качества выполнения упражнений другими детьми; создает условия для освоения элементов спортивных игр, использует игры-эстафеты; поощряет осознанное выполнение упражнений и соблюдение правил в подвижных играх; поддерживает предложенные детьми варианты их усложнения; поощряет проявление нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношения со сверстниками.

Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образе жизни, начинает формировать элементарные представления о разных формах активного

отдыха, включая туризм, способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности. Организует для детей и родителей (законных представителей) туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой); прокатывание обруча, бег за ним и ловля; прокатывание набивного мяча; передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях; перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях; отбивание мяча об пол на месте 10 раз; ведение мяча 5-6 м; метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы; метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и другие); перебрасывание мяча из одной руки в другую; подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4-5 раз подряд; перебрасывание мяча через сетку, забрасывание его в баскетбольную корзину;

ползание, лазанье: ползание на четвереньках, разными способами (с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, предплечья и колени), ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3-4 м), «змейкой» между кеглями; переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле; ползание на животе; ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени; ползание на четвереньках по скамейке назад; проползание под скамейкой; лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом;

ходьба: ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом в сторону (направо и налево), в полуприседе, мелким и широким шагом, перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом, с закрытыми глазами 3-4 м; ходьба «змейкой» без ориентиров; в колонне по одному и по два вдоль границ зала, обозначая повороты;

бег: бег в колонне по одному, «змейкой», с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих; бег с пролезанием в обруч; с ловлей и увертыванием; высоко поднимая колени; между расставленными предметами; группами, догоняя убегающих, и убегая от ловящих; в заданном темпе, обегая предметы; мелким и широким шагом; непрерывный бег 1,5-2 мин; медленный бег 250-300 м; быстрый бег 10 м 2-3-4 раза; челночный бег 2x10 м, 3x10 м; пробегание на скорость 20 м; бег под вращающейся скакалкой;

прыжки: подпрыгивание на месте одна нога вперед-другая назад, ноги скрестно-ноги врозь; на одной ноге; подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной; подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок; перепрыгивание с места предметы высотой 30 см; спрыгивание с высоты в обозначенное место; подпрыгивание на месте 30-40 раз подряд 2 раза; подпрыгивание на одной ноге 10-15 раз; прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3-4 м; на одной ноге (правой и левой) 2-2,5 м; перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик); впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами; прыжки в длину с места; в высоту с разбега; в длину с разбега;

прыжки со скакалкой: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 3-5 см); перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом; прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку;

упражнения в равновесии: ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой; стойка на гимнастической скамье на одной ноге; поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье; пробегание по скамье; ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске; ходьба по узкой рейке гимнастической

скамейки (с поддержкой); приседание после бега на носках, руки в стороны; кружение парами, держась за руки; «ласточка».

Педагог продолжает обучать разнообразным физическим упражнениям, которые дети самостоятельно и творчески используют в игровой и повседневной деятельности.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно); махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя; переключивание предмета из одной руки в другую впереди и сзади себя; поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); сжимание и разжимание кистей;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь её затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине; наклоны вперед, касаясь ладонями пола, наклоны вправо и влево; поднимание ног, сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: приседание, обхватывая колени руками; махи ногами; поочередное поднимание и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре; захватывание предметов ступнями и пальцами ног и переключивание их с места на место.

Педагог поддерживает стремление детей выполнять упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой и другими). Подбирает упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги вместе, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной). Педагог поддерживает инициативу, самостоятельность и поощряет комбинирование и придумывание детьми новых общеразвивающих упражнений.

Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, некоторые из упражнений в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, пружинящим, топающим шагом, «с каблука», вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружение по одному и в парах, комбинации из двух-трех освоенных движений.

Строевые упражнения:

педагог продолжает обучение детей строевым упражнениям: построение по росту, поддерживая равенство в колонне, шеренге; построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по три, в две шеренги на месте и при передвижении; размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны; повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком; ходьба «змейкой», расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары.

2) Подвижные игры: педагог продолжает закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах, оценивает качество движений и поощряет соблюдение правил, помогает быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность.

Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывает и поддерживает проявление нравственно-волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи команды, стремление к победе, стремление к преодолению трудностей; развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений). Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх.

3) Спортивные игры: педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5-6 м) и полукона (2-3 м); знание 3-4 фигур.

Элементы баскетбола: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам.

Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом.

Элементы футбола: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; ведение мяча ногой между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3-5 м); игра по упрощенным правилам.

4) Спортивные упражнения: педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от условий: наличия оборудования и климатических условий региона.

Катание на санках: по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки.

Ходьба на лыжах: по лыжне (на расстояние до 500 м); скользящим шагом; повороты на месте (направо и налево) с переступанием; подъем на склон прямо «ступающим шагом», «полуёлочкой» (прямо и наискось), соблюдая правила безопасного передвижения.

Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, с разворотом, с разной скоростью; с поворотами направо и налево, соблюдая правила безопасного передвижения.

Плавание: с движениями прямыми ногами вверх и вниз, сидя на бортике и лежа в воде, держась за опору; ходьба по дну вперед и назад, приседая, погружаясь в воду до подбородка, до глаз, опуская лицо в воду, приседание под водой, доставая предметы, идя за предметами по прямой в спокойном темпе и на скорость; скольжение на груди, плавание произвольным способом.

5) Формирование основ здорового образа жизни: педагог продолжает уточнять и расширять представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе). Формировать представления о разных видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и другие) и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья. Уточняет и расширяет представления о

правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем и оборудованием) и учит их соблюдать в ходе туристских прогулок. Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).

б) Активный отдых.

Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в том числе, спортивные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры.

Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 30-40 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания.

Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, олимпиаде и другим спортивным событиям, включать подвижные игры народов России.

Дни здоровья: педагог проводит 1 раз в квартал. В этот день проводятся оздоровительные мероприятия и туристские прогулки.

Туристские прогулки и экскурсии. Педагог организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии с постепенно удлиняющимися переходами - на стадион, в парк, на берег моря и другое. Время перехода в одну сторону составляет 30-40 минут, общая продолжительность не более 1,5-2 часов. Время непрерывного движения 20 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. Педагог формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края; оказывает помощь в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки, организует наблюдение за природой, обучает ориентироваться на местности, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения, осторожность в преодолении препятствий; организует с детьми разнообразные подвижные игры во время остановки.

От 6 лет до 8 лет.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;

развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество;

поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при её организации, партнерское взаимодействие в команде;

воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха;

формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта;

сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте,

спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;

воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.

Содержание образовательной деятельности.

Педагог создает условия для дальнейшего совершенствования основных движений, развития психофизических качеств и способностей, закрепления общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений и их комбинаций, спортивных упражнений, освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет. Поощряет стремление выполнять упражнения технично, рационально, экономно, выразительно, в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой.

В процессе организации разных форм физкультурно-оздоровительной работы педагог обучает детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и давать оценку качества выполнения упражнений.

Поддерживает стремление творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности и на занятиях гимнастикой, самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры, общеразвивающие упражнения, комбинировать их элементы, импровизировать.

Педагог продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, оздоровительных мероприятиях, поддерживает интерес к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху, воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз; передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки, лежа на животе и на спине, в ходьбе; прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей; перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча; передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую; метание в цель из положения стоя на коленях и сидя; метание вдаль, метание в движущуюся цель; забрасывание мяча в баскетбольную корзину; катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу; ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу; ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому).

ползание, лазанье: ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами; влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным и разноименным способом; перелезание с пролета на пролет по диагонали; пролезание в обруч разными способами; лазанье по веревочной лестнице; выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками); влезание по канату на доступную высоту;

ходьба: ходьба обычная, гимнастическим шагом, скрестным шагом, спиной вперед; выпадами, с закрытыми глазами, приставными шагами назад; в приседе, с различными движениями рук, в различных построениях;

бег: бег в колонне по одному, врассыпную, парами, тройками, четверками; с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок);

высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук; с захлестыванием голени назад; выбрасывая прямые ноги вперед; бег 10 м с наименьшим числом шагов; медленный бег до 2-3 минут; быстрый бег 20 м 2-3 раза с перерывами; челночный бег 3x10 м; бег наперегонки; бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега); бег со скакалкой, бег по пересеченной местности;

прыжки: подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой, на месте и с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук; впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага; подпрыгивания вверх из глубокого приседа; прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек; прыжки в длину и в высоту с места и с разбега на соревнование;

прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них; прыжки с ноги на ногу; бег со скакалкой; прыжки через обруч, вращая его как скакалку; прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки через вращающуюся скакалку с места; вбегание под вращающуюся скакалку - прыжок - выбегание; пробегание под вращающейся скакалкой парами.

упражнения в равновесии: подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч; стойка на носках; стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом; ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колени другой ноги мешочек с песком; ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони; кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы; после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение «ласточки».

Педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей, создает условия для поддержания инициативы и развития творчества, выполнения упражнений в различных условиях и комбинациях, использования двигательного опыта в игровой деятельности и повседневной жизни. Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх, сгибание и разгибание рук; сжатие пальцев в кулак и разжимание; махи и рывки руками; круговые движения вперед и назад; упражнения пальчиковой гимнастики;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений, наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя; поочередное поднимание и опускание ног лежа на спине;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног, махи ногами из положения стоя, держась за опору, лежа на боку, сидя, стоя на четвереньках; выпады вперед и в сторону; приседания у стены (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены); подошвенное и тыльное сгибание и разгибание стоп; захватывание предметов ступнями и пальцами ног, перекалывание их с места на место.

Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в том числе, в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с разным мышечным напряжением и амплитудой, с музыкальным сопровождением. Предлагает упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и другое). Педагог поддерживает и поощряет инициативу,

самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию из знакомых движений). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Могут быть использованы следующие упражнения, разученные на музыкальных занятиях: танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад а сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки.

Строевые упражнения:

педагог совершенствует навыки детей в построении, перестроении, передвижении строем: быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу; равнение в колонне, шеренге; перестроение из одной колонны 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; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом; повороты во время ходьбы на углах площадки.

2) Подвижные игры: педагог продолжает знакомить детей подвижным играм, поощряет использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию подвижных игр (в том числе, игр с элементами соревнования, игр-эстафет), способствующих развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве.

Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность. Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать. Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи и достижения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовно- нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности.

3) Спортивные игры: педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

Городки: бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение; знание 4-5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола: передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении; ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и тому подобное) и с разных сторон; забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола: передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяча «змейкой» между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота, игра по упрощенным правилам.

Элементы хоккея: (без коньков - на снегу, на траве): ведение шайбы клюшкой, не отрывая её от шайбы; прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой; ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения.

Бадминтон: перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку.

Элементы настольного тенниса: подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену); подача мяча через сетку после его отскока от стола.

4) Спортивные упражнения: педагог продолжает обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость.

Ходьба на лыжах: скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500-600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий; попеременным двухшажным ходом (с палками); повороты переступанием в движении; поднятие на горку «лесенкой», «ёлочкой».

Катание на коньках: удержание равновесия и принятие исходного положения на коньках (на снегу, на льду); приседания из исходного положения; скольжение на двух ногах с разбега; повороты направо и налево во время скольжения, торможения; скольжение на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь.

5) влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья; разных видах спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов. Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивными инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий. Приучает детей следить за своей осанкой, формирует представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей.

б) Активный отдых.

Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников предусматривают сезонные спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений.

Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 40-45 минут. Содержание досуга включает: подвижные игры, в том числе, игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, творческие задания.

Досуги и праздники направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, должны иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться

государственным праздникам, ярким спортивным событиям и достижениям выдающихся спортсменов.

Дни здоровья: проводятся 1 раз в квартал. В этот день педагог организует оздоровительные мероприятия, в том числе физкультурные досуги, и туристские прогулки.

Туристские прогулки и экскурсии организуются при наличии возможностей дополнительного сопровождения и организации санитарных стоянок.

Педагог организует пешеходные прогулки. Время перехода в одну сторону составляет 35-40 минут, общая продолжительность не более 2-2,5 часов. Время непрерывного движения 20-30 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. В ходе туристской прогулки с детьми проводятся подвижные игры и соревнования, наблюдения за природой родного края, ознакомление с памятниками истории, боевой и трудовой славы, трудом людей разных профессий.

Для организации детского туризма педагог формирует представления о туризме, как форме активного отдыха, туристских маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности: правильно по погоде одеваться для прогулки, знать содержимое походной аптечки, укладывать рюкзак весом от 500 гр. до 1 кг (более тяжелые вещи класть на дно, скручивать валиком и аккуратно укладывать запасные вещи и коврик, продукты, мелкие вещи, игрушки, регулировать лямки); преодолевать несложные препятствия на пути, наблюдать за природой и фиксировать результаты наблюдений, ориентироваться на местности, оказывать помощь товарищу, осуществлять страховку при преодолении препятствий, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения во время туристской прогулки.

Решение совокупных задач воспитания в рамках образовательной области «Физическое развитие» направлено на приобщение детей к ценностям «Жизнь», «Здоровье», что предполагает:

воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека;

формирование у ребёнка возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;

становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам;

воспитание активности, самостоятельности, самоуважения, коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств;

приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития;

формирование у ребёнка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.

2. Учебный план на 2024-2025 учебный год.

В детском саду разработан гибкий режим дня, учитывающий возрастные психофизиологические возможности детей, их интересы и потребности, обеспечивающий взаимосвязь планируемых занятий с повседневной жизнью детей в детском саду.

Продолжительность занятий-10-30 минут.

Количество занятий в неделю-3.

Количество занятий в год-108.

Развлечения-1 раз в месяц.

Продолжительность занятий в каждой возрастной группе

1 младшая группа (2-3 года)- 10 минут.

2 младшая группа (3-4 года)-15 минут.

Средняя группа (4-5 лет)-20 минут.

Старшая группа (5-6 лет)-25 минут.

Подготовительная к школе группа (6-8 лет)-30 минут.

