МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА № 11 КРАСНОАРМЕЙСКОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА"

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА № 11 КРАСНОАРМЕЙСКОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА"
Дата: 2026.08.31 11:22:21 +03'00'

муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка № 11 Красноармейского района Волгограда»
(МОУ Центр развития ребенка № 11)
ИНН 3448040690 КПП 344801001 ОГРН 1073461005221

Адрес: 400026, Россия, Волгоград, пр-кт им. Героев Сталинграда, 58.
Тел./факс: 8-8442-69-75-90. Эл. почта: moucrr11@volgadmin.ru

ПРИНЯТО
на заседании Педагогического Совета
МОУ Центра развития ребенка №11
Протокол № 1 от «31» августа 2026г.

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МОУ Центром
развития ребенка №11
_____/Н.А.Богомолова/
Приказ №131-ОД от 31.08.2026г.

Рабочая программа инструктора по физической культуре для групп общеразвивающей направленности для детей от 1 до 7 лет Ефименко Олеси Анатольевны на 2026-2027 учебный год

г. Волгоград 2026

СОДЕРЖАНИЕ

1.Целевой раздел Программы:..... 3
1. Пояснительная записка…….. 3
1.2. Возрастные особенности детей 1-7 лет…….4
1.3. Цели и задачи Программы…… 6
1.4. Принципы построения программы по ФГОС и ФОП ДО…… 7
1.5. Интеграция образовательных областей……7
1.6. Планируемые результаты освоения Программы…… 7
2. **Содержательный раздел Программы:**……. 8
2.1. Расписание утренней гимнастики, …… 8
2.2. Календарно-тематическое планирование реализации Программы по возрастным группам 9
2.3. Содержание Программы по возрастным группам…… 46
3. **Организационный раздел Программы:**……... 57
3.1. Физкультурно-досуговые мероприятия…… 57
3.2. Физкультурно-оздоровительные мероприятия ДОУ……58
3.3.Наименование физкультурного оборудования, учебно-методических и игровых материалов…… … 61
3.4.Обеспечение техники безопасности при реализации рабочей программы 61
3.5. Список литературы……. 63

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1.Пояснительная записка

Забота о всестороннем развитии подрастающего поколения постоянно находится в центре внимания Российской Федерации. Очень важной, составной частью гармоничного развития личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства. В связи с этим одной из актуальных задач физического воспитания дошкольников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды.

Использование разнообразных форм двигательной деятельности создает оптимальный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья ребенка. Физкультурные праздники, физкультурный досуг, Дни здоровья являются важными компонентами активного отдыха детей. Многообразная деятельность детей, насыщенная эмоциональными играми, упражнениями, проводимыми на свежем воздухе в виде развлечений, способствует физической реакции детей, расслабления организма после умственной нагрузки, укреплению их здоровья полезными упражнениями и в плане всесторонней физической подготовки, и в плане активного отдыха детей являются спортивные игры и упражнения, в основе которых лежат все основные виды движений, выполняемых в самых разнообразных условиях.

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность ДОУ:

Рабочая программа построена на основе Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральным законом от 24 сентября 2022 г. № 371-ФЗ —О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации»
- Приказом Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»; Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ п. 6 ст. 28;
- Закон «Об образовании в Российской Федерации» ст. 48 «Обязанности и ответственность педагогических работников»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14 ноября 2013 г.,регистрационный № 30384), с изменениями, внесенными приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 21 января 2019 г. № 31 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 13 февраля 2019 г., регистрационный № 53776) в федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования,
- Конвенцией о правах ребенка ООН;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 № 1028 "Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования"(Зарегистрирован 28.12.2022 № 71847)

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 № 1022 "Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья" (Зарегистрирован 27.01.2023 № 72149)
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- СП 2.4.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 № 19,
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2
- Образовательная программа ДО МОУ Центр развития ребенка № 11.

Инструктору по физической культуре следует целенаправленно организовывать образовательный процесс так, чтобы от детей требовалась оптимальная двигательная активность во всех видах детской деятельности. Такой подход не только стимулирует физическое развитие, но и способствует более успешному решению остальных образовательных задач.

1.2.Возрастные особенности детей от 1 до 7 лет

2.2.1. Ранний возраст (1-3 года).
Основные цели и задачи;
Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.
Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.
Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспо-собности, предупреждение утомления.
Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в ос-новных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формиро-8

вание правильной осанки.
Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, само-оценке при выполнении движений.
Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, ак-тивности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.
Первая группа раннего возраста (1 до 2 лет)

Укреплять здоровье детей, закалять их, развивать основные виды движений. Создавать условия, способствующие развитию двигательной активности. Предупреждать утомление детей

Развитие движений. Учить ходить в прямом направлении, сохраняя направление и постепенно включая движения рук; влезать на стремянку и слезать с неѐ, подлезать, перелезать, отталкивать предметы при бросании и катании; выполнять движения совместно с другими детьми. **От 1 года до 1 года 6 месяцев.**

Ходьба и упражнения в равновесии. Ходьба стайкой в прямом направлении по лежащей на полу дорожке. Ходьба с помощью взрослого вверх по доске, приподнятой одним концом от пола на 10-15 см (ширина доски 25см, длина 1,5-2м), и вниз до конца. Подъѐм на опрокинутый вверх дном ящик (50х50х10см) и спуск с него. Перешагивание через верѐвку, положенную на землю, или палку, при-поднятую от пола на 5-10см. **Ползание, лазанье**. Ползание на расстояние до 2 м, подлезание под верѐвку (высота 50см), пролезание в обруч (диаметр 50см), лазанье по лесенке-стремянке вверх и вниз (высота 1м).

Катание, бросание. Катание мяча (диаметр 25см) вперѐд (из исходного положения сидя, стоя.) Бросание мяча (диаметр 6-8см) вниз, вдаль.

От 1 года 6 месяцев до 2 лет.

Ходьба и упражнения в равновесии.

Ходьба стайкой, ходьба по доске (ширина 20см, длина 1,5-2м), приподнятой одним концом от пола на 15-20см. Подъѐм на опрокинутый вверх дном ящик (50х50х15см) и спуск с него. Перешагивание через верѐвку или палку, приподнятую от пола на 12-18см.

Ползание, лазанье.Перелезание через бревно (диаметр 15020см), подлезание под верѐвку, подня-тую на высоту 35-40см, пролезание в обруч (диаметр 45см). Лазанье по лесенкестремянке вверх и вниз (высота 1,5м).

Катание, бросание. Катание мяча (диаметр 20-25см) в паре с взрослым, катание по скату и перенос мяча к скату. Бросание мяча (диаметр 6-8см) правой и левой рукой на расстоянии 50-70см.

Общеразвивающие упражнения. В положении сидя на скамейке поднимание рук вперѐд и опус-кание их, отведение за спину. В положении сидя повороты корпуса вправо и влево с передачей предмета.

В положении стоя полунаклоны вперѐд и выпрямление; при поддержке взрослого полунаклоны вперѐд, пергибаясь через палку (40-45 см от пола). Приседание с поддержкой взрослого. **Подвижные игры.**

Формировать у детей устойчивое положительное отношение к подвижным играм. Ежедневно про-водить подвижные игры с использованием игрушки и без неѐ. С детьми 1 года – 6 месяцев подвижные игры проводятся индивидуально. С детьми старше 1 года 6 месяцев – индивидуально и по подгруппам (2-3 человека).

Развивать основные движения детей (ходьба, ползание и лазанье, катание и бросание мяча).

Формировать умение двигаться стайкой в одном направлении, не мешая друг другу.

Развивать умение внимательно слушать взрослого, действовать по сигналу. **Примерный список подвижных игр.**

«Догони мяч», «Передай мяч», «Доползи до погремушки», «Догони собачку», «Маленькие и большие», «Поймай бабочку», «Где пищит мышонок?» и др.

Самостоятельные игры детей с игрушками, стимулирующими двигательную активность; с катал-ками, тележками, автомобилеми и др. **Вторая группа раннего возраста (от 2 до 3 лет)**

Формировать у детей представления о значении разных органов для нормальной жизнедеятельно-сти человека: глаза-смотреть, уши – слышать, нос – нюхать, язык – пробовать (определять) на вкус, руки – хватать, держать, трогать; ноги – стоять, прыгать, бегать, ходить; голова – думать, запоми-нать.

Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку. Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движения-ми рук и ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определѐнного направления передви-жения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходь-бы и бега в соответствии с указанием педагога. Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать). Учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперѐд, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

Подвижные игры. Развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание).

Учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персона-жей (попрыгать, как зайчики; поклевать зѐрнышки и попить водичку, как цыплята, и т.п.)

У ребенка с 1 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества. Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогом посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему.

За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки.

За первый год жизни рост ребенка увеличивается примерно на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным.

Масса тела ребенка на первом году жизни утраивается по сравнению с массой при рождении. После года отмечаются прибавки на каждом году жизни по 2 – 2,5 кг. К 6 -7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка.

Костная система ребенка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности костной системы требуют внимания педагогов к подбору физических упражнений, мебели, одежды и обуви в соответствии с функциональными и возрастными возможностями ребенка.

Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2 – 3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S – образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений.

В дошкольном детстве происходит формирование свода стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. Важно также подобрать ребенку соответствующую обувь.

В младшем возрасте у ребенка мышцы-сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому часто его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т.д. К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5 – 4 кг к 7 годам. С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается становая сила - сила мышц туловища. Она увеличивается к 7 годам до 32 – 34 кг по сравнению с 15 – 17 кг в 3 – 4 года.

Статическое состояние мышц называется мышечным тонусом. Мышечный тонус в дошкольном возрасте имеет большое значение для формирования правильной осанки. Мышечный тонус туловища создает естественный «мышечный корсет». С годами у ребенка укрепляются мышцы спины и живота. Это является результатом, как регулярного функционирования центральной нервной системы, так и положительным воздействием физических упражнений.

В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечнососудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела. На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки.

После пяти лет резко возрастает потребность ребенка в общении со сверстниками. В игре и других видах совместной деятельности дети осуществляют обмен информацией, планирование, разделение и координацию функций. Постепенно складывается достаточно сплоченное детское общество. Существенно увеличиваются интенсивность и широта круга общения.

Проявления в психическом развитии:

- хочет заниматься интересными делами, умеет сам их находить;
- стремится к контактам, проявляет доброжелательность в общении со взрослыми и сверстниками;
- адекватность в поведении, эмоциональную отзывчивость;
- стремится к освоению нового (информации, игр, способов действия с различными предметами).

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) у детей 6-7 лет еще далеко до завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. В 6-8 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребенка 6-8 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Так, брюшной пресс ребенка 6 лет как мышечнофасциональный комплекс еще слабо развит и не в состоянии выдержать значительные напряжения, например, связанные с подъемом тяжестей.

К 6-7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. В этом возрасте заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени – это способствует развитию координированных двигательных

актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость). Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6-7 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 6-7 лет.

Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще не велики. У ребенка развиты основные двигательные качества (ловкость, гибкость, скоростные и силовые качества):

- сохраняет статическое равновесие (от 15 секунд), стоя на линии (пятка одной ноги примыкает к носку другой ноги);
- подбрасывает и ловит мяч двумя руками (от 10 раз);
- прыгает в длину с места, приземляясь на обе ноги и не теряя равновесие;
- бегает свободно, быстро и с удовольствием, пробегает со старта дистанцию 30 м, ловко обегает встречающиеся предметы, не задевая их;
- бросает теннисный мяч или любой маленький мяч, снежок, мешочек и прочее удобной рукой на 5-8 метров;
- хорошо владеет своим телом, сохраняет правильную осанку.

В старшем дошкольном возрасте на фоне общего физического развития улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов, накапливается резерв здоровья: снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений.

Однако дети все еще быстро устают, «истощаются» и при перегрузках возникает охранительное торможение. Поэтому одним из основных условий эффективности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста является учет их возрастных особенностей.