Первая младшая группа

Этапы занятий	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Занятие 1-2	Занятие 3-4	Занятие 5-6	Занятие 7-8
1	2	3	4	5
Сентябрь				
Задачи: приучать детей ходить и бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга; побуждать к совместным действиям со взрослым и другими детьми; упражнять детей в ползании под препятствия, не задевая их; побуждать к захвату и энергичному отталкиванию большого мяча.				
Вводная	Ходьба стайкой и врассыпную Бег врассыпную, стайкой.			
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С погремушкой	Без предметов	С погремушкой
Основные виды движений	1. Ходьба за воспитателем по краю зала. 2. Упражнять с большим мячом (захват двумя руками с боков). 3. Ползание на ладонях и коленях.	1. Прыжки на двух ногах на месте. 2. Упражнения с большим мячом (брать, держать, переносить, класть, держа двумя руками с боков). 3. Подлезание под натянутую веревку (высота 50 см).	1. Ходьба с перешагиванием через мешочки с песком. 2. Катание мяча двумя руками воспитателю. 3. Построение в круг при помощи воспитателя.	1. Ходьба по дорожке между двумя шнурами (ширина 40 см, длина-2 м). 2. Ловля мяча, брошенного воспитателем с расстояния 50-100 см. 3. Ползание на ладонях и коленях с перелезанием через бревно, лежащее на полу.
Подвижные игры	«К куклам в гости»	«Догони мяч»	«По тропинке»	«Через ручеек»
Малоподвижные игры	Пальчиковая гимнастика «Ладушки»	Игра «Ладочки»	Дыхательное упражнение «Часики»	Игра «Поговорим»
Октябрь				
Задачи: приучать детей во время ходьбы энергично размахивать руками вперед-назад; развивать умение энергично отталкивать мяч вперед-вверх; учить выполнять пружинистые движения в коленях при приземлении после прыжка, приземляться на переднюю часть стопы.				
Вводная	Ходьба и бег друг за другом по краю зала. Бег друг за другом по краю зала.			

Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С большим мячом	Без предметов	С большим мячом
Основные виды движений	1. Ходьба по дорожке (ширина-40 см, длина-4-6 м). 2. Броски большого мяча воспитателю двумя руками снизу. 3. Ползание (3 м) с перелезанием через скамейку.	1. Ходьба по доске, лежащей на ковре. 2. Перебрасывание большого мяча через шнур (высота 50 см.) 3. Прыжки на месте на двух ногах.	1. Ходьба на носочках. 2. Бросание большого мяча в корзину с расстояния 1,5 м. 3. Ползание с подлезанием под шнур (высота 50 см.)	1. Ходьба друг за другом с перестроением в круг. 2. Повороты вправо-влево с передачей набивного мяча. 3. Ползание с подлезанием под дугу (высота 50 см.)
Подвижные игры	«Воробушки и автомобиль»	«Не наступи на линию»	«Будь осторожен»	«Где звенит?»
Малоподвижные игры	Пальчиковая гимнастика «Ладушки»	Игра «Ладочки»	«Дыхательное упражнение «Часики»	Игра «Повторим»
Ноябрь				
Задачи: продолжать учить детей ходить и бегать друг за другом по краю зала; приучать сочетать пружинистые полуприседания с подпрыгиванием на месте на двух ногах; упражнять в подлезании под дугу, не задевая препятствие; развивать функцию равновесия при ходьбе на доске, лежащей на полу; побуждать выполнять энергичный бросок мяча.				
Вводная	Ходьба и бег друг за другом. Ходьба в рассыпную.			
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С флажками	Без предметов	С погремушкой
Основные виды движений	1. Ползание на ладонях и ступнях, ладонях и коленях. 2. Полуприседания и прыжки на месте на двух ногах. Подлезание под дугу (высота-40 см).	1. Бросание маленького мяча одной рукой через шнур (высота 40 см), стоя на коленях, и ползание за мячом на ладонях и коленях). 2. Прыжки на месте на двух ногах.	1. Бросание мешочков в даль правой и левой рукой «Добрось до мишки». 2. Перепрыгивание через шнур, лежащий на полу. 3. Ходьба по доске, лежащей на полу.	1. Перебрасывание мешочков правой и левой рукой через шнур (высота 50 см). 2. Ползание за мешочками. 3. Ходьба с перешагиванием через

				восемь последовательно расположенных шнуров.
Подвижные игры	«Перешагни через палку» «Мяч в кругу»	«Обезьянки» «Прокати мяч»	«Солнышко и дождик» «Доползи до погремушки»	«Птички летают» «Принеси предмет»
Малоподвижные игры	Пальчиковая гимнастика «Играем с пальчиками» Пальчиковая гимнастика «Оладушки»	Игра «Осенние листочки» Игра «Петушок»	Дыхательное упражнение «Дудочка» Дыхательное упражнение «Петушок»	Игра «Позвони в колокольчик» Игра «Поезд»
Декабрь				
Задачи: побуждать детей к энергичному отталкиванию при прокатывании большого мяча; упражнять в энергичном отталкивании и мягком приземлении при выполнении прыжков в обруч, из обруча в обруч.				
Вводная	Ходьба друг за другом с остановкой по сигналу. Ползание друг за другом на ладонях и коленях. Бег в рассыпную. Ходьба друг за другом. Перестроение в круг при помощи воспитателя.			
Основные виды движений	1. Докати мяч до стены (расстояние 2 м.) 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (2 обруча). 3. Ходьба на носках.	1. Прокатывание большого мяча в ворота шириной 60 см с расстояния 1 м. 2. Бег за мячом. 3. Прыжки из одного обруча в другой, выпрыгивание из последнего.	1. Ползание на ладонях и ступнях. 2. Прокатывание маленького мяча в даль, ползание за ним и возвращение шагом по дорожке шириной 40 см.	1. Ходьба по гимнастической скамейке. 2. Подлезание под четыре последовательно расположенные дуги (высота 40 см) 3. Ходьба в рассыпную с остановкой и подпрыгиванием на месте по сигналу.
Подвижные игры	«Мяч в кругу»	«Прокати мяч»	«Доползи до погремушки»	«Пронеси предмет»
Малоподвижные игры	Пальчиковая гимнастика «Оладушки»	Игра «Петушок»	Дыхательное упражнение «Петушок»	Игра «Поезд»

Январь

Задачи: приучать детей использовать переход из положения сидя в положение стоя на коленях при бросании мяча вдаль; упражнять в подлезании, не задевая препятствие, мягком приземлении; развивать функцию равновесия и умение ползать на ладонях и коленях в ограниченном пространстве.

Вводная	Ходьба друг за другом по краю зала. Бег в рассыпную с остановкой на сигнал. Ходьба на носочках. Перестроение в круг при помощи воспитателя.			
Общеразвивающие упражнения	С кубиком	Без предметов	С флажками	Без предметов
Основные виды движений	1. Ползание на четвереньках до предмета. 2. Катание мяча друг другу из и. п. сидя, ноги врозь. 3. Бросание мяча через шнур (высота - 50 см).	1. Ползание на ладонях и ступнях. 2. Бросание большого мяча через шнур (высота - 70 см) с расстояния 1 м. 3. Подлезание под шнур в ограниченное пространство (между свисающими со шнура лентами)	1. Ползание на ладонях и коленях друг за другом. 2. Прыжки в длину с места (через дорожку шириной 10 см) 3. Ползание на ладонях и коленях по доске, положенной на пол.	1. Ходьба в рассыпную с остановкой и полуприседом по сигналу. 2. Бросание мяча из положения стоя на коленях в тоннель.
Подвижные игры	«Паровозик»	«Мой весёлый звонкий мяч»	«Попади в воротца»	«Найди флажок»
Малоподвижные игры	Игра «Курочка-хохлатка»	Игра «Цыплятки»	Дыхательное упражнение «Каша кипит»	Игра «Курочка-хохлатка»

Февраль

Задачи: развивать умение при броске малым мячом придавать ему нужное направление, функцию равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке; побуждать к уверенному нахождению на высоте; упражнять в умении различать действия по названию.

Вводная	Ходьба друг за другом. Бег врассыпную с остановкой и подпрыгиванием по сигналу. Ходьба врассыпную с выполнением заданий: «Подойдите ко мне», «Бегите ко мне», «Ползите ко мне». Перестроение в круг.			
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С султанчиками	Без предметов	С погремушками
Основные виды движений	1. Прыжки в длину (перепрыгивание ручейка шириной 15 см). 2. Бросание маленького мяча в корзину, расположенную в кругу. 3. Ходьба по гимнастической скамейке и схождение с нее.	1. Прыжки на двух ногах через последовательно расположенные палки. 2. Бросание маленького мяча вдаль одной рукой. 3. Бег за мячом.	1. Прыжки через дорожку шириной 15 см. 2. Ходьба по гимнастической скамейке. 3. Ползание на ладонях и коленях по гимнастической скамейке.	1. Бросание большого мяча вдаль от груди двумя руками из и.п. стоя на коленях. 2. Бросание мяча из и.п. стоя. 3. Бег за мячом.
Подвижные игры	«Целься вернее»	«Зайка беленький сидит»	«Через ручеёк»	«Флажок»
Малоподвижные игры	Пальчиковая гимнастика «Пальчики в лесу»	Игра «На кого я похож»	Дыхательное упражнение «Паровозик»	Игра «Колпачок»
Март				
Задачи: упражнять детей в энергичном отталкивании и мягком приземлении в прыжках на двух ногах с продвижением вперёд; развивать умение при ползании по гимнастической скамейке сохранять равновесие; уверенно действовать на возвышении; закреплять умение энергично отталкиваться двумя ногами и приземляться на полусогнутых ногах на носки при прыжках в длину.				
Вводная	Ходьба друг за другом с высоким подниманием коленей, на носочках. Бег по краю площадки, врассыпную. Перестроение в круг.			
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С обручем	Без предметов	С большими мячами
Основные виды движений	1. Перешагивание через шесть палок, лежащих на полу расстояние 15 см друг от друга. 2. Ползание по	1. Ползание к шнуру, натянутому на высоте 50 см, подлезание под него. 2. Подъём на одну ступеньку гимнастической	1. Прыжки через дорожку, лежащую на ковре (ширина 15 см). 2. Лазание по гимнастической лестнице.	1. Прыжки из обручав обруч. 2. Ползание по гимнастической скамье на ладонях и коленях, в

	гимнастической скамейке, подняться, сойти с неё. 3. Бросание большого мяча вдаль от груди.	лестницы и спуск с неё. 3. Бросание большого мяча («Добрось до стены») на расстоянии 2 м.	3. Ходьба с изменением темпа.	конец подняться, сойти с неё. 3. Прохождение через тоннель (наклониться)
Подвижные игры	«Поезд»	«Мой весёлый звонкий мяч»	«Целься вернее»	«Обезьянки»
Малоподвижные игры	Пальчиковая гимнастика «Пальчик о пальчик»	Игра «Принеси мяч» (большой или малый)	Дыхательное упражнение «Бульканье»	«Игра «Филин»
Апрель				
Задачи: упражнять детей лазать по гимнастической лестнице; развивать умение перелезать через препятствие (бревно, скамейку), выполнять действия в определённом порядке; формировать умение подлезать под дугу высотой 50 см, не задевая препятствие; приучать детей энергично отталкивать мяч при бросании вдаль, выполняя замах рукой.				
Вводная	Ходьба друг за другом с высоким подниманием коленей, на носочках. Бег по краю площадки, в рассыпную. Перестроение в круг.			
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С султанчиками	Без предметов	С малым мячом
Основные виды движений	1. Лазание по гимнастической стенке. 2. Перелезание через гимнастическую скамейку. 3. Подлезание под дугу 40 см.	1. Прыжки в длину с места через «ручeёк» ширина 20 см. 2. Подлезание под дугу высотой 50 см. под дугу высотой 40 см. 3. Перелезание через гимнастическую скамейку.	1. Лазание по гимнастической стенке. 2. Ходьба через палки, расположенных на досках. 3. Бросание маленького мяча вдаль от плеча одной рукой.	1. Прыжки вверх до игрушки, подвешенной на 5-10 см выше вытянутой руки ребёнка. 2. Подлезание поочерёдно под дуги 50 см, 40 см, под шнур 30 см.
Подвижные игры	«Целься вернее»	«Воробушки и автомобиль»	«Зайка»	«Перешагни через палку»
Малоподвижные игры	Пальчиковая гимнастика «Ладушки»	Игра «Кач-кач»	Дыхательное упражнение «Надуем шарик»	Игра «Будем красить потолок»

Май

Задачи: упражнять детей в энергичном отталкивании большого мяча от груди двумя руками при бросании вдаль; развивать умение мягко приземляться и энергично отталкиваться одновременно двумя ногами при прыжке в длину с места; закреплять умение выполнять знакомые движения в новых условиях.

Вводная	Ходьба друг за другом по краям площадки, на носках, врассыпную. Бег друг за другом, врассыпную. Ходьба парами.			
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С флажками	Без предметов	С кубиками
Основные виды движений	1. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (длина 2.5м, ширина 25 см). 3. Ходьба по мостику (длина 3 м).	1. Прыжки на двух ногах на месте. 2. Прыжки на двух ногах вокруг предмета.	1. Прокатывание мячей друг другу из и. п. стоя на коленях. 2. Прыжки на двух ногах вокруг предмета. 3. Прокатывание мяча друг другу, сидя, ноги врозь.	1. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени. 2. Ходьба змейкой между предметами.
Подвижные игры	«Не наступи на линию»	«Воробушки и автомобиль»	«Прокати мяч»	«Попади в воротца»
Малоподвижные игры	Пальчиковая гимнастика «Оладушки»	Игра «Петушок»	Дыхательное упражнение «Бабочка»	Игра «Позвони в колокольчик»

Вторая младшая группа

Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Занятие 1-2	Занятие 3-4	Занятие 5-6	Занятие 7-8
1	2	3	4	5

Сентябрь

Задачи: приучать детей действовать совместно. Формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении.