Таким образом, познание особенностей психофизического развития, формирования двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребенка возможности правильно двигаться, т.е. заложить у него основы физической культуры. Особое значение в воспитании здорового ребѐнка придаѐтся развитию движений и физической культуре детей в ходе непосредственно образовательной деятельной по физической культуре. Причѐм, в каждом возрастном периоде образовательная деятельность имеет разную направленность:

- маленьким детям она должна доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучить приѐмам элементарной страховки;
- в среднем возрасте – развить физические качества (прежде всего выносливость и силу);
- в старших группах – сформировать потребность в движении, развивать двигательные способности и самостоятельность и т.д. Поэтому я пытаюсь использовать разнообразные варианты проведения организованной образовательной деятельности:

1.Занятия по традиционной схеме.

2.Занятия, состоящие из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности.

3.Ритмическая гимнастика.

4.Соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей.

5.Сюжетно-игровое занятие.

Учитывая приоритетное осуществление деятельности дошкольной организации по эстетическому направлению развития воспитанников мною была разработана программа «Планета Фитнес», которая является дополнительной образовательной программой и взаимодополняет основную образовательную программу дошкольного образования в части, формируемой участниками образовательных отношений, обеспечивает разностороннее комплексное развитие воспитанников.

1.3.Цель и задачи Программы

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

Реализация данной цели связана с решением следующих **задач**:

- **развитие** физических качеств — скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации;
- **накопление и обогащение** двигательного опыта детей — овладение основными двигательными режимами (бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье);
- **формирование** потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Программа направлена на:

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

1.4.Принципы построения программы по ФГОС и ФОП:

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

1.5.Интеграция образовательных областей

Физическая культура по своему интегрирует в себе такие образовательные области как, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.

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

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

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

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

1.6.Планируемые результаты освоения программы Планируемые результаты в младенческом возрасте (к одному году):

- ребѐнок проявляет двигательную активность в освоении пространственной среды, используя движения ползания, лазанья, хватания, бросания; манипулирует предметами, начинает осваивать самостоятельную ходьбу;

Вторая младшая группа:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно-гигиенических навыков;
- сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании. **Средняя группа:**
- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно-гигиенических навыков;
- сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- овладение основными видами движения;

• сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании. **Старшая группа:**

• сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;

• воспитание культурно-гигиенических навыков;

• сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;

• развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

• накопление и обогащение двигательного опыта детей;

• овладение основными видами движения;

• сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании. **Подготовительная группа:**

• сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;

• воспитание культурно-гигиенических навыков;

• сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;

• развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

• накопление и обогащение двигательного опыта детей;

• овладение основными видами движения;

• сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

II.СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1.Расписание утренней гимнастики

7.45-7.55	Проветривание, влажная уборка
7.55-8.05	младшая группа
8.05-8.15	Средняя группа
8.15-8.25	Старшая группа
8.25-8.35	Подготовительная группа
8.40-9.00	Сквозное проветривание, влажная уборка, подготовка к занятию

Длительность занятия в зависимости от возраста детей (мин.)

	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
В помещении	15 мин.	20 мин.	25 мин.	30 мин.
На улице	-	-	25 мин.	30 мин.

Расписание занятий по физическому воспитанию

Понедельник

9.00-9.20-гр.№16 смеш.дошк.(ОНР)

9.30-9.50-гр.№11 средняя 10.00-10.25-гр.№6 старшая 10.35-11.05-гр.№10 подгот.

11.15-11.45-гр.№14 подгот.(на прогулке)
11.50-12.15-гр.№6 старшая(на прогулке)
15.10-15.20-гр.№3 смеш.ран.гр.
16.00-16.25-гр.№5 смеш.дошк.гр.(ОНР)

Вторник
9.00-9.15-гр.№1 2-я младшая
9.30-9.50-гр.№12 средняя
10.00-10.20-гр.№9 смеш.дошк.(ОНР)
10.30-10.55-гр.№13 старшая
11.20-11.45-гр.№8 смеш.дошк.(ОНР)(на прогулке)
15.10-15.20-гр.№2 смеш.ран.гр.
16.00-16.30-гр.№10 подгот.

Среда
9.00-9.20-гр.№16 смеш.дошк.(ОНР)
9.30-9.50-гр.№11 средняя
10.00-10.25-гр.№6 старшая 10.35-11.00-гр.№5 смеш.дошк.
11.20-11.50-гр №13 старшая (на прогулке) 16.00-16.30-гр.№14 подгот.

Четверг
9.00-9.20-гр.№12 средняя
9.30-9.40-гр.№2 смеш.ран.гр.
9.50-10.20-гр.№14 подгот.
10.30-10.55-гр.№8 смеш.дошк.(ОНР)
11.15-11.35-гр.№9 смеш.дошк.(ОНР)(на прогулке)
11.40-12.10-гр.№10 подгот.(на прогулке)
16.00-16.25-гр.№13 старшая

Пятница
9.00-9.15-гр.№1 2-я младшая 9.25-9.35-гр.№3 смеш.ран.гр.
9.45-10.05-гр.№9 смеш.дошк.(ОНР)
10.15-10.35-гр.№8 смеш.дошк.(ОНР)
11.10-11.35-гр.№5 смеш.дошк.(ОНР)(на прогулке)

2.2.Календарно-тематическое планирование реализации рабочей программы по возрастным группам 1 младшая группа

СЕНТЯБРЬ		
02.09.	1.Ходьба и бег по дорожке (ш.20 см) 2.Ходьба и бег по мостику 3.Ходьба по ребристой дорожке, положенной на пол	П/и «Лиса и петушок», упр. На дыхание «Веселый шарик»
04.09.	1.Прыжки на двух ногах на месте 2.Прыжки на двух ногах вокруг предмета 3.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	П/и «Лягушата», м.п/и «Кошка»
08.09.	1.Прокатывание мяча друг другу изи.п. стоя на коленях 2.Прокатывание мяча друг другу сидя , ноги врозь 3.Прыжки на двух ногах вокруг предмета	П/и «Кошка и мыши»
09.09.	1.Ходьба «змейкой» между предметами 2.Ходьба и бег между двумя параллельными линиями	П/и «У медведя во бору», «Найди свой домик»
11.09.	1.Ползание под шнур на четвереньках (в. 50 см) 2.Ползание на четвереньках в прямом направлении «Кто быстрее» 3.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	П/и «Воробышки и автомобиль», упр. На дыхание «Насос»
15.09.	1.Ходьба по доске, положенной на пол (ш.15 см) 2.Прыжки из обруча в обруч 3.Прыжки на двух ногах через шнуры	П/и «Берегись волка», «Воробьи»
16.09.	1.Ходьба между кубиками (4-5 шт) 2.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед 3.Спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги (в.-20 см)	П/и «Птички и собачка», упр. На дыхание «Веселый шарик»
18.09.	1.Прыжки из обруча в обруч 2.Ползание на четвереньках под дугой 3.Ходьба с перешагиванием через предметы	П/и «Лиса и петушок», «Кошка»
22.09. 23.09.	1.Ходьба и бег по дорожке (ш.20 см) 2.Ходьба и бег по мостику 3.Ходьба по ребристой дорожке, положенной на пол 1.Прыжки на двух ногах на месте 2.Прыжки на двух ногах вокруг предмета 3.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	П/и «Лиса и петушок», упр. На дыхание «Веселый шарик» П/и «Лягушата», м.п/и «Кошка»
25.09.	1.Прокатывание мяча друг другу изи.п. стоя на коленях 2.Прокатывание мяча друг другу сидя , ноги врозь	П/и «Кошка и мыши»

29.09.	3.Прыжки на двух ногах вокруг предмета 1.Ходьба «змейкой» между предметами 2.Ходьба и бег между двумя параллельными линиями	П/и «У медведя во бору», «Найди свой домик»
30.09.	1.Ползание под шнур на четвереньках (в. 50 см) 2.Ползание на четвереньках в прямом направлении «Кто быстрее» 3.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	П/и «Воробышки и автомобиль», упр. На дыхание «Насос»
	ОКТЯБРЬ	
02.10.	1.Ходьба по доске, положенной на пол (ш.15 см) 2.Прыжки из обруча в обруч 3.Прыжки на двух ногах через шнуры	П/и «Кошка и мыши»
06.10.	1.Прыжки на двух ногах на месте 2.Прыжки на двух ногах вокруг предмета 3.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	П/и «Ветерок», «Сапожок»
07.10.	1. Подлезание под шнур 2.Ходьба по скамейке, руки на пояс	П/и «Зайчата», «Кошка и мыши»
09.10.	1.Прыжки из обруча в обруч 2.Ходьба по ребристой доске, положенной на пол 3.Игровое упражнение «Добеги до кегли»	П/и «Кошка и мыши», «Сапожок»
13.10.	1.Ходьба между кубиками (4-5 шт) 2.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед 3.Прокатывание мяча в прямом направлении	П/и «Лиса и петушок», «Веселый шарик»
14.10.	1.Перебрасывание мяча двумя руками через шнур 2.Ползание на четвереньках «Собачка» 3.Прыжки на двух ногах	П/и «Ворбышки и автомобиль»
16.10.	1.Прокатывание мяча друг другу 2.Подлезание под дуги 3.Ходьба с перешагиванием через дуги	П/и «Лягушата», «Кошка»
20.10.	1.Прыжки со скамейки (в.-20 см) 2.Прыжки на двух ногах между кубиками 3.Ходьба по наклонной доске	П/и «Берегись волка», «Воробьи»
21.10.	1.Ходьба по доске (ш.-15 см) 2.Прыжки из обруча в обруч 3.Прыжки на двух ногах через шнуры	П/и «Воробышки и автомобиль»

23.10.	1.Ходьба по доске, положенной на пол (ш.15 см) 2.Прыжки из обруча в обруч 3.Прыжки на двух ногах через шнуры	П/и «Кошка и мыши»

27.10.	1.Прыжки на двух ногах на месте 2.Прыжки на двух ногах вокруг предмета 3.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	П/и «Ветерок», «Сапожок»
28.10.	1. Подлезание под шнур 2.Ходьба по скамейке, руки на пояс	П/и «Зайчата», «Кошка и мыши»
30.10.	1.Прыжки из обруча в обруч 2.Ходьба по ребристой доске, положенной на пол 3.Игровое упражнение «Добеги до кегли»	П/и «Кошка и мыши», «Сапожок»
НОЯБРЬ		
03.11.	1.Ходьба и бег между двумя линиями 2.Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть 3.Ходьба по ребристой доске, положенной на пол	П/и «Кошка и мышки», упр. На дыхание «Веселый шарик»
04.11.	1.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках 2.Прыжки на двух ногах вокруг предмета	П/и «Лягушата», м.п/и «Кошка»
06.11.	1.Прокатывание мяча друг другу изи.п. стоя на коленях 2.Прокатывание мяча друг другу сидя , ноги врозь 3.Прыжки на двух ногах вокруг предмета	П/и «Мишка», рел.»Подснежник»
10.11.	1.Ходьба «змейкой» между предметами 2.Перепрыгивание через предметы, лежащие на полу	П/и «Берегись волка»
11.11.	1. Ползание под шнур не касаясь руками пола 2.Перешагивание через кубики 3.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	П/и «Рыжая лисичка», хоровод «Каравай»

13.11.	1. Ходьба по наклонной доске 2.Прыжки из обруча в обруч 3.Прыжки на двух ногах через шнуры, положенные на пол	П/и «Птички и собачка»
17.11.	1.Ходьба по шнуру приставным шагом, руки на пояс 2.Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками 3.Спрыгивание со скамейки (ш.-20 см)	П/и «Лягушата», м.п/и «Кошка»

18.11.	1.Ходьба и бег между двумя линиями 2.Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть 3.Ходьба по ребристой доске, положенной на пол	П/и «Кошка и мышки», упр. На дыхание «Веселый шарик»
20.11.	1.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках 2.Прыжки на двух ногах вокруг предмета	П/и «Лягушата», м.п/и «Кошка»
24.11.	1.Прокатывание мяча друг другу изи.п. стоя на коленях 2.Прокатывание мяча друг другу сидя , ноги врозь 3.Прыжки на двух ногах вокруг предмета	П/и «Мишка», рел.»Подснежник»
25.11.	1.Ходьба «змейкой» между предметами 2.Перепрыгивание через предметы, лежащие на полу	П/и «Берегись волка»
27.11.	1. Ползание под шнур не касаясь руками пола 2.Перешагивание через кубики 3.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	П/и «Кошка и мышки», упр. На дыхание «Веселый шарик»
ДЕКАБРЬ		
01.12.	1. Ходьба по наклонной доске 2.Прыжки из обруча в обруч 3.Прыжки на двух ногах через шнуры, положенные на пол	П/и «Кошка и мыши»