Обеспечивать профилактику нарушений осанки.				
Вводная	Ходьба: обычная, на носках, с высоким подниманием колена, парами взявшись за руки. Бег: в заданном направлении, по кругу друг за другом.			
Общеразвивающие упражнения	С лентами		Со скамейкой	
Основные виды движений	1. Катание малого мяча друг другу. 2. Проползание заданного расстояния на четвереньках. 3. Прыжки на двух ногах на месте с произвольным движением рук (вверх, в стороны). 4. Прыжки на двух ногах на месте, с хлопками в ладоши над головой.	1. Проползание заданного расстояния (от игрушки к игрушке) на четвереньках. 2. Прыжки на двух ногах слегка продвигаясь вперёд. 3. Катание среднего мяча двумя руками воспитателю. 4. Прокатывание малых мячей в воротца.	1. Проползание в вертикально стоящий обруч за игрушкой. 2. Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперёд с хлопками. 3. Прокатывание мячей двумя руками друг другу. 4. Подбрасывание малых мячей вверх одной рукой (правой и левой поочередно). 5. Проползание под веревкой на четвереньках, сопровождающееся захватом игрушки.	1. Проползание в вертикально стоящий обруч в воротца. 2. Прыжки с продвижением вперёд и подпрыгиванием до ладони воспитателя, находящегося выше поднятых рук ребёнка. 3. Прокатывание мяча двумя руками и одной рукой под дугой.
Игровое упражнение	«Бегите к флажку!» «По ровненькой дорожке»	«Бегите к флажку!» «Паровозик»	«Бегите к флажку!» «По ровненькой дорожке»	«Паровозик» «Бегите к флажку!»
Заключительная часть	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями в течении 1,5 минуты.			
Октябрь				
Задачи: мотивировать детей на участие в совместных играх и физических упражнениях. Формировать умение ориентироваться в пространстве. Обеспечивать закаливание организма детей.				
Вводная	Ходьба: парами, взявшись за руки, по кругу друг за другом, обычная, на носках, с высоким подниманием колена. Бег: по кругу, друг за другом			
Общеразвивающие упражнения	С султанчиками		Без предметов	
Основные виды	1. Прыжки с продвижением	1. Прыжки через две	1. Прыжки из обруча в	1. Прыжки на двух ногах

движений	вперёд и подпрыгиванием до предмета, подвешенного выше поднятой руки ребёнка. 2. Подлезание под верёвку, не касаясь руками пола. 3. Катание малого мяча друг другу, между предметами. 4. Подползание под дугу. 5. Подбрасывание мяча вверх двумя руками снизу.	верёвочки, лежащие на полу. 2. Прокатывание малых мячей под верёвкой и проползание за ним. 3. Пролезание под верёвку (высота 50 см), стараясь не касаться руками пола. 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд до предмета. 5. Проползание на четвереньках по прямой с захватом впереди стоящей игрушки. 6. Прокатывание мяча в воротца.	обруч. 2. Лазанье по гимнастической лестнице, лежащей на полу. 3. Подбрасывание среднего мяча вверх двумя руками снизу два раза подряд. 4. Подползание под дугу с захватом впереди стоящей игрушки. 5. Прокатывание мяча друг другу под дугой.	(ноги вместе-ноги врозь). 2. Ползание на четвереньках с прокатыванием мяча головой. 3. Прокатывание мяча друг другу. 4. Проползание на четвереньках по прямой.
Игровое упражнение	«Птички и птенчики» «Птички в гнёздышках»	«Птички и птенчики» «К мишке в гости»	«Бегите ко мне» «Птички в гнёздышках»	«Птички и птенчики»
Заключительная часть	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями в течении 1,5 минуты.			
Ноябрь				
Задачи: воспитывать умение самостоятельно действовать. Формировать основные жизненно важные движение (ходьба, бег, прыжки). Обеспечивать закаливание организма детей.				
Вводная	Ходьба: друг за другом, держась за руки, с выполнением заданий (остановка, поворот, приседание). Бег: врассыпную.			
Общеразвивающие упражнения	Без предметов		С мячом	
Основные виды движений	1. Подлезание под двумя дугами, не касаясь руками пола. 2. Прыжки через линии, начерченные на полу,	1. Ловля мяча, брошенного педагогом. 2. Лазанье по гимнастической лестнице, лежащей на полу.	1. Ползание между предметами. 2. Прыжки из обруча в обруч. 3. Ловля мяча,	1. Ползание на четвереньках по прямой с прокатыванием мяча головой. 2. Прыжки на двух ногах

	поочередно через каждую. 3. Подбрасывание мяча вверх двумя руками снизу. 4. Прокатывание мяча в воротца.	3. Прыжки на двух ногах на месте с произвольным движением рук. 4. Ползание на четвереньках по прямой с захватом впереди стоящей игрушки. 5. Бросание мяча двумя руками снизу. 6. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд.	брошенного педагогом. 4. Лазанье по гимнастической лестнице, лежащей на полу. 5. Прыжки в длину с места, через две линии. 6. Бросание мяча вверх, низ, об пол.	на месте. 3. Ловля мяча, брошенного педагогом. 4. Подбрасывание мяча вверх двумя руками снизу.
Игровое упражнение	«Курочка-хохлатка» «Птички в гнездышках»	«Птички в гнездышках» «Курочка-хохлатка»	«Карусель» «Курочка-хохлатка»	«Карусель»
Заключительная часть	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями в течении 1,5 минуты.			
Декабрь				
Задачи: поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях. Обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.				
Вводная	Ходьба: в заданном направлении, сочетая ходьбу с движениями рук (вверх, в стороны, вперёд). Бег: по кругу держась за руки, не держась за руки, с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догнать убегающего).			
Общеразвивающие упражнения	Без предметов		С флажком	
Основные виды движений	1.Бросание малого мяча вдаль правой и левой рукой. 2. Лазанье по гимнастической скамейке. 3. Прыжки на месте в сочетании с движениями рук (руки в стороны-руки вверх). 4. Подлезание под гимнастической палкой, не касаясь руками пола. 5. Прыжки с продвижением	1. Метание на дальность малого мяча правой и левой рукой (расстояние 2-3 м.) 2. Прыжки с продвижением вперёд до ориентира. 3. Ползание на животе по прямой с захватом впереди стоящей игрушки.	1.Метание на дальность малого мяча правой и левой рукой. 2. Прыжки из обруча в обруч. 3. Подлезание под дугу, не касаясь руками пола. 4. Прыжки на месте с хлопками над головой. 5. Бросание мяча вдаль правой и левой рукой.	1.Прыжки на месте в сочетании с различными движениями рук. 2. Ползание на четвереньках по прямой с прокатыванием мяча головой. 3. Бросание малого мяча правой и левой рукой в горизонтальную цель (расстояние 2 м.).

	вперёд через две линии. 6. Прокатывание мяча в воротца из положения сидя.	4. Катание мячей друг другу из положения сидя.		4. Подлезание под дугу, не касаясь руками пола. 5. Катание мячей под дугой из положения сидя на полу.
Игровое упражнение	«Курочка-хохлатка» «Лохматый пёс»	«Курочка-хохлатка» «Лохматый пёс»	«Поймай комара» «Курочка-хохлатка»	«Поймай комара» «Курочка-хохлатка»
Заключительная часть	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями в течении 1,5 минуты.			
Январь				
Задачи: формировать у детей потребность в двигательной активности. Приучать действовать совместно. Формировать умение сохранять правильную осанку в положении сидя, стоя, а также в движении.				
Вводная	Ходьба: друг за другом, со сменой направления по сигналу. Бег: с выполнением заданий (остановиться, убежать от догоняющего, догонять убегающего).			
Общеразвивающие упражнения	С кубиком		Со скамейкой	
Основные виды движений	1.Ползание на четвереньках на гимнастической доске. 2. Метание на дальность малого мяча от груди правой и левой рукой. 3. Прыжки на одной ноге (попытки). 4. Прыжки на месте в сочетании с хлопками над головой. 5. Ловля мяча, брошенного воспитателем.	1.Бросание малого мяча вдаль правой и левой рукой. 2. Ползание на четвереньках на гимнастической доске. 3. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд через гимнастическую палку.	1.Прыжки на одной ноге поочередно (попытки). 2. Лазанье по гимнастической лестнице. 3. Метание на дальность малого мяча правой и левой рукой.	1 Лазанье по гимнастической лестнице. 2. Метание на дальность малого мяча правой и левой рукой. 3. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд.
Игровое упражнение	«Курочка-хохлатка» «Найди своё место»	«Курочка-хохлатка»	«Курочка-хохлатка»	«Курочка-хохлатка»

Заключительная часть	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями в течении 1,5 минуты.			
Февраль				
Задачи: продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения. Формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить своё место при построениях. Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности, в самостоятельной двигательной деятельности.				
Вводная	Ходьба: друг за другом, со сменой направления по сигналу, перешагивая через предметы, по ребристой доске. Бег: непрерывный в медленном темпе, с выполнением заданий педагога.			
Общеразвивающие упражнения	С флажками		Без предметов	
Основные виды движений	1.Ловля мяча, брошенного воспитателем. 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. 3. Прыжки через четыре-шесть линий (поочередно через каждую). 4.Подлезание под дуги, не касаясь руками пола.	1.Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. 2. Бросание мяча вверх, вниз, об пол, ловля его. 3. Прыжки на одной ноге (правой, левой поочередно), (попытки). 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 5. Ловля мяча, брошенного воспитателем.	1. Прыжки на одной ноге поочередно. 2. Метание малого мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой. 3. Бросание мяча вверх, вниз, об пол, ловля его. 4. Прыжки через четыре-шесть линий (поочередно через каждую). 5. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с захватом впереди стоящей игрушки.	1. Подлезание под верёвкой, натянутой над полом, не касаясь руками 2. Ловля мяча, брошенного воспитателем. 3. Прыжки через верёвки, лежащие на полу.
Игровое упражнение	«Лохматый пес» «Найди своё место»	«Поймай комара» «Лохматый пес»	«Курочка-хохлатка» «Прокати в воротца»	«Поймай комара» «Курочка-хохлатка»
Заключительная часть	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями в течении 1,5 минуты.			
Март				
Задачи: формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве. Учить				

пользоваться физкультурным оборудованием. Обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.				
Вводная	Ходьба: по ребристой дорожке, с перешагиванием через предметы. Бег: в быстром темпе.			
Общеразвивающие упражнения	С малым мячом		Без предметов	
Основные виды движений	1.Перелезание через гимнастическое бревно. 2. Метание в горизонтальную цель малого мяча двумя руками от груди. 3. Прыжки в длину с места. 4. Пролезание в вертикально стоящий обруч. 5. Отбивание мяча об пол одной рукой (попытки).	1.Прыжки в длину с места. 2. Перелезание через гимнастическое бревно. 3. Метание в горизонтальную цель малого мяча двумя руками от груди. 4. Отбивание мяча об пол одной рукой (попытки).	1. Перелезание через гимнастическое бревно. 2. Прыжки в длину с места. 3. Метание в горизонтальную цель малого мяча двумя руками от груди. 4. Пролезание в два стоящих обруча с захватом игрушки.	1.Прыжки в длину с места. 2. Перелезание через гимнастическое бревно. 3. Метание в горизонтальную цель малого мяча двумя руками от груди. 4. Пролезание в два стоящих обруча с захватом игрушки.
Игровое упражнение	«Воробушки и кот» «Курочка-хохлатка»	«Воробушки и кот» «Курочка-хохлатка»	«Найди что спрятано» «Воробушки и кот»	«Найди что спрятано» «Воробушки и кот»
Заключительная часть	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями в течении 1,5 минуты.			
Апрель				
Задачи: способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности. Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения. Обеспечивать закаливание организма детей.				
Вводная	Ходьба: с перешагиванием через предметы, высоко поднимая колени. Бег: в быстром темпе.			
Общеразвивающие упражнения	Без предметов		С султанчиком	
Основные виды движений	1.Отбивание мяча об пол одной рукой (правой и левой поочередно) (попытки).	1.Отбивание мяча об пол одной рукой (правой и левой поочередно)	1.Бросание среднего мяча из-за головы правой и левой рукой.	1.Прыжки в длину с места. 2.Лазанье по гимнастической стенке.

	2.Лазанье по гимнастической стенке. 3. Прыжки через предметы, с продвижением вперед. 4. Бросание малого мяча из - за головы.	(попытки). 2.Прыжки с высоты. 3.Перелезание через гимнастическое бревно произвольным способом. 4. Прыжки через предметы, с продвижением вперед. 5. Бросание малого мяча из -за головы правой и левой рукой.	2.Пролезание в обруч с захватом впереди стоящей игрушки. 3. Прыжки с высоты. 4. Прыжки через предметы.	3. Бросание среднего мяча из-за головы правой и левой рукой. 4. Пролезание в обруч.
Игровое упражнение	«Кто дальше бросит мешочек» «Сбей кеглю»	«Мыши и кот» «Воробушки и кот»	«Сбей кеглю» «Воробушки и кот»	«Найди что спрятано» «Сбей кеглю»
Заключительная часть	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями в течении 1,5 минуты.			
Май				
Задачи: развивать умение реагировать на сигналы: «беги», «лови», «стой» и др. Приучать выполнять правила игровых упражнений. Воспитывать интерес к физическим упражнениям.				
Вводная	Ходьба: с перешагиванием через предметы, змейкой. Бег: по прямой, змейкой, в быстром темпе.			
Общеразвивающие упражнения	С обручем		Без предметов	
Основные виды движений	1.Прыжки в длину с места. 2.Метание малого мяча в вертикальную цель правой и левой рукой. 3. Перелезание через бревно. 4.Прыжки с высоты. 5.Лазанье по гимнастической стенке.	1.Метание мяча в вертикальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой. 2.Прыжки в длину с места. 3. Пролезание в обруч и затем перелезание через	1.Прыжки в длину с места. 2. Метание мяча в вертикальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой. 3. Перелезание через бревно и затем подлезание	1.Лазанье по гимнастической стенке. 2.Метание малого мяча в вертикальную цель правой и левой рукой. 3.Прыжки в длину с места через две линии.

		бревно (полоса препятствий). 4.Лазанье по гимнастической стенке.	под дугу. 4. Пролезание в обруч и затем ползание на четвереньках по прямой.	
Игровое упражнение	«Кто дальше бросит мешочек»	«Воробушки и кот» «Мыши и кот»	«Сбей кеглю» «Воробушки и кот»	«Найди что спрятано» «Сбей кеглю»
Заключительная часть	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями в течении 1,5 минуты.			
Средняя группа				
Этапы занятий	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8
1	2	3	4	5
Сентябрь				
Задачи: способствовать сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей. Совершенствовать навык сохранения устойчивого положения тела в процессе ходьбы, бега, прыжков. Продолжать работу по укреплению здоровья детей. Проводить мероприятия по закаливанию организма. Способствовать совершенствованию его функций.				
Вводная	Ходьба: в колонне по одному, парами, змейкой (между предметами), в рассыпную. Бег: широким шагом, на носках.			
Общеразвивающие упражнения	С обручем		С флажками	
Основные виды движений	1.Прыжки на месте на двух ногах. 2. Ползание на четвереньках по прямой. 3. Прокатывание набивных мячей в произвольном направлении.	1. Ползание по горизонтальной и наклонной доске, скамейке. 2. Прыжки на месте на двух ногах. 3. Прокатывание	1.Ползание на четвереньках по прямой. 2. Прыжки с продвижением вперед. 3. Бросание мяча друг другу снизу. 4.Бросание мяча друг	1. Ползание на четвереньках по прямой. 2. Прыжки на месте на двух ногах. 3. Прокатывание мячей, обручей друг другу между небольшими предметами.

	4. Ползание на четвереньках по прямой. 5. Прыжки на месте на двух ногах. 6. Прокатывание малых мячей друг другу между предметами.	набивных мячей со сбиванием небольших предметов (кеглей). 4. Прокатывание обручей друг другу.	другу разными способами (снизу, из-за головы) и ловля его.	
Игровое упражнение	«Парный бег» (бежать в парах, держась за руки, до ориентира, преодолевая полосу препятствий из набивных мячей). «Парный бег» (бежать в парах, держась за руки, до ориентира, преодолевая полосу препятствий из обручей, лежащих на полу).	«Хитрая лиса» «Парный бег» (бежать в парах, находясь внутри обруча, по сигналу остановиться).	«Хитрая лиса»	«Парный бег» (бежать в парах, находясь внутри обруча, по сигналу остановиться).
Заключительная часть	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, 30-35 сек.			
Октябрь				
Задачи: развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Учить чёткому выполнению общеразвивающих упражнений с различной амплитудой. Формировать самостоятельность при участии в игровых упражнениях.				
Вводная	Ходьба: в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего, с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук). Бег: В разных направлениях, на носках.			
Общеразвивающие упражнения	С мячом		С кубиком	
Основные виды движений	1. Ползание на четвереньках между предметами, змейкой. 2. Бросание мяча друг другу разными способами (снизу, из-за головы) и ловля его. 3. Прыжки с продвижением	1. Прыжки через гимнастическую палку (лицом вперёд, спиной вперёд). 2. Ползание на четвереньках между	1. Ползание на четвереньках между предметами, змейкой. 2. Бросание мяча друг другу разными способами (снизу, из-за головы) и	1. Прыжки через гимнастическую палку (лицом вперёд, спиной вперёд) 2. Ползание на четвереньках между

	вперёд. 4. Ползание по горизонтальной и наклонной доске.	предметами, змейкой. 3. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствие.	ловля его. 3. Прыжки с продвижением вперёд. 4. Ползание по горизонтальной и наклонной доске.	предметами, змейкой. 3. Бросание мяча другу снизу, из-за головы и ловля его. 4. Прыжки с продвижением вперёд.
Игровое упражнение	«Удочка» «Сбей кеглю»	«Сбей кеглю»	«Парный бег»	«Сбей кеглю»
Заключительная часть	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, 30-35 сек.			
Ноябрь				
Задачи: побуждать детей сознательно относиться к собственному здоровью. Формировать у детей основные физические качества (быстроту, ловкость, ручную и локомоторную ловкость). Обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.				
Вводная	Ходьба: по доске, гимнастической скамейке, бревну; с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба по линии, змейкой (между предметами), враспынную. Бег: в колонне по одному, по двое, в разных направлениях, широким шагом,			
Общеразвивающие упражнения	С косичкой (коротким шнуром)		С обручем	
Основные виды движений	1. Прыжки через гимнастическую палку (лицом вперёд, спиной вперёд). 2. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы, одной рукой через препятствия. 3. Ползание на четвереньках между предметами, змейкой. 4. Прыжки на месте на двух ногах. 5. Ползание на четвереньках по прямой.	1. Бросание мяча другу снизу, из-за головы и ловля его. 2. Прыжки через гимнастическую палку (лицом вперёд, спиной вперёд). 3. Ползание на четвереньках по наклонной доске. 4. Прыжки на месте на двух ногах. 5. Ползание на четвереньках по прямой. 6. Перебрасывание мяча	1. Прыжки с продвижением вперёд. 2. Ползание на четвереньках между предметами, змейкой. 3. Бросание мяча другу снизу, из-за головы и ловля его. 4. Ползание на четвереньках по наклонной доске по направлению вниз, удерживая равновесие. 5. Прыжки через гимнастическую палку	1. Бросание мяча другу снизу, из-за головы и ловля его. 2. Прыжки на месте на двух ногах. 3. Ползание на четвереньках между небольшими предметами змейкой. 4. Прыжки через гимнастическую палку (лицом вперёд, спиной вперёд). 5. Перебрасывание мяча двумя руками из-за

		двумя руками из-за головы, одной рукой через препятствия.	(лицом вперёд, спиной вперёд). 6. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы, одной рукой через препятствия.	головы, одной рукой через препятствия.
Игровое упражнение	«Эстафета парами» «Удочка»	«Эстафета парами» «Хитрая лиса»	«Сбей кеглю» «Эстафета парами»	«Эстафета парами»
Заключительная часть	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, 30-35 сек.			
Декабрь				
Задачи: учить детей ходить по ограниченной поверхности, формировать умение сохранять устойчивое положение тела. Развивать эмоциональную сферу ребёнка. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.				
Вводная	Ходьба: по гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы, с поворотом с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны), высоко поднимая колени. Бег: на носках, с высоким подниманием колен, мелким, широким шагом.			
Общеразвивающие упражнения	С платочком		С гимнастической палкой	
Основные виды движений	1. Прыжки с поворотом вправо, влево, кругом. 2. Подлезание под верёвку (дугу), правым и левым боком. 3. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками.	1. Прыжки с поворотом вправо, влево, кругом. 2. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони. 3. Отбивание мяча об пол правой и левой рукой.	1. Подлезание под верёвку (дугу), правым и левым боком. 2. Прыжки через линию, поочередно через четыре-пять линий. 3. Бросание о пол и ловля его двумя руками. 4. Прыжки с поворотом вправо, влево, кругом.	1. Прыжки через линию, поочередно через четыре-пять линий. 2. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками. 3. Подлезание под верёвку (дугу), правым и левым боком. 4. Прыжки с поворотом вправо, влево, кругом.
Игровое упражнение	«Мы весёлые ребята»	«Мы весёлые ребята» «Два мороза»	«Мы весёлые ребята» «Два мороза»	«Мы весёлые ребята» «Два мороза»
Заключительная часть	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, 30-35 сек.			

Январь

Задачи: развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Обучать метанию предметов в горизонтальную цель, способствовать развитию меткости. Обеспечивать закаливание организма детей.

Вводная	Ходьба: высоко поднимая колени, перешагивая через предметы, с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук, остановиться по сигналу). Бег: змейкой, на носках, с высоким подниманием колен, мелким, широким шагом, с ускорением и замедлением, с сменой ведущего.			
Общеразвивающие упражнения	Без предметов		С кеглями	
Основные виды движений	1. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони. 2. Прыжки поочередно через четыре-пять линий. 3. Отбивание мяча об пол правой и левой рукой.	1. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони. 2. Прыжки поочередно через четыре-пять линий. 3. Отбивание мяча об пол правой и левой рукой. 4. Метание малого мяча на дальность правой и левой рукой. 5. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. 6. Прыжки ноги вместе-ноги врозь, на одной ноге (правой, левой поочередно).	1. Прыжки ноги вместе-ноги врозь (с поворотом кругом), на одной ноге (правой, левой поочередно). 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. 3. Отбивание мяча об пол правой и левой рукой. 4. Прыжки поочередно через четыре-пять линий (верёвок, гимнастических палок). 5. Метание малого мяча на дальность правой и левой рукой.	1. Отбивание мяча об пол правой и левой рукой. 2. Прыжки поочередно через четыре-пять линий (верёвок, гимнастических палок). 3. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони.
Игровое упражнение	«Сделай меньше прыжков» «Мы весёлые ребята»	«Два мороза» «Сделай меньше прыжков»	«Охотники и зайцы» «Сделай меньше прыжков»	«Охотники и зайцы» «Два мороза»
Заключительная часть	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, 30-35 сек.			

Февраль

Задачи: совершенствовать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость. Обучать лазанью по лестнице приставным шагом, закреплять навык метания в горизонтальную цель. Формировать правильную осанку.

Вводная	Ходьба: высоко поднимая колени, с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук, остановиться по сигналу), с перешагиванием через предметы. Бег: непрерывный в медленном темпе, с ускорением и замедлением, со сменой ведущего.			
Общеразвивающие упражнения	С обручем		Без предметов	
Основные виды движений	1. Прыжки ноги вместе-ноги врозь, на одной ноге (поочередно правой и левой). 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. 3. Метание малого мяча на дальность правой и левой рукой.	1. Прыжки поочередно через четыре-пять верёвок, лежащих на полу. 2. Подлезание под верёвку правым и левым боком. 3. Отбивание мяча об пол правой и левой рукой. 4. Метание малого мяча на дальность правой и левой рукой. 5. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. 6. Прыжки ноги вместе-ноги врозь, (с поворотом кругом). на одной ноге (поочередно правой и левой).	1. Прыжки поочередно через четыре-пять верёвок, лежащих на полу. 2. Подлезание под верёвку правым и левым боком. 3. Отбивание мяча об пол правой и левой рукой. 4. Метание малого мяча на дальность правой и левой рукой. 5. Бросание мяча вверх, об пол и ловля его двумя руками. 6. Прыжки ноги вместе-ноги врозь, (с поворотом кругом). на одной ноге (поочередно правой и левой). 7. Ползание на четвереньках опираясь на стопы и ладони.	1. Прыжки поочередно через четыре-пять верёвок, лежащих на полу. 2. Метание малого мяча на дальность правой и левой рукой. 3. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. 4. Прыжки ноги вместе-ноги врозь, на одной ноге (поочередно правой и левой).
Игровое упражнение	«Весёлые соревнования»	«Мы весёлые ребята» «Сделай меньше»	«Два мороза» «Охотники и зайцы»	«Весёлые соревнования» «Сделай меньше»

		прыжков»		прыжков»
Заключительная часть	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, 30-35 сек.			
Март				
Задачи: продолжать совершенствование навыков ходьбы, бега, прыжков. Обучать ползанию на четвереньках по ограниченной поверхности, катанию мячей в определенном направлении со сбиванием предметов. Способствовать развитию психоэмоциональной сферы детей.				
Вводная	Ходьба: приставными шагами, с перешагиванием через предметы, со сменой ведущего. Бег: с ловлей и увёртыванием, змейкой между предметами			
Общеразвивающие упражнения	С кубиками		На гимнастической скамейке	
Основные виды движений	1. Прыжки через предметы (кубики). 2. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. 3. Отбивание мяча об пол правой и левой рукой.	1. Прыжки через короткую скакалку. 2. Метание в вертикальную цель. 3. Ползание на гимнастической скамейке, подтягиваясь руками. 4. Прыжки через предметы (кубики) с хлопками над головой.	1. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. 2. Прыжки через предметы (кубики) с хлопками над головой. 3. Отбивание мяча об пол правой и левой рукой.	1. Отбивание мяча об пол правой и левой рукой. 2. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. 3. Прыжки через короткую скакалку. 4. Прыжки через предметы (кубики).
Игровое упражнение	«Сделай фигуру» «Совушка»	«Сделай фигуру» «Совушка»	«Совушка»	«Сделай фигуру»
Заключительная часть	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, 30-35 сек.			
Апрель				
Задачи: развивать умение творчески использовать двигательные умения и навыки в самостоятельной деятельности. 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). Обеспечивать закаливание организма детей.				
Вводная	Ходьба: со сменой ведущего, с перешагиванием через предметы, с кружением в обе стороны (руки на поясе). Бег: змейкой (между предметами), челночный.			
Общеразвивающие	Без предметов		С гимнастической палкой	

упражнения				
Основные виды движений	1. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. 2. Прыжки через короткую скакалку. 3. Метание мяча в вертикальную цель. 4. Ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками. 5. Прыжки с высоты.	1. Прыжки с высоты. 2. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. 3. Метание мяча в горизонтальную цель. 4. Прыжки через короткую скакалку. 5. Ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками.	1. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. 2. Метание мяча в вертикальную цель. 3. Прыжки через короткую скакалку. 4. Прыжки с высоты. 5. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролёта на другой вправо и влево). 6. Отбивание мяча об пол правой и левой рукой.	1. Прыжки на месте через короткую скакалку, раскачивая её вперёд-назад. 2. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролёта на другой вправо и влево). 3. Метание мяча в вертикальную цель.
Игровое упражнение	«Не оставайся на полу» «Сбей кеглю»	«Не оставайся на полу» «Догони мяч»	«Мяч водящему» «Совушка»	«Мяч водящему» «Не оставайся на полу»
Заключительная часть	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, 30-35 сек.			
Май				
Задачи: совершенствовать умения и навыки правильного выполнения основных видов движений (ходьбы, бега, прыжков, метания). Развивать координационные возможности детей, способствовать осознанному контролю за положением тела при выполнении общеразвивающих упражнений. Закреплять умение выполнять ведущую роль в игровых упражнениях, осознанно относиться к выполнению правил.				
Вводная	Ходьба: с перешагиванием через предметы. С кружением в обе стороны (руки на поясе). Бег: на 20 м, челночный.			
Общеразвивающие упражнения	С маленькими мячами		Без предметов	
Основные виды движений	1. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролёта на другой вправо и влево).	1. Прыжки в длину с места. 2. Метание мяча в вертикальную цель.	1. Прыжки в длину с места. 2. Метание мяча в горизонтальную цель	1. Прыжки с высоты. 2. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую

	2. Прыжки с высоты. 3. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой. 4. Пролетание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку.	3. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролёта на другой вправо и влево). 4. Прыжки с высоты. 5. Отбивание мяча об пол правой и левой рукой.	правой и левой рукой. 3. Ползание на животе по гимнастической скамейке. Подтягиваясь руками. 4. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролёта на другой вправо и влево). 5. Метание мяча в вертикальную цель.	скамейку. 3. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой. 4. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролёта на другой вправо и влево).
Игровое упражнение	«Не оставайся на полу» «Сбор урожая»	«Не оставайся на полу» «Сбор урожая»	«Сбор урожая» «Мяч водящему»	«Не оставайся на полу»
Заключительная часть	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, 30-35 сек.			
Старшая группа				
Этапы занятий	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Занятие 1-2	Занятие 3-4	Занятие 5-6	Занятие 7-8
1	2	3	4	5
Сентябрь				
Задачи: способствовать накоплению и обогащению двигательного опыта детей (овладение основными движениями). Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения. Продолжать проводить комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов (солнце, воздух, вода) в сочетании с физическими упражнениями.				
Вводная	Ходьба: на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра). Бег: обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра).			
Общеразвивающие упражнения	С гимнастическими палками		С кеглями	
Основные виды движений	1. Прокатывание набивных мячей. 2. Прыжки на двух ногах на	1. Прыжки на двух ногах на месте (2-3 раза по 10 прыжков) в чередовании с	1. Ползание на четвереньках с переползанием через	1. Прокатывание набивных мячей. 2. Прыжки-одна нога