02.12.	1.Прыжки со скамейки 2.Прокатывание мяча в прямом направлении 3.Прокатывание мяча друг другу	П/и «Ветерок», «Сапожок»
04.12.	1.Подлезание под шнур (в.- 50 см) 2.Ходьба по скамейке, руки на пояс	П/и «Зайчата», «Кошка и птички»
08.12.	1.Прыжки из обруча в обруч 2.Ходьба по ребристой доске, положенной на пол 3.Игровое упражнение «Добеги до кегли»	П/и «Кошка и мыши», «Сапожок»

09.12.	1.Ходьба между кубиками(4-5 шт) 2.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед 3.Прокатывание мяча в прямом направлении	П/и «Лиса и петушок», «Веселый шарик»
11.12.	1.Перебрасывание мяча через шнур двумя руками 2.Ползание на четвереньках в прямом направлении 3.Прыжки на двух ногах на месте	П/и «Воробышки и автомобиль»
15.12.	1.Ползание по скамейке. 2.Прыжки в высоту с места «Достань до бабочки».	П/и «Самолеты»
16.12.	1.Прокатывание мяча друг другу 2.Подлезание под дуги 3.Ходьба с перешагиванием через кубики	П/и «Лягушата», «Кошка»
18.12.	1.Прыжки со скамейки (в.-20 см) 2.Прыжки на двух ногах между кубиками 3.Ходьба по наклонной доске	П/и «Берегись волка», «Воробьи»
22.12.	1.Метание набивных мячей. 2.Ходьба друг за другом по кругу	П/и «Найди себе пару»
23.12.	1. Ходьба по наклонной доске 2.Прыжки из обруча в обруч 3.Прыжки на двух ногах через шнуры, положенные на пол	П/и «Кошка и мышки», упр. На дыхание «Веселый шарик»

25.12.	1.Прыжки со скамейки 2.Прокатывание мяча в прямом направлении 3.Прокатывание мяча друг другу	П/и «Кошка и мыши», «Сапожок»
ЯНВАРЬ		
12.01.	1.Ходьба и бег по дорожке (ш.-20 см) 2.Ходьба и бег по мостику 3.Ходьба по ребристой доске, положенной на пол	П/и «Воробышки и автомобиль»
13.01.	1.Прыжки на двух ногах на месте 2.Прыжки на двух ногах вокруг предмета 3.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	П/и «Лиса и петушок», упр. На дыхание «Веселый шарик»

15.01.	1.Дети проходят по ребристым дорожкам. 2.Метание мячей в вертикальную цель (ствол дерева) правой и левой рукой 3.Прыжки в высоту «Достань до бабочки»	П/и «Лягушата», м.п/и «Кошка»
19.01.	1.Прокатывание мяча друг другу изи.п. стоя на коленях 2.Прокатывание мяча друг другу сидя, ноги врозь 3.Прыжки на двух ногах вокруг предмета	П/и «Самолеты»
20.01.	1.Ходьба «змейкой» между предметами 2.Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (ш.-15 см)	П/и «Кошка и мыши»
22.01.	1.Хождение «змейкой» 2.»Зарядка для зверят»	П/и «У медведя во бору»
26.01.	1.Ползание под шнур на четвереньках (в.-50 см) 2.Ползание на четвереньках в прямом направлении «Кто быстрее» 3.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	П/и «Найди свое место»

27.01.	1.Ходьба по доске, положенной на пол 2.Прыжки из обруча в обруч 3.Прыжки на двух ногах через шнуры, положенные на пол	П/и «Воробышки и автомобиль», упр. На дыхание «Насос»
29.01.	1.Ходьба между кубиками (4-5 шт) 2.Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед 3.Спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги	П/и «Кто быстрее до предмета»
ФЕВРАЛЬ		
02.02.	1.Ходьба по доске (ш.- 15 см) 2.Прыжки из обруча в обруча 3.прыжки на двух ногах через шнуры, положенные на пол	П/и «Птички и собачка»
03.02.	1.Прыжки со скамейки 2.Прокатывание мяча в прямом направлении 3.Прокатывание мяча друг другу	П/и «Кошка и мыши»

05.02.	1.Подлезание под шнур (в.-50 см.) 2.Ходьба по скамейке, руки на пояс	П/и «Белки играют в ловишки»
09.02.	1.Прыжки из обруча в обруч 2.Ходьба по ребристой доске, положенной на пол 3.Игровое упражнение «Добеги до кегли»	П/и «Зайчата», «Кошка и птички»
10.02.	1.Ходьба между кубиками 2.Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед 3.Прокатывание мяча в прямом направлении	П/и «Лиса – ловишка»
12.02.	1.Перебрасывание мяча через шнур двумя руками 2.Ползание на четвереньках «Собачка» 3.Прыжки на двух ногах	П/и «Лиса и петушок», «Веселый шарик»

16.02.	1.Прыжки со скамейки. 2.Прыжки на двух ногах между кубиками 3.Ходьба по наклонной доске	П/и «Зайки-попрыгаки»
17.02.	1.Прыжки из обруча в обруч 2.Ходьба по ребристой доске, положенной на пол 3.Игровое упражнение «Добеги до кегли»	П/и «Зайцы и волк».
19.02.	1.Ходьба по доске (ш.- 15 см) 2.Прыжки из обруча в обруча 3.прыжки на двух ногах через шнуры, положенные на пол	П/и «Птички и собачка»
24.02.	1.Прыжки со скамейки 2.Прокатывание мяча в прямом направлении 3.Прокатывание мяча друг другу	П/и «Кошка и мыши»
26.02.	1.Подлезание под шнур (в.-50 см.) 2.Ходьба по скамейке, руки на пояс	П/и «Белки играют в ловишки»
МАРТ		
01.03.	1. Прыжки на двух ногах на месте 2.Прыжки на двух ногах вокруг предмета 3.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	П/и «Лиса и петушок», «Веселый шарик»
02.03.	1.Прокатывание мяча друг другу изи.п. стоя на коленях 2.Прокатывание мяча друг другу изи.п.	П/и «Котята», хоровод «Котя, котенька, коток!»
04.03.	1.Ходьба «змейкой» между предметами. 2.Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (ш.- 15 см).	П/и «Кошка и мыши»

11.03.	1.Ползание под шнур на четвереньках 2.Ползание на четвереньках в прямом направлении «Кто быстрее» 3.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	П/и «Мой веселый звонкий мяч!», хоровод «Каравай»
15.03.	1.Ходьба по доске, положенной на пол. 2.Прыжки из обруча в обруч. 3.Прыжки на двух ногах через шнуры.	П/и «Воробышки и автомобиль», дыхательное упражнение «Насос»
16.03.	1.Ходьба с выполнением упражнений для рук и ног. Медленный бег. 2.Комплекс упражнений «У медведя дом большой»	П/и «Берегись волка», «Воробьи»
18.03.	1.Ходьба и бег по дорожке (ш.-20 см) 2.Ходьба и бег по мостику 3.Ходьба и бег по ребристой доске	П/и «Кто быстрее до предмета»
22.03.	1. Прыжки на двух ногах на месте 2.Прыжки на двух ногах вокруг предмета 3.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	П/и «Лиса и петушок», «Веселый шарик»
23.03.	1. Прыжки на двух ногах на месте 2.Прыжки на двух ногах вокруг предмета 3.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	П/и «Лиса и петушок», «Веселый шарик»
25.03.	1.Прыжки со скамейки 2.Прокатывание мяча в прямом направлении 3.Прокатывание мяча друг другу	П/и «Котята», хоровод «Котя, котенька, коток!»

29.03.	1.Ходьба «змейкой» между предметами. 2.Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (ш.- 15 см).	П/и «Кошка и мыши»

30.03.	1.Ползание под шнур на четвереньках 2.Ползание на четвереньках в прямом направлении «Кто быстрее» 3.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	П/и «Мой веселый звонкий мяч!», хоровод «Каравай»
АПРЕЛЬ		
05.04.	1.Прыжки со скамейки 2.Прокатывание мяча в прямом направлении 3.Прокатывание мяча друг другу	П/и «Берегись волка», «Воробьи»
06.04.	1.Подлезание под шнур (в.- 50 см) 2.Ходьба по скамейке руки на поясе	П/и «Белки играют в ловишки»
08.04.	1.Прыжки из обруча в обруч. 2.Ходьба по ребристой доске. 3.Игровое упражнение «Добеги до кегли»	П/и «Зайчата», «Кошка и птички»
12.04.	1.Ходьба между кубиками. 2.прыжки на двух ногах с продвижением вперед 3.Прокатывание мяча в прямом направлении	П/и «Лиса ловишка»
13.04.	1.Перебрасывание мяча через шнур двумя руками. 2.Ползание на четвереньках «Собачка» 3.Прыжки на двух ногах.	П/и «Лиса и петушок», «Веселый шарик»
15.04.	1.Прокатывание мяча друг другу 2.Подлезание под дуги 3.Ходьба с перешагиванием через кубики	П/и «Зайки-попрыгайки»
19.04.	1.Прыжки со скамейки (в.-20 см) 2.Прыжки на двух ногах между кубиками 3.Ходьба по наклонной доске	П/и «Лягушата», «Кошка»

20.04.	1.Ходьба по доске. 2.Прыжки из обруча в обруч 3.Прыжки на двух ногах через шнуры	П/и «Зайцы и волк»,
22.04.	1.Прыжки со скамейки 2.Прокатывание мяча в прямом направлении 3.Прокатывание мяча друг другу	П/и «Берегись волка», «Воробьи»
26.04.	1.Подлезание под шнур (в.- 50 см) 2.Ходьба по скамейке руки на поясе	П/и «Белки играют в ловишки»
27.04	1.Прыжки из обруча в обруч. 2.Ходьба по ребристой доске. 3.Игровое упражнение «Добеги до кегли»	П/и «Зайчата», «Кошка и птички»
29.04.	1.Ходьба между кубиками. 2.прыжки на двух ногах с продвижением вперед 3.Прокатывание мяча в прямом направлении	П/и «Лиса и петушок», «Веселый шарик»
МАЙ		
04.05.	1.Ходьба и бег между двумя линиями. 2.Ходьба по гимнастической скамейке на середине присесть. 3.Ходьба по ребристой доске, положенной на пол.	П/и «Зайки-попрыгайки»
06.05.	1.Прокатывание мяча друг другу изи.п. стоя на коленях. 2.Подбрасывание мяча вверх двумя руками. 3.Прыжки на двух ногах вокруг предмета.	П/и «Зайцы и волк»,
10.05.	1.Ходьба «змейкой» между предметами на носочках. 2.Препрыгивание через предметы, лежащие на полу.	П/и «Мишка», рел. «Подснежник»
11.05.	1.Ползание под шнур, не касаясь руками пола. 2.Прешагивание через кубики. 3.Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед.	П/и «Котята», хоровод «Котя, котенька, коток!»

13.05.	1.Ходьба по наклонной доске 2.Прыжки из обруча в обруч 3.Прыжки на двух ногах через шнуры, положенные на пол.	П/и «Рыжая лисичка», хоровод «Каравай»
17.05.	1.Ходьба по шнуру приставным шагом. 2.Подбрасывание мяча вверх и ловля го двумя руками. 3.Спрыгивание со скамейки.	П/и ипетушок»«Лиса
18.05.	1.Прыжки из обруча в обруч. 2.Ползание на четвереньках под дугой. 3.Ходьба с перешагиванием через предметы.	П/и «Лягушата», м.п/и «Кошка»
20.05.	1.Ходьба по наклонной доске 2.Прыжки из обруча в обруч 3.Прыжки на двух ногах через шнуры, положенные на пол.	П/и «Медведь и заяц»
24.05.	1.Ходьба и бег между двумя линиями. 2.Ходьба по гимнастической скамейке на середине присесть. 3.Ходьба по ребристой доске, положенной на пол.	П/и «Зайцы и волк», дых упр. «Насос»
25.05.	1.Прокатывание мяча друг другу изи.п. стоя на коленях. 2.Подбрасывание мяча вверх двумя руками. 3.Прыжки на двух ногах вокруг предмета.	П/и «Птички и собачка»
27.05.	1.Ходьба «змейкой» между предметами на носочках. 2.Препрыгивание через предметы, лежащие на полу.	П/и «Рыжая лисичка», хоровод «Каравай»
31.05.	1.Ползание под шнур, не касаясь руками пола. 2.Прешагивание через кубики. 3.Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед.	П/и «Лягушата», м.п/и «Кошка»

2.2.Календарно-тематическое планирование реализации рабочей программы по возрастным группам 2 младшая группа

СЕНТЯБРЬ		
02.09.	1.Ходьба и бег по дорожке (ш.20 см) 2.Ходьба и бег по мостику 3.Ходьба по ребристой дорожке, положенной на пол	П/и «Лиса и петушок», упр. На дыхание «Веселый шарик»
04.09.	1.Прыжки на двух ногах на месте 2.Прыжки на двух ногах вокруг предмета 3.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	П/и «Лягушата», м.п/и «Кошка»
08.09.	1.Прокатывание мяча друг другу изи.п. стоя на коленях 2.Прокатывание мяча друг другу сидя , ноги врозь 3.Прыжки на двух ногах вокруг предмета	П/и «Кошка и мыши»
09.09.	1.Ходьба «змейкой» между предметами 2.Ходьба и бег между двумя параллельными линиями	П/и «У медведя во бору», «Найди свой домик»
11.09.	1.Ползание под шнур на четвереньках (в. 50 см) 2.Ползание на четвереньках в прямом направлении «Кто быстрее» 3.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	П/и «Воробышки и автомобиль», упр. На дыхание «Насос»
15.09.	1.Ходьба по доске, положенной на пол (ш.15 см) 2.Прыжки из обруча в обруч 3.Прыжки на двух ногах через шнуры	П/и «Берегись волка», «Воробьи»
16.09.	1.Ходьба между кубиками (4-5 шт) 2.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед 3.Спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги (в.-20 см)	П/и «Птички и собачка», упр. На дыхание «Веселый шарик»
18.09.	1.Прыжки из обруча в обруч 2.Ползание на четвереньках под дугой 3.Ходьба с перешагиванием через предметы	П/и «Лиса и петушок», «Кошка»
22.09. 23.09.	1.Ходьба и бег по дорожке (ш.20 см) 2.Ходьба и бег по мостику 3.Ходьба по ребристой дорожке, положенной на пол 1.Прыжки на двух ногах на месте 2.Прыжки на двух ногах вокруг предмета 3.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	П/и «Лиса и петушок», упр. На дыхание «Веселый шарик» П/и «Лягушата», м.п/и «Кошка»
25.09.	1.Прокатывание мяча друг другу изи.п. стоя на коленях 2.Прокатывание мяча друг другу сидя , ноги врозь	П/и «Кошка и мыши»

29.09.	3.Прыжки на двух ногах вокруг предмета 1.Ходьба «змейкой» между предметами 2.Ходьба и бег между двумя параллельными линиями	П/и «У медведя во бору», «Найди свой домик»
30.09.	1.Ползание под шнур на четвереньках (в. 50 см) 2.Ползание на четвереньках в прямом направлении «Кто быстрее» 3.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	П/и «Воробышки и автомобиль», упр. На дыхание «Насос»
	ОКТЯБРЬ	
02.10.	1.Ходьба по доске, положенной на пол (ш.15 см) 2.Прыжки из обруча в обруч 3.Прыжки на двух ногах через шнуры	П/и «Кошка и мыши»
06.10.	1.Прыжки на двух ногах на месте 2.Прыжки на двух ногах вокруг предмета 3.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	П/и «Ветерок», «Сапожок»
07.10.	1. Подлезание под шнур 2.Ходьба по скамейке, руки на пояс	П/и «Зайчата», «Кошка и мыши»
09.10.	1.Прыжки из обруча в обруч 2.Ходьба по ребристой доске, положенной на пол 3.Игровое упражнение «Добеги до кегли»	П/и «Кошка и мыши», «Сапожок»
13.10.	1.Ходьба между кубиками (4-5 шт) 2.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед 3.Прокатывание мяча в прямом направлении	П/и «Лиса и петушок», «Веселый шарик»
14.10.	1.Перебрасывание мяча двумя руками через шнур 2.Ползание на четвереньках «Собачка» 3.Прыжки на двух ногах	П/и «Ворбышки и автомобиль»
16.10.	1.Прокатывание мяча друг другу 2.Подлезание под дуги 3.Ходьба с перешагиванием через дуги	П/и «Лягушата», «Кошка»
20.10.	1.Прыжки со скамейки (в.-20 см) 2.Прыжки на двух ногах между кубиками 3.Ходьба по наклонной доске	П/и «Берегись волка», «Воробьи»
21.10.	1.Ходьба по доске (ш.-15 см) 2.Прыжки из обруча в обруч 3.Прыжки на двух ногах через шнуры	П/и «Воробышки и автомобиль»

23.10.	1.Ходьба по доске, положенной на пол (ш.15 см) 2.Прыжки из обруча в обруч 3.Прыжки на двух ногах через шнуры	П/и «Кошка и мыши»

27.10.	1.Прыжки на двух ногах на месте 2.Прыжки на двух ногах вокруг предмета 3.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	П/и «Ветерок», «Сапожок»
28.10.	1. Подлезание под шнур 2.Ходьба по скамейке, руки на пояс	П/и «Зайчата», «Кошка и мыши»
30.10.	1.Прыжки из обруча в обруч 2.Ходьба по ребристой доске, положенной на пол 3.Игровое упражнение «Добеги до кегли»	П/и «Кошка и мыши», «Сапожок»
НОЯБРЬ		
03.11.	1.Ходьба и бег между двумя линиями 2.Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть 3.Ходьба по ребристой доске, положенной на пол	П/и «Кошка и мышки», упр. На дыхание «Веселый шарик»
04.11.	1.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках 2.Прыжки на двух ногах вокруг предмета	П/и «Лягушата», м.п/и «Кошка»
06.11.	1.Прокатывание мяча друг другу изи.п. стоя на коленях 2.Прокатывание мяча друг другу сидя , ноги врозь 3.Прыжки на двух ногах вокруг предмета	П/и «Мишка», рел.»Подснежник»
10.11.	1.Ходьба «змейкой» между предметами 2.Перепрыгивание через предметы, лежащие на полу	П/и «Берегись волка»
11.11.	1. Ползание под шнур не касаясь руками пола 2.Перешагивание через кубики 3.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	П/и «Рыжая лисичка», хоровод «Каравай»
13.11.	1. Ходьба по наклонной доске 2.Прыжки из обруча в обруч 3.Прыжки на двух ногах через шнуры, положенные на пол	П/и «Птички и собачка»

17.11.	1.Ходьба по шнуру приставным шагом, руки на пояс 2.Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками 3.Спрыгивание со скамейки (ш.-20 см)	П/и «Лягушата», м.п/и «Кошка»

18.11.	1.Ходьба и бег между двумя линиями 2.Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть 3.Ходьба по ребристой доске, положенной на пол	П/и «Кошка и мышки», упр. На дыхание «Веселый шарик»
20.11.	1.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках 2.Прыжки на двух ногах вокруг предмета	П/и «Лягушата», м.п/и «Кошка»
24.11.	1.Прокатывание мяча друг другу изи.п. стоя на коленях 2.Прокатывание мяча друг другу сидя , ноги врозь 3.Прыжки на двух ногах вокруг предмета	П/и «Мишка», рел.»Подснежник»
25.11.	1.Ходьба «змейкой» между предметами 2.Перепрыгивание через предметы, лежащие на полу	П/и «Берегись волка»
27.11.	1. Ползание под шнур не касаясь руками пола 2.Перешагивание через кубики 3.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	П/и «Кошка и мышки», упр. На дыхание «Веселый шарик»
ДЕКАБРЬ		
01.12.	1. Ходьба по наклонной доске 2.Прыжки из обруча в обруч 3.Прыжки на двух ногах через шнуры, положенные на пол	П/и «Кошка и мыши»
02.12.	1.Прыжки со скамейки 2.Прокатывание мяча в прямом направлении 3.Прокатывание мяча друг другу	П/и «Ветерок», «Сапожок»

04.12.	1.Подлезание под шнур (в.- 50 см) 2.Ходьба по скамейке, руки на пояс	П/и «Зайчата», «Кошка и птички»
08.12.	1.Прыжки из обруча в обруч 2.Ходьба по ребристой доске, положенной на пол 3.Игровое упражнение «Добеги до кегли»	П/и «Кошка и мыши», «Сапожок»

09.12.	1.Ходьба между кубиками(4-5 шт) 2.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед 3.Прокатывание мяча в прямом направлении	П/и «Лиса и петушок», «Веселый шарик»
11.12.	1.Перебрасывание мяча через шнур двумя руками 2.Ползание на четвереньках в прямом направлении 3.Прыжки на двух ногах на месте	П/и «Воробышки и автомобиль»
15.12.	1.Ползание по скамейке. 2.Прыжки в высоту с места «Достань до бабочки».	П/и «Самолеты»
16.12.	1.Прокатывание мяча друг другу 2.Подлезание под дуги 3.Ходьба с перешагиванием через кубики	П/и «Лягушата», «Кошка»
18.12.	1.Прыжки со скамейки (в.-20 см) 2.Прыжки на двух ногах между кубиками 3.Ходьба по наклонной доске	П/и «Берегись волка», «Воробьи»
22.12.	1.Метание набивных мячей. 2.Ходьба друг за другом по кругу	П/и «Найди себе пару»
23.12.	1. Ходьба по наклонной доске 2.Прыжки из обруча в обруч 3.Прыжки на двух ногах через шнуры, положенные на пол	П/и «Кошка и мышки», упр. На дыхание «Веселый шарик»
25.12.	1.Прыжки со скамейки 2.Прокатывание мяча в прямом направлении 3.Прокатывание мяча друг другу	П/и «Кошка и мыши», «Сапожок»
ЯНВАРЬ		

12.01.	1.Ходьба и бег по дорожке (ш.-20 см) 2.Ходьба и бег по мостику 3.Ходьба по ребристой доске, положенной на пол	П/и «Воробышки и автомобиль»
13.01.	1.Прыжки на двух ногах на месте 2.Прыжки на двух ногах вокруг предмета 3.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	П/и «Лиса и петушок», упр. На дыхание «Веселый шарик»

15.01.	1.Дети проходят по ребристым дорожкам. 2.Метание мячей в вертикальную цель (ствол дерева) правой и левой рукой 3.Прыжки в высоту «Достань до бабочки»	П/и «Лягушата», м.п/и «Кошка»
19.01.	1.Прокатывание мяча друг другу изи.п. стоя на коленях 2.Прокатывание мяча друг другу сидя, ноги врозь 3.Прыжки на двух ногах вокруг предмета	П/и «Самолеты»
20.01.	1.Ходьба «змейкой» между предметами 2.Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (ш.-15 см)	П/и «Кошка и мыши»
22.01.	1.Хождение «змейкой» 2.»Зарядка для зверят»	П/и «У медведя во бору»
26.01.	1.Ползание под шнур на четвереньках (в.-50 см) 2.Ползание на четвереньках в прямом направлении «Кто быстрее» 3.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	П/и «Найди свое место»
27.01.	1.Ходьба по доске, положенной на пол 2.Прыжки из обруча в обруч 3.Прыжки на двух ногах через шнуры, положенные на пол	П/и «Воробышки и автомобиль», упр. На дыхание «Насос»
29.01.	1.Ходьба между кубиками (4-5 шт) 2.Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед 3.Спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги	П/и «Кто быстрее до предмета»

	ФЕВРАЛЬ	
02.02.	1.Ходьба по доске (ш.- 15 см) 2.Прыжки из обруча в обруча 3.прыжки на двух ногах через шнуры, положенные на пол	П/и «Птички и собачка»
03.02.	1.Прыжки со скамейки 2.Прокатывание мяча в прямом направлении 3.Прокатывание мяча друг другу	П/и «Кошка и мыши»

05.02.	1.Подлезание под шнур (в.-50 см.) 2.Ходьба по скамейке, руки на пояс	П/и «Белки играют в ловишки»
09.02.	1.Прыжки из обруча в обруч 2.Ходьба по ребристой доске, положенной на пол 3.Игровое упражнение «Добеги до кегли»	П/и «Зайчата», «Кошка и птички»
10.02.	1.Ходьба между кубиками 2.Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед 3.Прокатывание мяча в прямом направлении	П/и «Лиса – ловишка»
12.02.	1.Перебрасывание мяча через шнур двумя руками 2.Ползание на четвереньках «Собачка» 3.Прыжки на двух ногах	П/и «Лиса и петушок», «Веселый шарик»
16.02.	1.Прыжки со скамейки. 2.Прыжки на двух ногах между кубиками 3.Ходьба по наклонной доске	П/и «Зайки-попрыгаки»
17.02.	1.Прыжки из обруча в обруч 2.Ходьба по ребристой доске, положенной на пол 3.Игровое упражнение «Добеги до кегли»	П/и «Зайцы и волк».