	<p>месте (2-3 раза по 10 прыжков) в чередовании с ходьбой.</p> <p>3. Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой.</p>	<p>ходьбой.</p> <p>2. Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой.</p> <p>3. Прокатывание набивных мячей со сбиванием предметов (кеглей).</p> <p>4. Прыжки разными способами (ноги скрестно-ноги врозь, одна нога вперёд -другая назад).</p> <p>5. Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой и бегом.</p> <p>6. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.</p>	<p>бревно.</p> <p>2.Прыжки разными способами (ноги скрестно-ноги врозь, одна нога вперёд -другая назад).</p> <p>3. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.</p> <p>4. Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой и бегом.</p> <p>5. Прыжки на двух ногах на месте (2-3 раза по 30 прыжков) в чередовании с переползанием через предметы.</p> <p>6. Прокатывние набивных мячей.</p>	<p>вперёд, другая назад на месте в чередовании с ходьбой.</p> <p>3. Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой.</p> <p>4. Прыжки на двух ногах на месте (2-3 раза по 10 прыжков) в чередовании с ходьбой.</p>
Игровое упражнение	«Ловишки» «Не оставайся на полу»	«Мышеловка» «Ловишки»	«Мышеловка» «Не оставайся на полу»	«Ловишки» «Мышеловка»
Заключительная часть	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, 30-35 сек.			
Октябрь				
Задачи: продолжать развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения. Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.				
Вводная	Ходьба: с высоким подниманием колена (бедра). Перекатом с пятки на носок. Бег: с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом.			
Общеразвивающие упражнения	С мешочками		С набивным мячом	

Основные виды движений	1. Ползание на четвереньках с переползанием через небольшие препятствия. 2. Прыжки разными способами (ноги скрестно-ноги врозь, одна нога вперёд-другая назад). 3. Бросание мяча вверх об пол и ловля его двумя руками. 4. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд.	1. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд. 2. Ползание на четвереньках с переползанием через небольшие препятствия. 3. Бросание мяча об пол и ловля его одной рукой (правой и левой поочередно). 4. Бросание мяча вверх, об пол и ловля его двумя руками. 5. Прыжки разными способами (ноги скрестно-ноги врозь, одна нога вперёд-другая назад) на месте и продвигаясь вперёд. 6. Ползание на четвереньках, толкая мяч головой.	1. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд в соответствии с ритмом звучащей музыки. 2. Ползание на четвереньках, толкая мяч головой, с переползанием через препятствия. 3. Бросание мяча об пол и ловля его одной рукой (правой и левой поочередно). 4. Ползание на четвереньках, толкая мяч головой, змейкой между предметами. 5. Прыжки разными способами (ноги скрестно-ноги врозь, одна нога вперёд-другая назад).	1. Прыжки разными способами (ноги скрестно-ноги врозь, одна нога вперёд-другая назад). 2. Бросание мяча вверх об пол и ловля его двумя руками. 3. Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом. 4. Ползание на четвереньках, толкая мяч головой.
Игровое упражнение	«С кочки на кочку» «Охотники и зайцы»	«Ловишки» «Охотники и зайцы»	«С кочки на кочку» «Мышеловка»	«Охотники и зайцы» «Мышеловка»
Заключительная часть	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, 30-35 сек.			
Ноябрь				
Задачи: закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Совершенствовать умение прыгать в длину. Формировать у детей потребность в двигательной активности.				
Вводная	Ходьба: перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо, влево. Бег: в колонне по одному, по двое, мелким, широким шагом, с высоким подниманием бедра.			
Общеразвивающие упражнения	Без предметов		С гимнастической палкой	

Основные виды движений	<p>1. Ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах, на месте (по 10 прыжков подряд) в чередовании с бегом.</p> <p>3. Бросание мяча об пол и ловля его одной рукой (правой, левой поочередно).</p> <p>4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед и перепрыгиванием через предметы.</p> <p>5. Ползание на четвереньках, толкая мяч головой.</p> <p>6. Бросание мяча об пол и ловля его одной рукой (правой, левой, поочередно).</p>	<p>1. Ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени.</p> <p>2. Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте.</p> <p>3. Бросание мяча вверх и ловля его с хлопком.</p> <p>4. Ползание на четвереньках с переползанием через небольшие препятствия.</p> <p>5. Бросание мяча вверх и ловля его с хлопком.</p>	<p>1. Ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед в соответствии с ритмом звучащей музыки.</p> <p>3. Бросание мяча об пол и ловля его одной рукой (правой, левой поочередно).</p> <p>4. Бросание мяча вверх и ловля его с хлопком.</p> <p>5. прыжки на одной ноге (правой, левой) на месте и с продвижением вперед в чередовании с перешагиванием через предметы.</p>	<p>1. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.</p> <p>2. Бросание мяча об пол и ловля его одной рукой (правой, левой поочередно).</p> <p>3. Ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени.</p>
Игровое упражнение	«Встречные перебежки» «Сбей кеглю»	«Встречные перебежки» «Попади в обруч»	«С кочки на кочку» «Не оставайся на полу»	«Бездомный заяц» «Встречные перебежки»
Заключительная часть	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, 30-35 сек.			
Декабрь				
Задачи: продолжать развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость. Закреплять умение бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений. Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнований, играм-эстафетам.				
Вводная	Ходьба: в колонне по одному, двое, трое, вдоль стен зала с поворотом. Бег: змейкой, враспынную, с препятствиями, непрерывный в течении 1.5-2 минут в медленном темпе.			
Общеразвивающие упражнения	Со скакалкой		С платочком	

Основные виды движений	1.Перебрасывание малого мяча из одной руки в другую. 2. Прыжки на одной ноге (правой, левой поочередно) с продвижением вперёд. 3. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.	1.Перебрасывание малого мяча из одной руки в другую в чередовании с перебрасыванием мяча друг другу из исходного положения стоя на одной ноге (правой и левой поочередно). 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. 3. Прыжки на одной ноге (правой, левой поочередно) с продвижением вперёд. 4. Перелезание через несколько предметов подряд.	1.Прыжки в высоту с места прямо, боком через предметы. 2. Перелезание через несколько предметов подряд, поочередно через каждый. 3. Перебрасывание мяча друг другу из разных исходных положений и построений. 4.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. 5. Перебрасывание мяча друг другу с отскоком от земли.	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, в чередовании с пролезанием в большой обруч в наклоне, руки на поясе. 2.Прыжки на одной ноге (правой, левой поочередно) с продвижением вперёд. 3. Перебрасывание малого мяча из одной руки в другую.
Игровое упражнение	«Бездомный заяц» «Охотники и зайцы»	«Бездомный заяц» «Хитрая лиса»	«С кочки на кочку» «Хитрая лиса»	«Бездомный заяц»
Заключительная часть	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, 30-35 сек.			
Январь				
Задачи: продолжать совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности. Совершенствовать умение прыгать в длину, с высоты, с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка. Знакомить со спортивными играми и упражнениями, играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.				
Вводная	Ходьба: вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий. Бег: непрерывный в течении 1,5-2 минут в медленном темпе.			
Общеразвивающие упражнения	С малым мячом		Без предметов	
Основные виды движений	1.Прыжки в высоту с места прямо и боком через	1. Перелезание через несколько предметов	1.Пролезание в обруч боком (правым и левым	1.Прыжки на мягкое покрытие.

	<p>предметы. 2. Перебрасывание мяча друг другу от груди. 3. Перелезание через несколько предметов подряд. 4. Пролезание в обруч разными способами.</p>	<p>поочередно). 2. Прыжки на мягкое покрытие. 3. Перебрасывание мяча различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от пола). 4. Перебрасывание мяча друг другу с отскоком от земли. 5. Перелезание через несколько предметов подряд, чередуя с проползанием через обруч спиной вперёд. 6. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с перешагиванием через предметы.</p>	<p>2. Перелезание через несколько предметов подряд. 3. Перебрасывание мяча различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от пола).</p>	
Игровое упражнение	«Мы весёлые ребята» «Охотники и зайцы»	«Мы весёлые ребята» «Охотники и зайцы»	«Сделай меньше прыжков» «Два мороза»	«Весёлые соревнования» «Охотники и зайцы»
Заключительная часть	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, 30-35 сек.			
Февраль				
Задачи: развивать самостоятельность, творческие способности. Формировать выразительность и грациозность движений. Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Продолжать проводить комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов (солнце, воздух, вода) в сочетании с физическими упражнениями.				
Вводная	Ходьба: с выполнением различных заданий, по верёвке. Бег: кружение парами, держась за руки, в среднем темпе в чередовании с ходьбой.			

Общеразвивающие упражнения	Без предметов		С набивным мячом	
Основные виды движений	1. Отбивание мяча о землю на месте с продвижением вперёд. 2. Прыжки с высоты в обозначенное место. 3. Пролезание в обруч на четвереньках в чередовании с ходьбой. 4. Перебрасывание мяча различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от пола). 5. Пролезание в обруч разными способами. 6. Прыжки на мягкое покрытие.	1. Отбивание мяча о землю на месте с продвижением вперёд. 2. Лазание по гимнастической стенке приставным шагом. 3. Прыжки с высоты в обозначенное место. 4. Перебрасывание мяча различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от пола).	1. Прыжки с высоты в обозначенное место. 2. Пролезание в обруч боком (правым и левым поочередно) в чередовании с проползанием по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. 3. Отбивание мяча о землю на месте с продвижением вперёд в чередовании с бросанием мяча вверх и ловлей его с поворотом вокруг оси своего тела (попытки). 4. Лазание по гимнастической стенке приставным шагом. 5. Прыжки с высоты в обозначенное место в чередовании с перешагиванием через предметы.	1. Отбивание мяча о землю на месте с продвижением вперёд. 2. Прыжки с высоты в обозначенное место. 3. Пролезание в обруч разными способами в чередовании с ползанием на четвереньках, толкая набивной мяч.
Игровое упражнение	«Охотники и зайцы» «Мы весёлые ребята»	«Охотники и зайцы» «Мы весёлые ребята»	«Два мороза» «Удочка»	«Весёлые соревнования» «Мы весёлые ребята»
Заключительная часть	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, 30-35 сек.			
Март				

Задачи: продолжать совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Способствовать закаливанию организма.				
Вводная	Ходьба: с перешагиванием через препятствия, боком приставным шагом. Бег: челночный, на носках.			
Общеразвивающие упражнения	С гимнастической скамейкой		С гимнастическими лентами	
Основные виды движений	1.Прыжки в длину с места. 2.Прокатывание набивных мячей со сбиванием предметов (кеглей). 3. Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа.	1.Прыжки в длину с места. 2. Прокатывание набивных мячей со сбиванием предметов в чередовании с перебрасыванием мяча друг другу с отскоком от пола. 3. Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа. 4. Прыжки в длину с разбега.	1.Прыжки в длину в высоту, с разбега. 2.Перелезание с одного пролёта гимнастической стенке на другой. 3. Метание малого мяча на дальность. 4. Прыжки в длину с места.	1. Прокатывание набивных мячей со сбиванием предметов (кеглей). 2. Прыжки в длину с места. 3. Лазанье по гимнастической стенке.
Игровое упражнение	«Весёлые соревнования»	«Мы весёлые ребята» «Школа мяча»	«Школа мяча» «Мышеловка»	«Мышеловка» «Школа мяча»
Заключительная часть	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, 30-35 сек.			
Апрель				
Задачи: поддерживать интерес детей к различным видам спорта. Закреплять умение сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках. Обеспечивать закалывание организма детей.				
Вводная	Ходьба: на носочках, боком (приставным шагом). Бег: на носочках, приставным шагом.			
Общеразвивающие упражнения	С гимнастической палкой		С мешочками	
Основные виды движений	1.Метание малого мяча на дальность.	1. Прыжки в длину, в высоту с разбега.	1. Лазанье по гимнастической стенке.	1. Лазанье по гимнастической стенке.

	2. Прыжки в длину, в высоту с разбега. 3. Лазанье по гимнастической стенке. 4. Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперёд и назад. 5. Перелезание с одного пролёта гимнастической стенки на другой.	2. Метание малого мяча на дальность. 3. Лазанье по гимнастической стенке. 4. Перелезание с одного пролёта гимнастической стенки на другой. 5. Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперёд и назад. 6. Метание малого мяча в цель.	2. Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперёд. 3. Метание малого мяча в цель. 4. Прыжки в длину, в высоту с разбега. 5. Перелезание с одного пролёта гимнастической стенки на другой.	2. Метание малого мяча в цель. 3. Прыжки в длину, в высоту с разбега.
Игровое упражнение	«Караси и щука» «Бездомный заяц»	«Мышеловка» «Караси и щука»	«Бездомный заяц» «Встречные перебежки»	«Караси и щука» «Школа мяча»
Заключительная часть	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, 30-35 сек.			
Май				
Задачи: продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.				
Вводная	Ходьба: приставным шагом. Бег: на скорость (30 м).			
Общеразвивающие упражнения	Без предметов		С мячом	
Основные виды движений	1. Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперёд и назад. 2. Метание малого мяча в цель. 3. Перелезание с одного пролёта гимнастической стенки на другой.	1. Прыжки через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся). 2. Перелезание с одного пролёта гимнастической стенки на другой. 3. Метание малого мяча в цель.	1. Прыжки через короткую скакалку. 2. Перелезание с одного пролёта гимнастической стенки на другой. 3. Метание малого мяча в цель.	1. Прыжки через короткую скакалку. 2. Метание малого мяча в цель. 3. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт в чередовании с ползанием по наклонной доске, опираясь на

				предплечья и колени.
Игровое упражнение	«Эстафета парами» «Встречные перебежки»	«Мяч водящему» «Встречные перебежки»	«Пустое место» «Дорожка препятствий»	«Школа мяча» «Встречные перебежки»
Заключительная часть	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, 30-35 сек.			
Подготовительная к школе группа				
Этапы занятий	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8
1	2	3	4	5
Сентябрь				
Задачи: побуждать детей сознательно относиться к своему здоровью. Формировать у детей потребность в ежедневной двигательной активности. Обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.				
Вводная	Ходьба: гимнастическим шагом, с перекатом с пятки на носок, в полуприседе. Бег: высоко поднимая колени, выбрасывая прямые ноги вперёд, широким и мелким шагом.			
Общеразвивающие упражнения	Без предметов		С малым мячом	
Основные виды движений	1. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. 2. Прыжки на двух ногах на месте. 3. Перебрасывание мяча друг другу снизу и из-за головы.	1. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. 2. Прыжки на двух ногах на месте. 3. Перебрасывание мяча друг другу из положения сидя ноги скрестно. 4. Подскоки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперёд. 5. Перебрасывание мяча друг другу через сетку.	1. Проползание на животе под гимнастической палкой (высота 30 см). 2. Перебрасывание мяча друг другу через сетку. 3. Подскоки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперёд. 4. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы, из положения ноги скрестно. 5. Ползание на четвереньках по	1. Прыжки на двух ногах на месте. 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке (с мешочком на спине). 3. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы, из положения ноги скрестно.