19.02.	1.Ходьба по доске (ш.- 15 см) 2.Прыжки из обруча в обруча 3.прыжки на двух ногах через шнуры, положенные на пол	П/и «Птички и собачка»
24.02.	1.Прыжки со скамейки 2.Прокатывание мяча в прямом направлении 3.Прокатывание мяча друг другу	П/и «Кошка и мыши»
26.02.	1.Подлезание под шнур (в.-50 см.) 2.Ходьба по скамейке, руки на пояс	П/и «Белки играют в ловишки»
МАРТ		

01.03.	1. Прыжки на двух ногах на месте 2.Прыжки на двух ногах вокруг предмета 3.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	П/и «Лиса и петушок», «Веселый шарик»
02.03.	1.Прокатывание мяча друг другу изи.п. стоя на коленях 2.Прокатывание мяча друг другу изи.п.	П/и «Котята», хоровод «Котя, котенька, коток!»
04.03.	1.Ходьба «змейкой» между предметами. 2.Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (ш.- 15 см).	П/и «Кошка и мыши»
11.03.	1.Ползание под шнур на четвереньках 2.Ползание на четвереньках в прямом направлении «Кто быстрее» 3.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	П/и «Мой веселый звонкий мяч!», хоровод «Каравай»
15.03.	1.Ходьба по доске, положенной на пол. 2.Прыжки из обруча в обруч. 3.Прыжки на двух ногах через шнуры.	П/и «Воробышки и автомобиль», дыхательное упражнение «Насос»

16.03.	1.Ходьба с выполнением упражнений для рук и ног. Медленный бег. 2.Комплекс упражнений «У медведя дом большой»	П/и «Берегись волка», «Воробьи»
18.03.	1.Ходьба и бег по дорожке (ш.-20 см) 2.Ходьба и бег по мостику 3.Ходьба и бег по ребристой доске	П/и «Кто быстрее до предмета»
22.03.	1. Прыжки на двух ногах на месте 2.Прыжки на двух ногах вокруг предмета 3.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	П/и «Лиса и петушок», «Веселый шарик»
23.03.	1. Прыжки на двух ногах на месте 2.Прыжки на двух ногах вокруг предмета 3.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	П/и «Лиса и петушок», «Веселый шарик»
25.03.	1.Прыжки со скамейки 2.Прокатывание мяча в прямом направлении 3.Прокатывание мяча друг другу	П/и «Котята», хоровод «Котя, котенька, коток!»

29.03.	1.Ходьба «змейкой» между предметами. 2.Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (ш.- 15 см).	П/и «Кошка и мыши»
30.03.	1.Ползание под шнур на четвереньках 2.Ползание на четвереньках в прямом направлении «Кто быстрее» 3.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	П/и «Мой веселый звонкий мяч!», хоровод «Каравай»
АПРЕЛЬ		
05.04.	1.Прыжки со скамейки 2.Прокатывание мяча в прямом направлении 3.Прокатывание мяча друг другу	П/и «Берегись волка», «Воробьи»

06.04.	1.Подлезание под шнур (в.- 50 см) 2.Ходьба по скамейке руки на поясе	П/и «Белки играют в ловишки»
08.04.	1.Прыжки из обруча в обруч. 2.Ходьба по ребристой доске. 3.Игровое упражнение «Добеги до кегли»	П/и «Зайчата», «Кошка и птички»
12.04.	1.Ходьба между кубиками. 2.прыжки на двух ногах с продвижением вперед 3.Прокатывание мяча в прямом направлении	П/и «Лиса ловишка»
13.04.	1.Перебрасывание мяча через шнур двумя руками. 2.Ползание на четвереньках «Собачка» 3.Прыжки на двух ногах.	П/и «Лиса и петушок», «Веселый шарик»
15.04.	1.Прокатывание мяча друг другу 2.Подлезание под дуги 3.Ходьба с перешагиванием через кубики	П/и «Зайки-попрыгайки»
19.04.	1.Прыжки со скамейки (в.-20 см) 2.Прыжки на двух ногах между кубиками 3.Ходьба по наклонной доске	П/и «Лягушата», «Кошка»

20.04.	1.Ходьба по доске. 2.Прыжки из обруча в обруч 3.Прыжки на двух ногах через шнуры	П/и «Зайцы и волк»,
22.04.	1.Прыжки со скамейки 2.Прокатывание мяча в прямом направлении 3.Прокатывание мяча друг другу	П/и «Берегись волка», «Воробьи»
26.04.	1.Подлезание под шнур (в.- 50 см) 2.Ходьба по скамейке руки на поясе	П/и «Белки играют в ловишки»
27.04	1.Прыжки из обруча в обруч. 2.Ходьба по ребристой доске. 3.Игровое упражнение «Добеги до кегли»	П/и «Зайчата», «Кошка и птички»

29.04.	1.Ходьба между кубиками. 2.прыжки на двух ногах с продвижением вперед 3.Прокатывание мяча в прямом направлении	П/и «Лиса и петушок», «Веселый шарик»
МАЙ		
04.05.	1.Ходьба и бег между двумя линиями. 2.Ходьба по гимнастической скамейке на середине присесть. 3.Ходьба по ребристой доске, положенной на пол.	П/и «Зайки-попрыгайки»
06.05.	1.Прокатывание мяча друг другу изи.п. стоя на коленях. 2.Подбрасывание мяча вверх двумя руками. 3.Прыжки на двух ногах вокруг предмета.	П/и «Зайцы и волк»,
10.05.	1.Ходьба «змейкой» между предметами на носочках. 2.Препрыгивание через предметы, лежащие на полу.	П/и «Мишка», рел. «Подснежник»
11.05.	1.Ползание под шнур, не касаясь руками пола. 2.Прешагивание через кубики. 3.Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед.	П/и «Котята», хоровод «Котя, котенька, коток!»
13.05.	1.Ходьба по наклонной доске 2.Прыжки из обруча в обруч 3.Прыжки на двух ногах через шнуры, положенные на пол.	П/и «Рыжая лисичка», хоровод «Каравай»

17.05.	1.Ходьба по шнуру приставным шагом. 2.Подбрасывание мяча вверх и ловля го двумя руками. 3.Спрыгивание со скамейки.	П/и ипетушок»«Лиса
18.05.	1.Прыжки из обруча в обруч. 2.Ползание на четвереньках под дугой. 3.Ходьба с перешагиванием через предметы.	П/и «Лягушата», м.п/и «Кошка»
20.05.	1.Ходьба по наклонной доске 2.Прыжки из обруча в обруч 3.Прыжки на двух ногах через шнуры, положенные на пол.	П/и «Медведь и заяц»
24.05.	1.Ходьба и бег между двумя линиями. 2.Ходьба по гимнастической скамейке на середине присесть. 3.Ходьба по ребристой доске, положенной на пол.	П/и «Зайцы и волк», дых упр. «Насос»
25.05.	1.Прокатывание мяча друг другу изи.п. стоя на коленях. 2.Подбрасывание мяча вверх двумя руками. 3.Прыжки на двух ногах вокруг предмета.	П/и «Птички и собачка»
27.05.	1.Ходьба «змейкой» между предметами на носочках. 2.Препрыгивание через предметы, лежащие на полу.	П/и «Рыжая лисичка», хоровод «Каравай»
31.05.	1.Ползание под шнур, не касаясь руками пола. 2.Прешагивание через кубики. 3.Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед.	П/и «Лягушата», м.п/и «Кошка»

Средняя группа

СЕНТЯБРЬ		
03.09.	1.Ходьба и бег по дорожке (ш.20 см) 2.Ходьба и бег по мостику 3.Ходьба по ребристой дорожке,	П/и «Лиса и петушок», упр. На дыхание «Веселый шарик»

	положенной на пол	

04.09.	1.Прыжки на двух ногах на месте 2.Прыжки на двух ногах вокруг предмета 3.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	П/и «Лягушата», м.п/и «Кошка»
08.09.	1.Прокатывание мяча друг другу изи.п. стоя на коленях 2.Прокатывание мяча друг другу сидя , ноги врозь 3.Прыжки на двух ногах вокруг предмета	П/и «Кошка и мыши»
10.09.	1.Ходьба «змейкой» между предметами 2.Ходьба и бег между двумя параллельными линиями	П/и «У медведя во бору», «Найди свой домик»
11.09.	1.Ползание под шнур на четвереньках (в. 50 см) 2.Ползание на четвереньках в прямом направлении «Кто быстрее» 3.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	П/и «Воробышки и автомобиль», упр. На дыхание «Насос»
15.09.	1.Ходьба по доске, положенной на пол (ш.15 см) 2.Прыжки из обруча в обруч 3.Прыжки на двух ногах через шнуры	П/и «Берегись волка», «Воробьи»
17.09.	1.Ходьба между кубиками (4-5 шт) 2.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед 3.Спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги (в.-20 см)	П/и «Птички и собачка», упр. На дыхание «Веселый шарик»
18.09.	1.Прыжки из обруча в обруч 2.Ползание на четвереньках под дугой 3.Ходьба с перешагиванием через предметы	П/и «Лиса и петушок», «Кошка»

22.0**9**.	1.Ходьба и бег по дорожке (ш.20 см) 2.Ходьба и бег по мостику 3.Ходьба по ребристой дорожке, положенной на пол	П/и «Лиса и петушок», упр. На дыхание «Веселый шарик»
24.09.	1.Прыжки на двух ногах на месте 2.Прыжки на двух ногах вокруг предмета 3.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	П/и «Лягушата», м.п/и «Кошка»

25.09.	1.Прокатывание мяча друг другу изи.п. стоя на коленях 2.Прокатывание мяча друг другу сидя , ноги врозь	П/и «Кошка и мыши»
29.09.	3.Прыжки на двух ногах вокруг предмета 1.Ходьба «змейкой» между предметами 2.Ходьба и бег между двумя параллельными линиями	П/и «У медведя во бору», «Найди свой домик»
	ОКТЯБРЬ	
02.10.	1.Ходьба по доске, положенной на пол (ш.15 см) 2.Прыжки из обруча в обруч 3.Прыжки на двух ногах через шнуры	П/и «Кошка и мыши»
06.10.	1.Прыжки на двух ногах на месте 2.Прыжки на двух ногах вокруг предмета 3.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	П/и «Ветерок», «Сапожок»
08.10.	1. Подлезание под шнур 2.Ходьба по скамейке, руки на пояс	П/и «Зайчата», «Кошка и мыши»
09.10.	1.Прыжки из обруча в обруч 2.Ходьба по ребристой доске, положенной на пол 3.Игровое упражнение «Добеги до кегли»	П/и «Кошка и мыши», «Сапожок»