			гимнастической скамейке (с мешочком на спине). 6. Прыжки на двух ногах на месте.	
Игровое упражнение	«Чьё звено скорее соберётся»	«Чьё звено скорее соберётся» «Хитрая лиса»	«Хитрая лиса»	«Весёлые лягушки» «Хитрая лиса»
Заключительная часть	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, 30-35 сек.			
Октябрь				
Задачи: продолжать развивать основные физические качества (быстроту, силу, выносливость, ловкость и др.). Формировать у детей потребность в ежедневной двигательной активности. Обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.				
Вводная	Ходьба: в полуприседе, приставными шагами вперёд и назад. Бег: широким и мелким шагом, спиной вперёд, сохраняя направление.			
Общеразвивающие упражнения	С флажками		С обручем	
Основные виды движений	1. Подскоки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперёд. 2. Проползание на животе под гимнастической палкой (высота 30 см). 3. Перебрасывание мяча друг другу через сетку. 4. Прыжки с зажатым между коленями мешочком. 5. Проползание на животе под верёвкой. 6. Бросание мяча вверх, об пол, ловля его двумя руками.	1. Подскоки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперёд. 3. Перебрасывание мяча друг другу через сетку. 4. Проползание на животе под гимнастической палкой (высота 30 см). 5. Бросание мяча вверх, об пол, ловля его двумя руками. 6. Ползание на животе, по скамейке, подтягиваясь руками. 7. Прыжки с зажатым между коленями мешочком.	1. Прыжки с зажатым между коленями мешочком. 2. Бросание мяча вверх, об пол, ловля его двумя руками. 3. Ползание на животе, по скамейке, подтягиваясь руками. 4. Перебрасывание мяча друг другу через сетку.	1. Подскоки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперёд. 2. Ползание на животе, по скамейке, подтягиваясь руками. 3. Перебрасывание мяча друг другу через сетку.

Игровое упражнение	«Весёлые лягушки»	«Школа мяча»	«Весёлые лягушки»	«Сбор урожая» «Весёлые лягушки»
Заключительная часть	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, 30-35 сек.			
Ноябрь				
Задачи: продолжать совершенствовать навыки ходьбы, бега, выполнения гимнастических упражнений. Развивать двигательные качества и способности детей: ловкость, быстроту, гибкость, силу, общую выносливость. Формировать правильную осанку, способствовать общему укреплению здоровья детей.				
Вводная	Ходьба: приставными шагами вперёд и назад, в колонне по одному, по двое, трое, четыре, в шеренге. Бег: спиной вперёд, сохраняя направление, в колонне по одному, по двое.			
Общеразвивающие упражнения	Без предметов		С гимнастической палкой	
Основные виды движений	1.Прыжки с зажатым между колен мешочком. 2.Ползание на спине по гимнастической скамейке, отталкиваясь ногами. 3.Бросание мяча вверх, об пол, ловля его двумя руками. 4. Ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками.	1.Прыжки с максимальным вращением вокруг оси своего тела (вправо, влево). 2.Ползание на спине по гимнастической скамейке, отталкиваясь ногами. 3.Бросание мяча вверх, ловля его одной рукой.	1.Прыжки с зажатым между колен мешочком. 2.Ползание на спине по гимнастической скамейке, отталкиваясь ногами. 3.Бросание мяча вверх, об пол, ловля его двумя руками. 4 Прыжки с максимальным вращением вокруг оси своего тела (вправо, влево).	1.Прыжки с зажатым между колен мешочком. 2.Ползание на спине по гимнастической скамейке, отталкиваясь ногами, в чередовании с ползанием на четвереньках по гимнастической скамейке, с мешочком на спине. 3.Бросание мяча вверх, об пол, ловля его двумя руками с хлопком и с продвижением вперёд.
Игровое упражнение	«Весёлые лягушки» «Сбор урожая»	«Школа мяча» «Хитрая лиса»	«Сбор урожая» «Школа мяча»	«Хитрая лиса» «Школа мяча»
Заключительная часть	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, 30-35 сек.			
Декабрь				
Задачи: обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей. Формировать стойкий интерес к занятиям физической культурой. Продолжать развивать основные физические качества (быстроту, силу, ловкость и др.).				
Вводная	Ходьба: приставным шагом.			

	Бег: непрерывный в течении 2-3 минут в медленном темпе, сохраняя равновесие на одной ноге после остановки.			
Общеразвивающие упражнения	С обручем		Без предметов	
Основные виды движений	1.Прыжки через шесть-восемь набивных мячей последовательно через каждый. 2.Пролезание в обруч разными способами. 3.Бросание мяча об пол и ловля его двумя руками.	1.Бросание мяча о стену и ловля его двумя руками. 2.Пролезание в обруч разными способами. 3. Прыжки через шесть-восемь набивных мячей. 4.Пролезание в обруч разными способами. 5. Прыжки на одной ноге (правой и левой поочерёдно) через линию вперёд и назад, вправо и лево). 6. Отбивание мяча правой и левой рукой поочерёдно на месте и в движении.	1. Прыжки на одной ноге (правой и левой поочерёдно) через линию вперёд и назад, вправо и лево). 2. Отбивание мяча правой и левой рукой поочерёдно на месте и в движении. 3. Подлезание под дугу разными способами. 4. Бросание мяча вверх, об пол и ловля его двумя руками с хлопками, поворотами, встречными перебежками. 5. Прыжки через шесть-восемь набивных мячей последовательно через каждый.	1. Пролезание в обруч разными способами в чередовании с проползанием по гимнастической скамейке на спине, подтягиваясь руками. 2. Прыжки через шесть-восемь набивных мячей последовательно через каждый. 3. Бросание мяча вверх, об пол и ловля его двумя руками с хлопками, поворотами. 4.Пролезание в обруч разными способами.
Игровое упражнение	«Перебежки»	«Перебежки»	«Два мороза»	«Перебежки»
Заключительная часть	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, 30-35 сек.			
Январь				
Задачи: продолжать совершенствовать навыки ходьбы и бега. Развивать основные физические качества (быстроту, силу, ловкость и др.). Обеспечивать закаливание организма детей.				
Вводная	Ходьба: на носках, на пятках. Бег: сохраняя равновесие на одной ноге после остановки, с преодолением препятствий.			
Общеразвивающие упражнения	С флажками		На гимнастической скамейке	
Основные виды	1.Прыжки на одной ноге	1.Подлезание под дугу	1.Прыжки вверх из	1.Отбивание мяча правой

движений	(правой и левой поочерёдно) через линию вперёд и назад, вправо и влево. 2. Подлезание под дугу разными способами. 3. Отбивание мяча правой и левой рукой поочерёдно на месте и в движении. 4. Ведение мяча перед собой (3-5 м). 5. Прыжки вверх из глубокого приседа.	разными способами в чередовании с лазанием по гимнастической стенке. 2. Отбивание мяча правой и левой рукой поочерёдно на месте и в движении. 3. Прыжки на одной ноге (правой и левой поочерёдно) через линию вперёд и назад, вправо и влево. 4. Перелезание через гимнастическую скамейку разными способами. 5. Ведение мяча в разных направлениях. 6. Прыжки вверх из глубокого приседа.	глубокого приседа. 2. Перелезание через гимнастическую скамейку разными способами. 3. Ведение мяча в разных направлениях. 4. Прыжки на одной ноге (правой и левой поочерёдно) через линию вперёд и назад, вправо и влево. 5. Перелезание через гимнастическую скамейку разными способами. 6. Отбивание мяча правой и левой рукой поочерёдно на месте и в движении	и левой рукой поочерёдно на месте и в движении. 2. Прыжки на одной ноге (правой и левой поочерёдно) через линию вперёд и назад, вправо и влево. 3. Перелезание через гимнастическую скамейку разными способами.
Игровое упражнение	«Снежная карусель»	«Два мороза»	«Кто самый меткий?»	«Два мороза»
Заключительная часть	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, 30-35 сек.			
Февраль				
Задачи: способствовать дальнейшему совершенствованию навыков ходьбы и бега, устойчивого положения тела. Развивать основные физические качества (быстроту, силу, ручную и локомоторную ловкость и т.д.). Учить детей взаимодействию друг с другом в игровых упражнениях.				
Вводная	Ходьба: поднимая ногу и делая под ней хлопок. Бег: с преодолением препятствий, челночный.			
Общеразвивающие упражнения	С гимнастической палкой		С мячом	
Основные виды движений	1. Прыжки вверх из глубокого приседа. 2. Лазанье по гимнастической стенке с	1. Прыжки на мягкое покрытие с разбега. 2. Лазанье по гимнастической стенке с	1. Прыжки вверх из глубокого приседа. 2. Лазанье по гимнастической стенке с	1. Прыжки вверх из глубокого приседа. 2. Лазанье по гимнастической стенке с

	изменением темпа. 3. Ведение мяча в разных направлениях. 4. Перелезание через гимнастическую скамейку разными способами. 5. Бросание мяча о землю и ловля его двумя руками.	изменением темпа. 3. Ведение мяча в разных направлениях.	изменением темпа. 3. Ведение мяча навстречу друг другу со сменой местоположения двух команд. 4. Прыжки на мягкое покрытие с разбега. 5. Ведение мяча с продвижением вперёд, огибая предметы змейкой.	изменением темпа. 3. Ведение мяча в разных направлениях в чередовании с перебрасыванием мячей друг другу произвольным способом в движении.
Игровое упражнение	«Весёлые соревнования»	«Перебежки» «Весёлые соревнования»	«Два мороза» «Кто самый меткий?»	«Весёлые соревнования»
Заключительная часть	Спокойная ходьба, сопровождаемая дыхательными упражнениями, 30-35 сек.			
Март				
Задачи: продолжать совершенствовать навыки ходьбы и бега. Совершенствовать основные физические качества (быстроту, силу, ловкость и др.). Обеспечивать закаливание организма детей.				
Вводная	Ходьба: по гимнастической скамейке с остановкой посередине и перешагиванием предметов. Бег: со средней скоростью в чередовании с ходьбой.			
Общеразвивающие упражнения	С хлопками		В парах	
Основные виды движений	1. Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперёд. 2. Ползание на четвереньках с прокатыванием набивного мяча головой. 3. Метание мяча на дальность левой и правой рукой.	1. Ползание на четвереньках с прокатыванием набивного мяча головой под дугами. 2. Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперёд. 3. Метание мяча на дальность левой и правой рукой. 4. Прыжки в длину с разбега, с места.	1. Проползание по гимнастической скамейке на четвереньках, (ноги прямые), с мешочком на спине. 2. Прыжки в длину с места, с разбега. 3. Метание мяча в движущуюся цель (катящийся обруч). 4. Прыжки через короткую скакалку,	1. Метание мяча на дальность левой и правой рукой. 2. Ползание на четвереньках с прокатыванием набивного мяча головой. 3. Прыжки через короткую скакалку, вращая её вперёд.

		5. Метание мяча в движущуюся цель (катящийся обруч).	вращая ее вперёд. 5. Метание мяча на дальность левой и правой рукой.	
Игровое упражнение	«Пустое место» «Караси и щука»	«Пустое место» «Караси и щука»	«Весёлый бубен»	«Весёлый бубен»
Заключительная часть	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, 30-35 сек.			
Апрель				
Задачи: продолжать совершенствовать навыки ходьбы и бега, выполнения упражнений в основных организационных действиях. Формировать быстроту реакций в игровых упражнениях. Обеспечивать закаливание организма детей.				
Вводная	Ходьба: по гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом. Бег: в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа.			
Общеразвивающие упражнения	С гимнастической палкой		С верёвкой	
Основные виды движений	1. Прыжки в длину, с места, с разбега. 2. Проползание по гимнастической скамейке на четвереньках (ноги прямые) с мешочком на спине. 3. Метание в движущуюся цель. 4. Прыжки с высоты. 5. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя).	1. Прыжки в длину, с места, с разбега. 2. Проползание по гимнастической скамейке на четвереньках (ноги прямые) с мешочком на спине. 3. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. 4. Прыжки в высоту. 5. Лазанье по гимнастической стенке с использованием перекрестного и одноимённого движения рук и ног. 6. Метание в цель из	1. Прыжки с высоты. 2. Лазанье по гимнастической стенке с использованием перекрестного и одноимённого движения рук и ног. 3. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя). 4. Метание в движущуюся цель.	1. Прыжки в длину, с места, с разбега. 2. Лазанье по гимнастической стенке с использованием перекрестного и одноимённого движения рук и ног. 3. Метание в движущуюся цель.

		разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя).		
Игровое упражнение	«Весёлый бубен» «Охотники и утки»	«Ловишки» «Охотники и утки»	«Ловишки» «Охотники и утки»	«Охотники и утки»
Заключительная часть	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, 30-35 сек.			
Май				
Задачи: совершенствовать навык устойчивого равновесия. Учить детей подбрасывать и ловить мяч на уровне груди. Развивать ручную и локомоторную ловкость. Способствовать закаливанию организма детей.				
Вводная	Ходьба: по узкой рейке гимнастической скамейке, по верёвке прямо и боком, кружение с закрытыми глазами. Бег: в чередовании с ходьбой, прыжками, изменением темпа, на скорость.			
Общеразвивающие упражнения	С кубиком		С мячом	
Основные виды движений	1. Прыжки с высоты. 2. Лазанье по гимнастической стенке с перелезанием с пролёта на пролёт по диагонали. 3. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя).	1. Прыжки через длинную скакалку (неподвижную, качающуюся, вращающуюся). 2. Метание в горизонтальную и вертикальную цель. 3. Лазанье по гимнастической стенке с перелезанием с пролёта на пролёт по диагонали. 4. Лазанье по гимнастической стенке с использованием перекрестного и одноимённого движения рук и ног.	1. Прыжки с высоты. 2. Лазанье по гимнастической стенке с перелезанием с пролёта на пролёт по диагонали. 3. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя). 4. Прыжки через длинную скакалку (неподвижную, качающуюся, вращающуюся). 5. Метание в горизонтальную и вертикальную цель.	1. Прыжки с высоты. 2. Лазанье по гимнастической стенке с перелезанием с пролёта на пролёт по диагонали. 3. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя).
Игровое упражнение	«Посадка картофеля» «Весёлый бубен»	«Посадка картофеля»	«Посадка картофеля»	«Ловишки» «Посадка картофеля»

Заключительная часть	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, 30-35 сек.
----------------------	--

1. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Федеральной программы.

Все формы реализации Программы носят интегративный характер, т. е. позволяют решать задачи двух и более образовательных областей, развития двух и более видов детской деятельности.

Формы образовательной деятельности			
Образовательная деятельность в режимных моментах	Непосредственно образовательная деятельность	Самостоятельная деятельность детей	Образовательная деятельность в семье
Формы организации детей			
Индивидуальные Подгрупповые Групповые	Групповые Подгрупповые Индивидуальные	Индивидуальные Подгрупповые	
Формы работы			
Индивидуальная работа Игровые упражнения Игровые ситуации Утренняя гимнастика: -классическая, -игровая, -полоса препятствий, -музыкально-ритмическая, -аэробика, -имитационные движения Физкультминутки Динамические паузы Подвижные игры Проблемные ситуации Имитационные движения Спортивные праздники и развлечения, тематические досуги Гимнастика после дневного сна: -оздоровительная, -коррекционная, -полоса препятствий. Упражнения: -корректирующие, -классические, -коррекционные Беседа, рассказ, ситуативный разговор, объяснение	Игровая беседа с элементами движений Интегративная деятельность Утренняя гимнастика Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера Занятия-развлечения Занятия-игры с элементами спорта Контрольно-диагностическая деятельность, Физкультурное занятие: - сюжетно - игровые, - тематические, -классические, -тренирующие, - на тренажерах, - на улице, Спортивные и физкультурные досуги Спортивные состязания Спортивные упражнения Проектная деятельность Общеразвивающие упражнения: -с предметами,	Во всех видах самостоятельной деятельности детей Двигательная активность в течении дня Подвижные игры Утренняя гимнастика Самостоятельные спортивные игры и упражнения Игровые упражнения Имитационные движения Сюжетно-ролевые игры	Беседа Совместные игры Походы Занятия в спортивных секциях Посещение бассейна Чтение художественных произведений

Чтение произведений, иллюстративный материал Интегративная деятельность Проектная деятельность Показ, личный пример Дидактические игры	худ.	- без предметов, -сюжетные, -имитационные		
--	------	---	--	--

Вариативные методы и приемы реализации Программы

Методы физического развития	Приемы
Словесный метод (обращен к сознанию детей, помогает осмысленно перед ребенком двигательную задачу, раскрывает содержание и структуру движения)	- краткое одновременное описание и объяснение, пояснения, указания - подача команд, распоряжений, сигналов - вопросы к детям - образный сюжетный рассказ, беседа - словесная инструкция
Наглядный метод (создание зрительного, слухового, мышечного представления о движении)	-наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры); -наглядно-слуховые приемы (музыка, песни); -тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя).
Практический метод (закрепляет на практике знания, умения и навыки основных движений, способствует созданию мышечных представлений о движении)	- повторение упражнений без изменения и с изменениями; - проведение упражнений в игровой форме; - проведение упражнений в соревновательной форме - придумывание вариантов физических упражнений и подвижных игр - собственные и имитационные движения
Информационно-рецептивный метод	- совместная деятельность педагога и ребенка
Репродуктивный метод	- уточнение и воспроизведение известных действий по образцу
Метод проблемного обучения	- творческое использование готовых заданий - самостоятельное добывание знаний
Игровой метод	- использование сюжета игр для организации детской деятельности - персонажей для обыгрывания упражнений
Исследовательский метод	- самостоятельное придумывание упражнений, игровых сюжетов

Вариативные средства реализации Программы

Средства	Цель
<u>1.Физическое упражнение:</u> а) <i>гимнастика</i> : основные движения (ходьба, бег, прыжки, лазание, метание, равновесие), общеразвивающие упражнения, построения и перестроения, танцевальные упражнения; подвижные <i>игры</i> (сюжетные, бессюжетные), игры с элементами спорта; б) <i>спортивное упражнение</i> ; в) <i>простейший туризм</i> .	Используются для решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач физического воспитания
<u>2.Психогигиенические факторы:</u> общий режим занятий, отдыха, питания, сна, гигиена одежды, обуви, физкультурного оборудования, помещения, площадки	Повышают эффективность воздействия физических упражнений. Усиливают положительное влияние физических упражнений на организм и повышают его работоспособность
<u>3.Эколого – природные факторы:</u> солнце, воздух, вода	Используются для закаливания организма

2. Взаимодействие педагога с семьями воспитанников.

В соответствии с ФГОС ДО организация работы с родителями строится по следующим направлениям:

- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей;
- оказание помощи родителям (законным представителям) в воспитании детей, охране и укреплении их психического и физического здоровья, в развитии их индивидуальных способностей и необходимой коррекции нарушений их развития;
- создание условий для участия родителей (законных представителей) в образовательной деятельности;
- взаимодействие с родителями (законными представителями) по вопросам образования ребёнка, непосредственного вовлечения их в образовательную деятельность, в том числе посредством создания образовательных проектов совместно с семьёй на основе выявления потребностей и поддержки образовательных инициатив семьи;
- создание возможностей для обсуждения с родителями (законными представителями) детей вопросов, связанных с реализацией Программы.

В соответствии с ФООП ДО главными целями взаимодействия педагогического коллектива ДОО с семьями обучающихся дошкольного возраста являются:

- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах образования, охраны и укрепления здоровья детей дошкольного возраста;
- обеспечение единства подходов к воспитанию и обучению детей в условиях ДОО и семьи; повышение воспитательного потенциала семьи.

Эта деятельность должна дополнять, поддерживать и тактично направлять воспитательные действия родителей (законных представителей) детей дошкольного возраста.

Достижение этих целей должно осуществляться через решение основных задач:

- информирование родителей (законных представителей) и общественности относительно целей ДО, общих для всего образовательного пространства Российской Федерации, о мерах господдержки семьям, имеющим детей дошкольного возраста, а также об образовательной программе, реализуемой в ДОО;
- просвещение родителей (законных представителей), повышение их правовой, психолого-педагогической компетентности в вопросах охраны и укрепления здоровья, развития и образования детей;
- способствование развитию ответственного и осознанного родительства как базовой основы благополучия семьи;
- построение взаимодействия в форме сотрудничества и установления партнёрских отношений с родителями (законными представителями) детей дошкольного возраста для решения образовательных задач;
- вовлечение родителей (законных представителей) в образовательный процесс.

План работы с родителями

СЕНТЯБРЬ

1. Анкетирование "Здоровье вашего малыша" Все группы
2. Педагогические беседы с родителями Беседы на волнующие темы для родителей
Цель: оказать родителям своевременную помощь по тому или иному вопросу воспитания, способствовать достижению единой точки зрения по этим вопросам. Все группы
3. Печатные консультации "Как правильно общаться с ребенком"
"Закаливание дошкольников"
Все группы
4. Размещение информации для родителей на стенде.

ОКТАБРЬ

1. Размещение в родительском уголке "Рекомендации родителям по укреплению здоровья детей" Все группы
2. Печатные консультации «Закаливание организма - это важно»
«Следим за осанкой с детства» Все группы
3. Размещение информации для родителей на стенде.

НОЯБРЬ

1. Размещение информации для родителей на стенде

ДЕКАБРЬ

1. Анкетирование "Нравится ребенку заниматься спортом" Старшие и подготовительные группы
2. Размещение информации для родителей на стенде

ЯНВАРЬ

1. Размещение в родительском уголке "Рекомендации родителям по организации питания детей, при занятии спортом" Все группы
2. Размещение информации для родителей на стенде

ФЕВРАЛЬ

1. Совместный спортивный праздник «Папа гордость моя!» подготовительные группы
Памятка «Роль родителей в укреплении здоровья детей»
Памятка «Весёлая физкультура в семье»
Печатные консультации «Значение игр и игр-упражнений с мячом во всестороннем развитии ребенка»
Индивидуальные консультации по текущим вопросам и просьбам родителей.
Цель: оказать родителям своевременную помощь по тому или иному вопросу воспитания, способствовать достижению единой точки зрения по этим вопросам. Все группы
3. Размещение информации для родителей на стенде

МАРТ

1. Выставки

оформление фотовыставки «Спортивные развлечения»
«Спортивные надежды» Все группы

2. Размещение информации для родителей на стенде

АПРЕЛЬ

1. Выпуск буклета «Играем вместе»

Все группы

2. Печатные консультации "Игры на природе" Все группы

3. Размещение информации для родителей на стенде

МАЙ

1. Печатные консультации «Физическая готовность детей к обучению в школе»

2. Выпуск буклета для родителей «Интересный досуг летом» Рекомендации для родителей.
Все группы.

3. Направление, задачи и содержание Коррекционно-развивающей работы

Коррекционно-развивающая направленность работы в области "Физическое развитие" обучающихся с ЗПР подразумевает создание условий: для сохранения и укрепления здоровья обучающихся, физического развития, формирования у них полноценных двигательных навыков и физических качеств, применения здоровьесберегающих технологий и методов позитивного воздействия на психомоторное развитие ребенка, организацию специальной (коррекционной) работы на занятиях по физическому воспитанию, включение членов семьи обучающихся в процесс их физического развития и оздоровления.

Задачи коррекционно-развивающей работы в образовательной области "Физическое развитие":

коррекция недостатков и развитие ручной моторики:

нормализация мышечного тонуса пальцев и кистей рук;

развитие техники тонких движений;

коррекция недостатков и развитие артикуляционной моторики;

коррекция недостатков и развитие психомоторных функций:

пространственной организации движений;

моторной памяти;

слухо-зрительно-моторной и реципрокной координации движений; произвольной регуляции движений.

Разделы	Задачи и педагогические условия реализации программы коррекционной работы
Коррекционная направленность в работе по формированию начальных представлений о ЗОЖ	1) знакомить обучающихся на доступном их восприятию уровне с условиями, необходимыми для нормального роста тела, позвоночника и правильной осанки, и средствами физического развития и предупреждения его нарушений (занятия на различном игровом оборудовании - для ног, рук, туловища); 2) систематически проводить игровые закаливающие процедуры с использованием полифункционального оборудования (сенсорные тропы, сухие бассейны), направленные на улучшение венозного оттока и работы сердца, улучшение тактильной чувствительности тела,

подвижности суставов, связок и сухожилий, преодоление нервно-психической возбудимости обучающихся, расслабление гипертонуса мышц;

3) осуществлять контроль и регуляцию двигательной активности обучающихся; создавать условия для нормализации их двигательной активности: привлекать к активным упражнениям и играм пассивных обучающихся (включать их в совместные игры, в выполнение хозяйственно-бытовых поручений) и к более спокойным видам деятельности расторможенных дошкольников, деликатно ограничивать их повышенную подвижность;

4) проводить упражнения, направленные на регуляцию тонуса мускулатуры, развивая у обучающихся самостоятельный контроль за работой различных мышечных групп на основе контрастных ощущений ("сосулька зимой" - мышцы напряжены, "сосулька весной" - мышцы расслабляются); использовать упражнения по нормализации мышечного тонуса, приёмы релаксации;

5) проводить специальные игры и упражнения, стимулирующие формирование пяточно-пальцевого переката (ходьба по следам, разной поверхности - песку, мату; захват ступнями, пальцами ног предметов);

6) учитывать при отборе содержания предлагаемых упражнений необходимость достижения тонизирующего и тренирующего эффекта в ходе выполнения двигательных упражнений (нагрузка должна не только соответствовать возможностям обучающихся, но и несколько превышать их);

7) внимательно и осторожно подходить к отбору содержания физкультурных занятий, упражнений, игр для обучающихся, имеющих низкие функциональные показатели деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нарушения зрения, особенности нервно-психической деятельности (повышенная утомляемость, чрезмерная подвижность или, наоборот, заторможенность);

8) контролировать и регулировать уровень психофизической нагрузки (снижая интенсивность движений, частоту повторений, требования к качеству движений) в процессе коррекции недостатков моторного развития и развития разных видов детской деятельности, требующих активных движений (музыкально-ритмические занятия, хозяйственно-бытовые поручения);

9) осуществлять дифференцированный подход к отбору содержания и средств физического воспитания с учетом возрастных физических и индивидуальных возможностей обучающихся;

10) включать упражнения по нормализации деятельности опорно-двигательного аппарата, коррекции недостатков осанки, положения стоп; осуществлять профилактику и коррекцию плоскостопия у обучающихся;

11) объяснять значение, формировать навыки и развивать

	<p>потребность в выполнении утренней гимнастики, закаливающих процедур (при участии педагогического работника);</p> <p>12) учить обучающихся элементарно рассказывать о своем самочувствии, объяснять, что болит;</p> <p>13) развивать правильное физиологическое дыхание: навыки глубокого, ритмического дыхания с углубленным, но спокойным выдохом; правильного носового дыхания при спокойно сомкнутых губах;</p> <p>14) проводить игровые закаливающие процедуры с использованием полифункционального оборудования (сенсорные тропы и дорожки, сухие бассейны), направленные на улучшение венозного оттока и работы сердца, улучшение тактильной чувствительности тела, увеличение силы и тонуса мышц, подвижности суставов, связок и сухожилий, расслабление гипертонуса мышц;</p> <p>15) побуждать обучающихся рассказывать о своем здоровье, о возникающих ситуациях нездоровья;</p> <p>16) привлекать родителей (законных представителей) к организации двигательной активности обучающихся, к закреплению у обучающихся представлений и практического опыта по основам ЗОЖ.</p>
<p>Коррекционная направленность в работе по физической культуре</p>	<p>1) создавать условия для овладения и совершенствования техники основных движений: ходьбы, бега, ползания и лазанья, прыжков, бросания и ловли, включать их в режимные моменты и свободную деятельность обучающихся (например, предлагать детям игровые задания: "пройди между стульями", "попрыгай как зайка");</p> <p>2) использовать для развития основных движений, их техники и двигательных качеств разные формы организации двигательной деятельности: физкультурные занятия, физкультминутки (динамические паузы); разминки и подвижные игры между занятиями, утреннюю гимнастику, "гимнастику" пробуждения после дневного сна, занятия ритмикой, подвижные игры на свежем воздухе;</p> <p>3) учить обучающихся выполнять физические упражнения в коллективе, развивать способность пространственной ориентировке в построениях, перестроениях;</p> <p>4) развивать двигательные навыки и умения реагировать на изменение положения тела во время перемещения по сложным конструкциям из полифункциональных мягких модулей (конструкции типа "Ромашка", "Островок", "Валуны");</p> <p>5) способствовать развитию координационных способностей путём введения сложно-координированных движений;</p> <p>6) совершенствование качественной стороны движений - ловкости, гибкости, силы, выносливости;</p> <p>7) развивать точность произвольных движений, учить обучающихся переключаться с одного движения на</p>