13.10.	1.Ходьба между кубиками (4-5 шт) 2.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед 3.Прокатывание мяча в прямом направлении	П/и «Лиса и петушок», «Веселый шарик»
15.10.	1.Перебрасывание мяча двумя руками через шнур 2.Ползание на четвереньках «Собачка» 3.Прыжки на двух ногах	П/и «Ворбышки и автомобиль»
16.10.	1.Прокатывание мяча друг другу 2.Подлезание под дуги 3.Ходьба с перешагиванием через дуги	П/и «Лягушата», «Кошка»
20.10.	1.Прыжки со скамейки (в.-20 см) 2.Прыжки на двух ногах между кубиками 3.Ходьба по наклонной доске	П/и «Берегись волка», «Воробьи»

22.10.	1.Ходьба по доске (ш.-15 см) 2.Прыжки из обруча в обруч 3.Прыжки на двух ногах через шнуры	П/и «Воробышки и автомобиль»
23.10.	1.Ходьба по доске, положенной на пол (ш.15 см) 2.Прыжки из обруча в обруч 3.Прыжки на двух ногах через шнуры	П/и «Кошка и мыши»
27.10.	1.Прыжки на двух ногах на месте 2.Прыжки на двух ногах вокруг предмета 3.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	П/и «Ветерок», «Сапожок»
29.10.	1. Подлезание под шнур 2.Ходьба по скамейке, руки на пояс	П/и «Зайчата», «Кошка и мыши»
30.10.	1.Прыжки из обруча в обруч 2.Ходьба по ребристой доске, положенной на пол 3.Игровое упражнение «Добеги до кегли»	П/и «Кошка и мыши», «Сапожок»
НОЯБРЬ		

03.11.	1.Ходьба и бег между двумя линиями 2.Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть 3.Ходьба по ребристой доске, положенной на пол	П/и «Кошка и мышки», упр. На дыхание «Веселый шарик»
05.11.	1.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках 2.Прыжки на двух ногах вокруг предмета	П/и «Лягушата», м.п/и «Кошка»
06.11.	1.Прокатывание мяча друг другу изи.п. стоя на коленях 2.Прокатывание мяча друг другу сидя , ноги врозь 3.Прыжки на двух ногах вокруг предмета	П/и «Мишка», рел.»Подснежник»
10.11.	1.Ходьба «змейкой» между предметами 2.Перепрыгивание через предметы, лежащие на полу	П/и «Берегись волка»
12.11.	1. Ползание под шнур не касаясь руками пола 2.Перешагивание через кубики 3.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	П/и «Рыжая лисичка», хоровод «Каравай»

13.11.	1. Ходьба по наклонной доске 2.Прыжки из обруча в обруч 3.Прыжки на двух ногах через шнуры, положенные на пол	П/и «Птички и собачка»
17.11.	1.Ходьба по шнуру приставным шагом, руки на пояс 2.Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками 3.Спрыгивание со скамейки (ш.-20 см)	П/и «Лягушата», м.п/и «Кошка»
19.11.	1.Ходьба и бег между двумя линиями 2.Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть 3.Ходьба по ребристой доске, положенной на пол	П/и «Кошка и мышки», упр. На дыхание «Веселый шарик»
20.11.	1.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках 2.Прыжки на двух ногах вокруг предмета	П/и «Лягушата», м.п/и «Кошка»

04.12.	1.Подлезание под шнур (в.- 50 см) 2.Ходьба по скамейке, руки на пояс	П/и «Зайчата», «Кошка и птички»

24.11.	1.Прокатывание мяча друг другу изи.п. стоя на коленях 2.Прокатывание мяча друг другу сидя , ноги врозь 3.Прыжки на двух ногах вокруг предмета	П/и «Мишка», рел.»Подснежник»
26.11.	1.Ходьба «змейкой» между предметами 2.Перепрыгивание через предметы, лежащие на полу	П/и «Берегись волка»
27.11.	1. Ползание под шнур не касаясь руками пола 2.Перешагивание через кубики 3.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	П/и «Кошка и мышки», упр. На дыхание «Веселый шарик»
ДЕКАБРЬ		
01.12.	1. Ходьба по наклонной доске 2.Прыжки из обруча в обруч 3.Прыжки на двух ногах через шнуры, положенные на пол	П/и «Кошка и мыши»
03.12.	1.Прыжки со скамейки 2.Прокатывание мяча в прямом направлении 3.Прокатывание мяча друг другу	П/и «Ветерок», «Сапожок»

08.12.	1.Прыжки из обруча в обруч 2.Ходьба по ребристой доске, положенной на пол 3.Игровое упражнение «Добеги до кегли»	П/и «Кошка и мыши», «Сапожок»
10.12.	1.Ходьба между кубиками(4-5 шт) 2.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед 3.Прокатывание мяча в прямом направлении	П/и «Лиса и петушок», «Веселый шарик»
11.12.	1.Перебрасывание мяча через шнур двумя руками 2.Ползание на четвереньках в прямом направлении 3.Прыжки на двух ногах на месте	П/и «Воробышки и автомобиль»
15.12.	1.Ползание по скамейке. 2.Прыжки в высоту с места «Достань до бабочки».	П/и «Самолеты»
17.12.	1.Прокатывание мяча друг другу 2.Подлезание под дуги 3.Ходьба с перешагиванием через кубики	П/и «Лягушата», «Кошка»
18.12.	1.Прыжки со скамейки (в.-20 см) 2.Прыжки на двух ногах между кубиками 3.Ходьба по наклонной доске	П/и «Берегись волка», «Воробьи»
22.12.	1.Метание набивных мячей. 2.Ходьба друг за другом по кругу	П/и «Найди себе пару»
24.12.	1. Ходьба по наклонной доске 2.Прыжки из обруча в обруч 3.Прыжки на двух ногах через шнуры, положенные на пол	П/и «Кошка и мышки», упр. На дыхание «Веселый шарик»
25.12.	1.Прыжки со скамейки 2.Прокатывание мяча в прямом направлении 3.Прокатывание мяча друг другу	П/и «Кошка и мыши», «Сапожок»
ЯНВАРЬ		
12.01.	1.Ходьба и бег по дорожке (ш.-20 см) 2.Ходьба и бег по мостику 3.Ходьба по ребристой доске, положенной на пол	

14.01.	1.Прыжки на двух ногах на месте 2.Прыжки на двух ногах вокруг предмета 3.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	П/и «Лиса и петушок», упр. На дыхание «Веселый шарик»
15.01.	1.Дети проходят по ребристым дорожкам. 2.Метание мячей в вертикальную цель (ствол дерева) правой и левой рукой 3.Прыжки в высоту «Достань до бабочки»	П/и «Лягушата», м.п/и «Кошка»
19.01.	1.Прокатывание мяча друг другу изи.п. стоя на коленях 2.Прокатывание мяча друг другу сидя, ноги врозь 3.Прыжки на двух ногах вокруг предмета	П/и «Самолеты»
21.01.	1.Ходьба «змейкой» между предметами 2.Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (ш.-15 см)	П/и «Кошка и мыши»
22.01.	1.Хождение «змейкой» 2.»Зарядка для зверят»	П/и «У медведя во бору»
26.01.	1.Ползание под шнур на четвереньках (в.-50 см) 2.Ползание на четвереньках в прямом направлении «Кто быстрее» 3.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	П/и «Найди свое место»
28.01.	1.Ходьба по доске, положенной на пол 2.Прыжки из обруча в обруч 3.Прыжки на двух ногах через шнуры, положенные на пол	П/и «Воробышки и автомобиль», упр. На дыхание «Насос»
29.01.	1.Ходьба между кубиками (4-5 шт) 2.Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед 3.Спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги	П/и «Кто быстрее до предмета»
ФЕВРАЛЬ		

02.02.	1.Ходьба по доске (ш.- 15 см) 2.Прыжки из обруча в обруча 3.прыжки на двух ногах через шнуры, положенные на пол	П/и «Птички и собачка»

04.02.	1.Прыжки со скамейки 2.Прокатывание мяча в прямом направлении 3.Прокатывание мяча друг другу	П/и «Кошка и мыши»
05.02.	1.Подлезание под шнур (в.-50 см.) 2.Ходьба по скамейке, руки на пояс	П/и «Белки играют в ловишки»
09.02.	1.Прыжки из обруча в обруч 2.Ходьба по ребристой доске, положенной на пол 3.Игровое упражнение «Добеги до кегли»	П/и «Зайчата», «Кошка и птички»
11.02.	1.Ходьба между кубиками 2.Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед 3.Прокатывание мяча в прямом направлении	П/и «Лиса – ловишка»
12.02.	1.Перебрасывание мяча через шнур двумя руками 2.Ползание на четвереньках «Собачка» 3.Прыжки на двух ногах	П/и «Лиса и петушок», «Веселый шарик»
16.02.	1.Прыжки со скамейки. 2.Прыжки на двух ногах между кубиками 3.Ходьба по наклонной доске	П/и «Зайки-попрыгаки»
18.02.	1.Прыжки из обруча в обруч 2.Ходьба по ребристой доске, положенной на пол 3.Игровое упражнение «Добеги до кегли»	П/и «Зайцы и волк».
19.02.	1.Ходьба по доске (ш.- 15 см) 2.Прыжки из обруча в обруча 3.прыжки на двух ногах через шнуры, положенные на пол	П/и «Птички и собачка»

25.02.	1.Прыжки со скамейки 2.Прокатывание мяча в прямом направлении 3.Прокатывание мяча друг другу	П/и «Кошка и мыши»
26.02.	1.Подлезание под шнур (в.-50 см.) 2.Ходьба по скамейке, руки на пояс	П/и «Белки играют в ловишки»

МАРТ		
01.03.	1. Прыжки на двух ногах на месте 2.Прыжки на двух ногах вокруг предмета 3.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	П/и «Лиса и петушок», «Веселый шарик»
03.03.	1.Прокатывание мяча друг другу изи.п. стоя на коленях 2.Прокатывание мяча друг другу изи.п.	П/и «Котята», хоровод «Котя, котенька, коток!»
04.03.	1.Ходьба «змейкой» между предметами. 2.Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (ш.- 15 см).	П/и «Кошка и мыши»
11.03.	1.Ползание под шнур на четвереньках 2.Ползание на четвереньках в прямом направлении «Кто быстрее» 3.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	П/и «Мой веселый звонкий мяч!», хоровод «Каравай»
15.03.	1.Ходьба по доске, положенной на пол. 2.Прыжки из обруча в обруч. 3.Прыжки на двух ногах через шнуры.	П/и «Воробышки и автомобиль», дыхательное упражнение «Насос»
17.03.	1.Ходьба с выполнением упражнений для рук и ног. Медленный бег. 2.Комплекс упражнений «У медведя дом большой»	П/и «Берегись волка», «Воробьи»

18.03.	1.Ходьба и бег по дорожке (ш.-20 см) 2.Ходьба и бег по мостику 3.Ходьба и бег по ребристой доске	П/и «Кто быстрее до предмета»
22.03.	1. Прыжки на двух ногах на месте 2.Прыжки на двух ногах вокруг предмета 3.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	П/и «Лиса и петушок», «Веселый шарик»
24.03.	1. Прыжки на двух ногах на месте 2.Прыжки на двух ногах вокруг предмета 3.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	П/и «Лиса и петушок», «Веселый шарик»

25.03.	1.Прыжки со скамейки 2.Прокатывание мяча в прямом направлении 3.Прокатывание мяча друг другу	П/и «Котята», хоровод «Котя, котенька, коток!»
29.03.	1.Ходьба «змейкой» между предметами. 2.Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (ш.- 15 см).	П/и «Кошка и мыши»
31.03.	1.Ползание под шнур на четвереньках 2.Ползание на четвереньках в прямом направлении «Кто быстрее» 3.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	П/и «Мой веселый звонкий мяч!», хоровод «Каравай»
АПРЕЛЬ		
05.04.	1.Прыжки со скамейки 2.Прокатывание мяча в прямом направлении 3.Прокатывание мяча друг другу	П/и «Берегись волка», «Воробьи»
07.04.	1.Подлезание под шнур (в.- 50 см) 2.Ходьба по скамейке руки на поясе	П/и «Белки играют в ловишки»
08.04.	1.Прыжки из обруча в обруч. 2.Ходьба по ребристой доске. 3.Игровое упражнение «Добеги до	П/и «Зайчата», «Кошка и птички»

19.04.	1.Прыжки со скамейки (в.-20 см) 2.Прыжки на двух ногах между кубиками 3.Ходьба по наклонной доске	П/и «Лягушата», «Кошка»

	кегли»	
12.04.	1.Ходьба между кубиками. 2.прыжки на двух ногах с продвижением вперед 3.Прокатывание мяча в прямом направлении	П/и «Лиса ловишка»
14.04.	1.Перебрасывание мяча через шнур двумя руками. 2.Ползание на четвереньках «Собачка» 3.Прыжки на двух ногах.	П/и «Лиса и петушок», «Веселый шарик»
15.04.	1.Прокатывание мяча друг другу 2.Подлезание под дуги 3.Ходьба с перешагиванием через кубики	П/и «Зайки-попрыгайки»

21.04.	1.Ходьба по доске. 2.Прыжки из обруча в обруч 3.Прыжки на двух ногах через шнуры	П/и «Зайцы и волк»,
22.04.	1.Прыжки со скамейки 2.Прокатывание мяча в прямом направлении 3.Прокатывание мяча друг другу	П/и «Берегись волка», «Воробьи»
26.04.	1.Подлезание под шнур (в.- 50 см) 2.Ходьба по скамейке руки на поясе	П/и «Белки играют в ловишки»
28.04	1.Прыжки из обруча в обруч. 2.Ходьба по ребристой доске. 3.Игровое упражнение «Добеги до кегли»	П/и «Зайчата», «Кошка и птички»
29.04.	1.Ходьба между кубиками. 2.прыжки на двух ногах с продвижением вперед 3.Прокатывание мяча в прямом направлении	П/и «Лиса и петушок», «Веселый шарик»
МАЙ		
05.05.	1.Ходьба и бег между двумя линиями. 2.Ходьба по гимнастической скамейке на середине присесть. 3.Ходьба по ребристой доске, положенной на пол.	П/и «Зайки-попрыгайки»
06.05.	1.Прокатывание мяча друг другу изи.п. стоя на коленях. 2.Подбрасывание мяча вверх двумя руками. 3.Прыжки на двух ногах вокруг предмета.	П/и «Зайцы и волк»,
10.05.	1.Ходьба «змейкой» между предметами на носочках. 2.Препрыгивание через предметы, лежащие на полу.	П/и «Мишка», рел. «Подснежник»
12.05.	1.Ползание под шнур, не касаясь руками пола. 2.Прешагивание через кубики. 3.Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед.	П/и «Котята», хоровод «Котя, котенька, коток!»

13.05.	1.Ходьба по наклонной доске 2.Прыжки из обруча в обруч 3.Прыжки на двух ногах через шнуры, положенные на пол.	П/и «Рыжая лисичка», хоровод «Каравай»
17.05.	1.Ходьба по шнуру приставным шагом. 2.Подбрасывание мяча вверх и ловля го двумя руками. 3.Спрыгивание со скамейки.	П/и ипетушок»«Лиса
19.05.	1.Прыжки из обруча в обруч. 2.Ползание на четвереньках под дугой. 3.Ходьба с перешагиванием через предметы.	П/и «Лягушата», м.п/и «Кошка»
20.05.	1.Ходьба по наклонной доске 2.Прыжки из обруча в обруч 3.Прыжки на двух ногах через шнуры, положенные на пол.	П/и «Медведь и заяц»
24.05.	1.Ходьба и бег между двумя линиями. 2.Ходьба по гимнастической скамейке на середине присесть. 3.Ходьба по ребристой доске, положенной на пол.	П/и «Зайцы и волк», дых упр. «Насос»
26.05.	1.Прокатывание мяча друг другу изи.п. стоя на коленях. 2.Подбрасывание мяча вверх двумя руками. 3.Прыжки на двух ногах вокруг предмета.	П/и «Птички и собачка»
27.05.	1.Ходьба «змейкой» между предметами на носочках. 2.Препрыгивание через предметы, лежащие на полу.	П/и «Рыжая лисичка», хоровод «Каравай»
31.05.	1.Ползание под шнур, не касаясь руками пола. 2.Прешагивание через кубики. 3.Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед.	П/и «Лягушата», м.п/и «Кошка»

Старшая группа

Дата	Содержание работы	Игры
СЕНТЯБРЬ		

01.09.	1.Ходьба по гимнастической скамейке приставляя пятку к носку. 2.Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета».	П/и «Медведи и пчелка». «Гномик».

	Перебрасывание мяча друг другу из-за головы двумя руками.	
04.09.	1.Ходьба по гимнастической скамейке с хлопком по коленям. 2.Подлезание под дугу прямо и боком. 3.Прыжки в длину с места.	П/и «Зайка», «Разминка».
03.09.	1.Ходьба в рассыпную, по сигналу построиться в колонну друг за другом. Медленный бег, ходьба. 2.Ходьба по бревну, руки в стороны. 3.Прыжки на двух ногах на месте.	П/и «Найди себе пару», «Рыбак и рыбки».
08.09.	1.Ползание по гимнастической скамейке на животе. 2.Спрыгивание с высоты. 3.Прыжки через гимнастические палки, положенные на пол.	П/и «Кот Васька и мыши», «Подснежник».
11.09.	1.Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть. 2.Прыжки вверх из глубокого приседа. 3.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	П/и «Бабка Ежка», рел. «Десять мух».
10.09.	«В гости к коту». 1.«Доброс до кота». Метание мешочков на дальность. 2.Упражнение на спортивных снарядах по перелезанию и подлезанию. 3.Прыжки до кота на двух ногах.	П/и «Кот и мыши», хоровод «Котя, котик, коток!».
15.09.	1.Ходьба по канату боком приставным шагом. 2.Прыжки попеременно на правой и левой ногах через шнуры, положенные не пол.	П/и «Котята», «Гномик».
18.09.	1.Ходьба по гимнастической скамейке, хлопок под коленом на шаг. 2.Прыжки через скакалку. 3.Отбивание мяча попеременно правой и левой рукой.	П/и «Медведь и пчелы».
17.09.	1.Поиграть в белочек, которые любят прыгать по веткам. 2.Медленный бег врассыпную с переходом на дыхательную гимнастику. 3. «Белки на ветках» (гимнастическая лесенка).	П/и «Белки играют в ловишки».
22.09.	1.Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 2.Метание мешочков в вертикальную цель. 3.Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы.	П/и «Зайка», «Разминка».
25.09.	1.Прыжки из обруча в обруч. 2.Подлезание под шнур правым и левым боком. 3.Прыжки через скакалку.	П/и «Водяной».

24.09.	1.«Зайцы и волк». Заяц просит помочь детей убежать ему от волка. 2.ОРУ - комплекс. 3. «Поиграем в зайцев и волка». Прыжки через «ров» (ш.- 40 см).	П/и «Зайцы и волк»

29.09.	1.Ходьба по гимнастической скамейке приставляя пятку к носку. 2.Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета». Перебрасывание мяча друг другу из-за головы двумя руками.	П/и «Медведь и пчелы».
ОКТЯБРЬ		
02.10.	1.Прыжки со скамейки. 2.Прокатывание мяча в прямом направлении. 3.Прокатывание мяча друг другу.	П/и «Ветерок», «Сапожок».
.10.	1.Прыжки из обруча в обруч. 2.Подлезание под шнур правым и левым боком. 3.Прыжки через скакалку.	П/и «Бабка Ежка».
01.10.	1.Поиграть в белочек, которые любят прыгать по веткам. 2.Медленный бег врассыпную с переходом на дыхательную гимнастику. 3. «Белки на ветках» (гимнастическая лесенка).	П/и «Белки играют в ловишки».
06.10.	1.Подлезание под шнур (в.-50 см). 2.Ходьба по скамейке руки на пояс.	П/и «Зайчата», «Кошка и птички».
09.10.	1.Прыжки из обруча в обруч. 2.Ходьба по ребристой дорожке. 3.Игровое упражнение «Добеги до кегли».	П/и «Кошка и мыши», «Сапожок».
08.10.	1.Напомнить сказку «Колобок». Ходьба в колонне, полупресед. «Колобок покатился»-бег на носочках. 2. «Колобок делает зарядку»-комплекс ОРУ.	П/и «Лиса ловишка».
13.10.	1.Ходьба между кубиками (4-5 шт). 2.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. 3.Прокатывание мяча в прямом направлении.	П/и «Лиса и петушок», «Веселый шарик».
16.10.	1.Перебрасывание мяча через шнур двумя руками. 2.Ползание на четвереньках «Собачка». 3.Прыжки на двух ногах.	П/и «Воробьишки и автомобиль».
15.10.	«Зайки –попрыгайки». 1.«Зайки бегают по лесу»- медленный бег. Дыхательное упражнение «Ветерок». 2. «Зайка подпрыгни» прыжки на месте.	П/и «Зайки попрыгайки».
20.10.	1.Прокатывание мяча друг другу. 2.Подлезание под дуги. 3.Ходьба с перешагиванием через кубики.	П/и «Лягушата», «Кошка».

23.10.	1.Прыжки со скамейки (в.-20 см). 2.Прыжки на двух ногах между кубиками. 3.Ходьба по наклонной доске.	П/и «Берегись волка», «Воробьи».
22.10.	1.«Зайцы и волк». Заяц просит помочь детей убежать ему от волка. Дыхательное упражнение «Ежик». 2. «Поиграем в зайцев и волка». Прыжки через «ров» (ш.- 40 см.)	П/и «Зайцы и волк», дых. «Насос».
27.10.	1.Ходьба по доске (ш.-15 см). 2.Прыжки из обруча в обруч. 3.Прыжки на двух ногах через шнуры (5-6 шт).	П/и «Воробьишки и автомобиль».

30.10.	1.Прыжки из обруча в обруч. 2.Подлезание под шнур правым и левым боком. 3.Прыжки через скакалку.	П/и «Лягушата», «Кошка».
29.10.	1.Поиграть в белочек, которые любят прыгать по веткам. 2.Медленный бег врассыпную с переходом на дыхательную гимнастику. 3. «Белки на ветках» (гимнастическая лесенка).	П/и «Белки играют в ловишки».
НОЯБРЬ		
03.11.	1.Ходьба и бег между двумя линиями (дл.-3 м., ш- 15 см). 2.Ходьба по гимнастической скамейке на середине присесть. 3.Ходьба по ребристой доске, положенной на пол.	
06.11.	1.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. 2.Прыжки на двух ногах вокруг предмета «Путешествие на машине».	П/и «Лягушата», м.п/и «Кошка».
05.11.	1.Бег врассыпную по площадке. Дыхательное упражнение «Насос». 2.Ходьба с высоким подниманием коленей.	П/и «Воробьишки и автомобиль».
10.11.	1.Прокатывание мяча друг друга изи.п. стоя на коленях. 2.Перебрасывание мяча вверх двумя руками. 3.Прыжки на двух ногах вокруг предмета.	П/и «Мишка», «Подснежник».
13.11.	1.Ходьба «змейкой» между предметами на носочках. 2.Перепрыгивание через предметы, лежащие на полу.	П/и «Берегись волка».
12.11.	«В гости к коту» 1.«Доброс до кота». Метание мешочка правой и левой рукой. 2.Прыжки до кота на двух ногах.	П/и «Котята», хоровод «Котя, котик, коток»
17.11.	1.Ползание под шнур, не касаясь руками пола. 2.Перешагивание через кубики. 3.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	П/и «Рыжая лисичка», хоровод «Каравай».