	<p>другое;</p> <p>8) учить обучающихся выполнять упражнения по словесной инструкции педагогических работников и давать словесный отчет о выполненном движении или последовательности из двух-четырех движений;</p> <p>9) воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах движений;</p> <p>10) формировать у обучающихся навыки контроля динамического и статического равновесия;</p> <p>11) учить обучающихся сохранять заданный темп во время ходьбы (быстрый, средний, медленный);</p> <p>12) закреплять навыки в разных видах бега: быть ведущим в колонне, при беге парами соизмерять свои движения с движениями партнера;</p> <p>13) закреплять навыки в разных видах прыжков, развивать их технику: энергично отталкиваться и мягко приземляться с сохранением равновесия;</p> <p>14) учить координировать движения в играх с мячами разных размеров и с набивным мячом, взаимодействовать с партнером при ловле и бросках мяча;</p> <p>15) продолжать учить обучающихся самостоятельно организовывать подвижные игры, предлагать свои варианты игр, комбинации движений;</p> <p>16) учить запоминать и проговаривать правила подвижных игр, последовательность действий в эстафетах, играх со спортивными элементами;</p> <p>17) включать элементы игровой деятельности при закреплении двигательных навыков и развитии двигательных качеств: движение по сенсорным дорожкам и коврикам, погружение в сухой бассейн и перемещение в нем в соответствии со сценарием досугов и спортивных праздников;</p> <p>18) совершенствовать общую моторику, используя корригирующие упражнения для разных мышечных групп;</p> <p>19) стимулировать потребность обучающихся к точному управлению движениями в пространстве: в вертикальной, горизонтальной и сагиттальной плоскостях (чувство пространства);</p> <p>20) формировать у обучающихся навыки выполнения движений и действий с предметами по словесной инструкции и умение рассказать о выполненном задании с использованием вербальных средств;</p> <p>21) стимулировать положительный эмоциональный настрой обучающихся и желание самостоятельно заниматься с полифункциональными модулями, создавая из них различные высотные и туннельные конструкции;</p> <p>22) развивать слухо-зрительно-моторную координацию движений под музыку: побуждать двигаться в соответствии с темпом, ритмом, характером музыкального произведения),</p>
--	--

	23) предлагать задания, направленные на формирование координации движений и слова, сопровождать выполнение упражнений доступным речевым материалом (обучающиеся могут одновременно выполнять движения и произносить речевой материал или один ребенок проговаривает, остальные выполняют или педагогический работник проговаривает, обучающиеся выполняют).
--	---

В области физического развития ребенка с тяжелыми нарушениями речи основными задачами образовательной деятельности являются создание условий для:

становления у обучающихся ценностей здорового образа жизни;

овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек);

развития представлений о своем теле и своих физических возможностях;

приобретения двигательного опыта и совершенствования двигательной активности;

формирования начальных представлений о некоторых видах спорта, овладения подвижными играми с правилами.

В сфере становления у обучающихся ценностей здорового образа жизни педагогические работники способствуют развитию у обучающихся ответственного отношения к своему здоровью. Они рассказывают детям о том, что может быть полезно и что вредно для их организма, помогают детям осознать пользу здорового образа жизни, соблюдения его элементарных норм и правил, в том числе правил здорового питания, закаливания. Педагогические работники способствуют формированию полезных навыков и привычек, нацеленных на поддержание собственного здоровья, в том числе формированию гигиенических навыков. Создают возможности для активного участия обучающихся в оздоровительных мероприятиях.

В сфере совершенствования двигательной активности обучающихся, развития представлений о своем теле и своих физических возможностях, формировании начальных представлений о спорте педагогические работники уделяют специальное внимание развитию у ребенка представлений о своем теле, произвольности действий и движений ребенка.

Для удовлетворения естественной потребности обучающихся в движении, педагогические работники организуют пространственную среду с соответствующим оборудованием как внутри помещения, так и на внешней территории (горки, качели и другое); подвижные игры (как свободные, так и по правилам), занятия, которые способствуют получению детьми положительных эмоций от двигательной активности, развитию ловкости, координации движений, силы, гибкости, правильного формирования опорно-двигательной системы детского организма.

Педагогические работники поддерживают интерес обучающихся к подвижным играм, занятиям на спортивных снарядах, упражнениям в беге, прыжках, лазании, метании; побуждают обучающихся выполнять физические упражнения, способствующие развитию равновесия, координации движений, ловкости, гибкости, быстроты.

Педагогические работники проводят физкультурные занятия, организуют спортивные игры в помещении и на воздухе, спортивные праздники; развивают у обучающихся интерес к различным видам спорта, предоставляют детям возможность кататься на коньках, лыжах, ездить на велосипеде, плавать, заниматься другими видами двигательной активности.

Основное содержание образовательной деятельности с детьми старшего дошкольного возраста:

В ходе физического воспитания обучающихся с ТНР большое значение приобретает формирование у обучающихся осознанного понимания необходимости здорового образа жизни, интереса и стремления заниматься спортом, желания участвовать в подвижных и спортивных играх с другими детьми и самим организовывать их.

На занятиях физкультурой реализуются принципы ее адаптивности, концентричности в выборе содержания работы. Этот принцип обеспечивает непрерывность, преемственность в обучении и воспитании. В структуре каждого занятия выделяются разминочная, основная и релаксационная части. В процессе разминки мышечно-суставной аппарат ребенка подготавливается к активным физическим нагрузкам, которые предполагаются в основной части занятия. Релаксационная часть помогает детям самостоятельно регулировать свое психоэмоциональное состояние и нормализовать процессы возбуждения и торможения.

Продолжается физическое развитие обучающихся (объем движений, сила, ловкость, выносливость, гибкость, координированность движений). Потребность в ежедневной осознанной двигательной деятельности формируется у обучающихся в различные режимные моменты: на утренней зарядке, на прогулках, в самостоятельной деятельности, во время спортивных досугов.

Физическое воспитание связано с развитием музыкально-ритмических движений, с занятиями логоритмикой, подвижными играми. Кроме этого, проводятся лечебная физкультура, массаж, различные виды гимнастик (глазная, адаптационная, корригирующая, остеопатическая), закаливающие процедуры, подвижные игры, игры со спортивными элементами, спортивные праздники и развлечения. При наличии бассейна обучающихся обучают плаванию, организуя в бассейне спортивные праздники и другие спортивные мероприятия.

Продолжается работа по формированию правильной осанки, организованности, самостоятельности, инициативы. Во время игр и упражнений обучающиеся учатся соблюдать правила, участвуют в подготовке и уборке места проведения занятий. Педагогические работники привлекают обучающихся к посильному участию в подготовке физкультурных праздников, спортивных досугов, создают условия для проявления их творческих способностей в ходе изготовления спортивных атрибутов.

В этот возрастной период в занятия с детьми с ТНР вводятся комплексы аэробики, а также различные импровизационные задания, способствующие развитию двигательной креативности обучающихся.

Физическое и оздоровительное направление воспитания.

Цель: сформировать навыки здорового образа жизни, где безопасность жизнедеятельности лежит в основе всего. Физическое развитие и освоение ребенком с ОВЗ своего тела, происходит в виде любой двигательной активности: выполнение бытовых обязанностей, игр, ритмики и танцев, творческой деятельности, спорта, прогулок (ценность - "здоровье").

Задачи по формированию здорового образа жизни:

обеспечение построения образовательного процесса физического воспитания обучающихся с ОВЗ (совместной и самостоятельной деятельности) на основе здоровьесберегающих и здоровьесоберегающих технологий, и обеспечение условий для гармоничного физического и эстетического развития ребенка;

закаливание, повышение сопротивляемости к воздействию условий внешней среды;

укрепление опорно-двигательного аппарата; развитие двигательных способностей, обучение двигательным навыкам и умениям;

формирование элементарных представлений в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;

организация сна, здорового питания, выстраивание правильного режима дня;

воспитание экологической культуры, обучение безопасности жизнедеятельности.

Направления деятельности воспитателя:

организация подвижных, спортивных игр, в том числе традиционных народных игр, дворовых игр на территории детского сада;

создание детско-педагогических работников проектов по здоровому образу жизни;

введение оздоровительных традиций в Организации.

III. Организационный раздел

1. Описание условий реализации программы

1.1. Психолого-педагогические условия

Психолого-педагогические условия реализации рабочей программы.

Успешная реализация рабочей программы обеспечивается следующими психолого-педагогическими условиями:

- 1) признание детства как уникального периода в становлении человека, понимание неповторимости личности каждого ребёнка, принятие воспитанника таким, какой он есть, со всеми его индивидуальными проявлениями; проявление уважения к развивающейся личности, как высшей ценности, поддержка уверенности в собственных возможностях и способностях у каждого воспитанника;
- 2) решение образовательных задач с использованием как новых форм организации процесса образования (проектная деятельность, образовательная ситуация, образовательное событие, обогащенные игры детей в центрах активности, проблемно-обучающие ситуации в рамках интеграции образовательных областей и другое), так и традиционных (фронтальные, подгрупповые, индивидуальные занятия). При этом занятие рассматривается как дело, занимательное и интересное детям, развивающее их; деятельность, направленная на освоение детьми одной или нескольких образовательных областей, или их интеграцию с использованием разнообразных педагогически обоснованных форм и методов работы, выбор которых осуществляется педагогом;
- 3) обеспечение преемственности содержания и форм организации образовательного процесса в ДОО, в том числе дошкольного и начального общего уровней образования (опора на опыт детей, накопленный на предыдущих этапах развития, изменение форм и методов образовательной работы, ориентация на стратегический приоритет непрерывного образования - формирование умения учиться);
- 4) учёт специфики возрастного и индивидуального психофизического развития обучающихся (использование форм и методов, соответствующих возрастным особенностям детей; видов деятельности, специфических для каждого возрастного периода, социальной ситуации развития);
- 5) создание развивающей и эмоционально комфортной для ребёнка образовательной среды, способствующей эмоционально-ценностному, социально-личностному, познавательному, эстетическому развитию ребёнка и сохранению его индивидуальности, в которой ребёнок реализует право на свободу выбора

деятельности, партнера, средств и прочее;

- б) построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребёнка и учитывающего социальную ситуацию его развития;
- 7) индивидуализация образования (в том числе поддержка ребёнка, построение его образовательной траектории) и оптимизация работы с группой детей, основанные на результатах педагогической диагностики (мониторинга);
- 8) оказание ранней коррекционной помощи детям с ООП, в том числе с ОВЗ на основе специальных психолого-педагогических подходов, методов, способов общения и условий, способствующих получению ДО, социальному развитию этих детей, в том числе посредством организации инклюзивного образования;
- 9) совершенствование образовательной работы на основе результатов выявления запросов родительского и профессионального сообщества;
- 10) психологическая, педагогическая и методическая помощь и поддержка, консультирование родителей (законных представителей) в вопросах обучения, воспитания и развития детей, охраны и укрепления их здоровья;
- 11) вовлечение родителей (законных представителей) в процесс реализации образовательной программы и построение отношений сотрудничества в соответствии с образовательными потребностями и возможностями семьи обучающихся;
- 12) формирование и развитие профессиональной компетентности педагогов, психолого-педагогического просвещения родителей (законных представителей) обучающихся;
- 13) непрерывное психолого-педагогическое сопровождение участников образовательных отношений в процессе реализации Федеральной программы в ДОО, обеспечение вариативности его содержания, направлений и форм, согласно запросам родительского и профессионального сообществ;
- 14) взаимодействие с различными социальными институтами (сферы образования, культуры, физкультуры и спорта, другими социальновоспитательными субъектами открытой образовательной системы), использование форм и методов взаимодействия, востребованных современной педагогической практикой и семьей, участие всех сторон взаимодействия в совместной социальнозначимой деятельности;
- 15) использование широких возможностей социальной среды, социума как дополнительного средства развития личности, совершенствования процесса её социализации;
- 16) предоставление информации о Федеральной программе семье, заинтересованным лицам, вовлеченным в образовательную деятельность, а также широкой общественности;
- 17) обеспечение возможностей для обсуждения Федеральной программы, поиска, использования материалов, обеспечивающих её реализацию, в том числе в информационной среде.

1.2. Особенности организации предметно-пространственной развивающей среды.

Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства физкультурных залов, спортивного участка, физкультурных уголков в группах, материалов, оборудования и инвентаря для физического развития. Физкультурный зал соответствует государственным санитарно-эпидемиологическим требованиям, нормам и правилам пожарной безопасности. Спортивный зал заполнен необходимым спортивным оборудованием и инвентарем:

Гимнастическая палка пластмассовая по кол-ву детей в группе

Гимнастическая стенка
Гимнастический коврик по кол-ву детей в группе
Тренажеры:
Гребной тренажер, батут, беговая дорожка
Обручи
Доска наклонная
Доска с ребристой поверхностью
Дуги для подлезания
Защитная сетка на окна шт. по кол-ву окон
Канат для перетягивания
Клюшки
Кольца гимнастические
Кольцеброс
Кольцо баскетбольное
Комплект детских тренажеров
Конусы
Корзинка для мячей
Тоннель
Мат с разметками
Мячи баскетбольные
Мячи резиновые
Мешочки для метания
Мяч для мини-баскетбола
Мяч фитбол (диаметр не менее 65 см)
Набор разноцветных кеглей
Настенная лесенка (шведская стенка).
Обруч (среднего диаметра)
Секундомер (электронный)
Скакалка детская по кол-ву детей в группе
Скамейка гимнастическая универсальная
Стеллаж для инвентаря
Музыкальный центр
Кабинет инструктора по физической культуре
Кресло педагога.
Стол педагога.
Стеллаж для инвентаря

Список используемой литературы.

1. С.Ю. Федорова Примерные планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет. Младшая группа.-М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 96с.
2. С.Ю. Федорова Примерные планы физкультурных занятий с детьми 4-5 лет. Средняя группа.-М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 96с.
3. С.Ю. Федорова Примерные планы физкультурных занятий с детьми 5-6 лет. Старшая группа.-М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, -96с.
4. С.Ю. Федорова Примерные планы физкультурных занятий с детьми 6-7 лет. Подготовительная к школе группа.-М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 96с.
5. Л.И. Пензулаева Оздоровительная гимнастика 3-4 года .-М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 40с.
6. Л.И. Пензулаева Оздоровительная гимнастика 4-5 года .-М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 40с.
7. Л.И. Пензулаева Оздоровительная гимнастика 5-6 года .-М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 40с.

8. Л.И. Пензулаева Оздоровительная гимнастика 6-7 года .-М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 40с.
9. Картушина М.Ю. Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет.-М.: ТЦ Сфера,2010.-224 с. (Здоровый малыш).
10. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 3 до 5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2013.-80 с. (Растим детей здоровыми).
11. Сценарии спортивных праздников и мероприятий для детей 3-7 лет /авт.-сост. Е. И. Подольская- Волгоград: Учитель, 2009,-174с.
12. «Сказочный мир движений» (Н.А. Фомина, А.М. Яценко.) Учебно-методическое пособие. -Волгоград: Перемена, 1999.-43с.

Парциальные программы:

13. Л.В. Игнатова, О.И. Волик, В.Д. Кулакова, Г.А. Холюкова. Программа укрепления здоровья детей в коррекционных группах. -М.: ТЦ Сфера, 2008. -144с. (Здоровый малыш).