20.11.	1.Ходьба по наклонной доске. 2.Прыжки из обруча в обруч. 3.Прыжки на двух ногах через шнуры положенные на пол.	П/и «Птички и собачка».
19.11.	1.«Вышла курочка гулять». Разновидности ходьбы. 2. «Курочка с цыплятами». Легкий бег.	П/и «Лиса и петушок».
24.11.	1.Ходьба по шнуру приставным шагом, руки на пояс. 2.Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. 3.Спрыгивание со скамейки (в.-20 см).	П/и «Лягушата», м.п/и «Кошка».
27.11.	1.Ходьба «змейкой» между предметами на носочках. 2.Перепрыгивание через предметы, лежащие на полу.	П/и «Птички и собачка».
26.11.	1.Ходьба в рассыпную, по сигналу построиться в колонну друг за другом. Медленный бег, ходьба. 2.Ходьба по бревну, руки в стороны. 3.Прыжки на двух ногах на месте.	П/и «Кошка и мышки», упр. на дыхание «Веселый шарик».
ДЕКАБРЬ		
01.12.	1.Ходьба по доске (ш.-15 см). 2.Прыжки из обруча в обруч. 3.Прыжки на двух ногах через шнуры, положенные на пол.	П/и «Кошка и мыши».
04.12.	1.Прыжки со скамейки. 2.Прокатывание мяча в прямом направлении. 3.Прокатывание мяча друг другу.	П/и «Ветерок», «Сапожок».
03.12.	1.Дети лепят по два снежка. Метание в цель. 2.Игровое упражнение «Кто дальше проскользит».	П/и «Ловишки».
08.12.	1.Подлезание под шнур (в.-50 см). 2.Ходьба по скамейке руки на пояс.	П/и «Зайчата», «Кошка и птички».
11.12.	1.Прыжки из обруча в обруч. 2.Ходьба по ребристой доске положенной на пол. 3.Игровое упражнение «Добеги до кегли».	П/и «Кошка и мышки», «Сапожок».
10.12.	1.Катание санок перед собой, опираясь на них руками. 2.Катание с горки на санках.	П/и по желанию детей.
15.12.	1.Ходьба между кубиками (4-5 шт). 2.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. 3.Прокатывание мяча в прямом направлении.	П/и «Лиса и петушок», «Веселый шарик».
18.12.	1.Перебрасывание мяча через шнур двумя руками. 2.Ползание на четвереньках «Собачка». 3.Прыжки на двух ногах.	П/и «Воробьишки и автомобиль».
17.12.	1.«Снежная горка». Катание с горки на ледянках. 2.Прыжки в высоту с места «Достань до ветки».	П/и «Самолеты.

22.12.	1.Прокатывание мяча друг другу. 2.Подлезание под дуги. 3.Ходьба с перешагиванием через кубики.	П/и «Лягушата», «Кошка».
25.12.	1.Прыжки со скамейки (в.-20 см). 2.Прыжки на двух ногах между кубиками. 3.Ходьба по наклонной доске.	П/и «Берегись волка», «Воробьи».
24.12.	1.Метание снежков в стволы деревьев. 2. «След в след». Ходьба друг за другом по дорожке.	П/и по желанию детей.
ЯНВАРЬ		
15.01.	1.Ходьба по гимнастической скамейке бегом приставным шагом. 2.Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед. 3.Перешагивание через модульные кубы, высоко поднимая колени перед собой.	П/и «Зайка», «Разминка».
14.01.	1.Метание снежков на дальность «Чей снежок улетит дальше». 2. «Попади в цель». Метание снежков правой и левой рукой.	П/и «Ловишки».
19.01.	1.Прыжки на мат с места. 2.Прыжки с разбегу в длину. 3.Бросание мяча вверх двумя руками хлопком.	П/и «Кот Васька и мыши», «Подснежник».
22.01.	1.Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть. 2.Прыжки вверх из глубокого приседа. 3.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	П/и «Бабка Ежка», рел. «Десять мух».
21.01.	1.Ходьба на лыжах скользящим шагом.	П/и «Догоняйка».

	2.Скатывание с горки на лыжах.	
26.01.	1.Прыжки из обруча в обруч. 2.Прыжки через длинную скакалку. 3.Метание мешочков в горизонтальную цель.	П/и «Котята», «Гномик».
29.01.	1.Ходьба по гимнастической скамейке, хлопок под коленом на шаг. 2.Перебрасывание мяча друг другу снизу двумя руками, стоя в шеренге. 3.Отбивание мяча попеременно правой и левой рукой.	П/и «Медведь и пчелы», «Дровосеки».
28.01.	1.«Гонки на санках». Дети образуют тройки, один ребенок сидит на санках, двое везут. Чья команда быстрее.	П/и «Бабка Ежка»
ФЕВРАЛЬ		
02.02.	1.Прыжки вдоль шнура на двух ногах, перепрыгивая его справа, слева. 2.Ведение мяча между предметами. 3.Прыжки через короткую скакалку.	П/и «Кошка и мыши».

05.02.	1.Ползание на животе по гимнастической скамейке (хват с боков). 2.Перешагивание через кубики. 3.Прыжки на двух ногах через шнуры.	П/и «Ветерок», «Сапожок».
04.02.	1.Дети лепят по два снежка. Метание в цель. 2.Игровое упражнение «Кто дальше проскользит».	П/и «Ловишки».
09.02.	1.Подлезание под шнур (в.-50 см). 2.Ходьба по скамейке руки на пояс.	П/и «Зайчата», «Кошка и птички».
12.02.	1.Прыжки из обруча в обруч. 2.Ходьба по ребристой доске положенной на пол. 3.Игровое упражнение «Добеги до кегли».	П/и «Кошка и мышки», «Сапожок».
11.02.	1.Катание санок перед собой, опираясь на них руками. 2.Катание с горки на санки.	П/и по желанию детей.
16.02.	1.Ходьба по гимнастической скамейке прямо, руки на поясе. 2.Влезание на гимнастическую лесенку. 3.Бег между предметами на носочках.	П/и «Лиса и петушок», «Веселы шарик».
19.02.	1.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 2.Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед. 3.Перешагивание через модульные кубы, высоко поднимая колени перед собой.	П/и «Воробьишки и автомобиль».
18.02.	1.«Снежная горка». Катание с горки на ледянках. 2.Прыжки в высоту с места «Достань до ветки».	П/и «Самолеты».
26.02.	1.Подлезание под дуги боком не касаясь руками пола. 2.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. 3.Подбрасывание мяча вверх с хлопком.	П/и «Лягушата», «Кошка».
25.02.	1.Метание снежков в стволы деревьев. 2. «След в след». Ходьба друг за другом по дорожке	П/и «Догони и попади».
МАРТ		
02.03.	1.Ходьба по гимнастической скамейке приставляя пятку к носку.	П/и «Медведи и пчелка»,
	2.Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета». 3.Перебрасывание мяча друг другу из – за головы двумя руками.	«Гномик».
04.03.	1.Ходьба по гимнастической скамейке с хлопком под коленом. 2.Подлезание под дугу прямо и боком. 3.Прыжки в длину с места.	П/и «Зайка», «Разминка».

03.03.	Ходьба в колонне со сменой ведущего и с изменением направления. Бег с изменением темпа. 1.«Прыжки через ручеек» (р.-50м). 2.Бег между предметами по кругу.	П/и «Найди себе пару», «Рыбак и рыбки».
11.03.	1.Ползание по гимнастической скамейке на животе. 2.Спрыгивание с высоты. 3.Прыжки через гимнастические палки, положенные на пол.	П/и «Кот Васька и мыши», «Подснежник».
10.03.	1.«Прыжки через ручеек» (р.-50м). 2.Бег между предметами по кругу на площадке и возле нее.	П/и «Найди себе пару», «Рыбак и рыбки».
15.03.	1.Ходьба по канату приставным шагом. 2.Прыжки попеременно на правой и левой ногах, через шнуры положенные на пол.	П/и «Котята», «Гномик».
18.03	1.Ходьба по гимнастической скамейке, хлопок под коленом на шаг. 2.Прыжки через скакалку. 3.Отбивание мяча попеременно правой и левой рукой.	П/и «Медведь и пчелы», «Дровосеки».
17.03.	1.Ходьба с различными движениями рук и ног. Бег «змейкой» за ведущим. 2.Бег с преодолением препятствий.	П/и «Рыбаки и рыбки».
22.03.	1.Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 2.Метание мешочков в вертикальную цель. 3.Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из – за головы.	П/и «Зайка», «Разминка».
25.03.	1.Прыжки из обруча в обруч. 2.Подлезание под шнур правым и левым боком. 3.Прыжки через скакалку.	П/и «Водяной».
24.03.	«В гости к нам пришел «Незнайка». Эстафеты с Незнайкой. «Кто быстрее, кто сильнее».	П/и по желанию детей.
29.03.	1.Ползание по гимнастической скамейке на животе (хват с боку). 2.Влезание на гимнастическую лестницу. 3.Ведение мяча по прямой. Ходьба в колонне со сменой ведущего и с изменением направления. Бег с изменением темпа.	П/и «Котята», м.п/и «Мартышки».
31.03.	1.«Прыжки через ручеек» (р.-50м). 2.Бег между предметами по кругу.	П/и «Найди себе пару», «Рыбак и рыбки».
АПРЕЛЬ		

01.04.	1.Ходьба друг за другом с выполнением заданий. Медленный бег на 150 м. Дыхательная гимнастика. 2.Прыжки вверх на двух ногах, прыжки с поворотом кругом.	П/и «Горелки».
05.04.	1.Прыжки со скамейки. 2.Прокатывание мяча в прямом направлении. 3.Прокатываней мяча друг другу.	П/и «Ветерок», «Сапожок».
08.04.	1.Прыжки из обруча в обруч. 2.Подлезание под шнур правым и левым боком. 3.Прыжки через скакалку.	П/и «Бабка Ежка».
07.04.	«Полет в космос». 1.Беседа с детьми о том, какими должны быть космонавты. 2.Комплекс ОРУ.	Игра – эстафета «Полет ракет».
12.04.	1.Подлезание под шнур (в.-50 см). 2.Ходьба по скамейке руки на пояс.	П/и «Зайчата, «Кошка».
15.04.	1.Прыжки из обруча в обруч. 2.Ходьба по ребристой доске положенной на пол. 3.Игровое упражнение «Добеги до кегли».	П/и «Кошка и мыши», «Сапожок».
14.04.	1.Разминка. 2.Бег на 90 м. 3.Метание малых мячей на дальность.	П/и «Лиса ловишка».
19.04.	1.Ходьба между кубиками (4-5 шт). 2.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. 3.Прокатывание мяча в прямом направлении.	П/и Лиса и петушок», «Веселый шарик».
22.04.	1.Перебрасывание мяча через шнур двумя руками. 2.Ползание на четвереньках «Собачка». 3.Прыжки на двух ногах.	П/и «Воробьишки и автомобиль».
21.04.	«Всезнайка учит играть в мяч». Ходьба с мячом по кругу. Комплекс ОРУ с мячом.	П/и «Круг вышибала»
26.04.	1.Прокатывание мяча друг другу. 2.Подлезание под дуги. 3.Ходьба с перешагиванием через кубики.	П/и «Лягушата», «Кошка».
29.04.	1.Прыжки со скамейки (в.-20 см). 2.Прыжки на двух ногах между кубиками. 3.Ходьба по наклонной доске.	П/и «Берегись волка», «Воробьи».
28.04.	1.Беседа с детьми о том, какие бывают автомобили, раздать рули (кольца). 2.Комплекс ОРУ с кольцом.	П/и «Автомобили и светофор»
МАЙ		
06.05.	1.Ходьба и бег между двумя линиями (дл.-3 м., ш- 15 см). 2.Ходьба по гимнастической скамейке на середине присесть. 3.Ходьба по ребристой доске, положенной на пол.	П/и «Берегись волка», «Воробьи».

05.05.	1.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. 2.Прыжки на двух ногах вокруг предмета «Путешествие на машине».	П/и «Лягушата», м.п/и «Кошка».
13.05.	1.Ходьба с выполнением круговых и маховых движений.	П/и «Воробьишки и автомобиль».

	2.Бег в среднем темпе с преодолением препятствий, имеющихся на площадке и возле нее.	
.05.	1.Прокатывание мяча друг другу изи.п. стоя на коленях. 2.Подбрасывание мяча вверх двумя руками. 3.Прыжки на двух ногах вокруг предмета.	П/и «Мишка», «Подснежник».
12.05.	«В гости к коту» 1.«Доброс до кота». Метание малы мячей право и левой рукой. 2.Прыжки до предмета на двух ногах.	П/и «Котята», хоровод «Котя, котик, коток!»
17.05.	1.Ползание под шнур, не касаясь руками пола. 2.Перешанивание через кубики. 3.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	П/и «Рыжая лисичка», хоровод «Каравай».
20.05.	1.Ходьба по наклонной доске. 2.Прыжки из обруча в обруч. 3.Прыжки на двух ногах через шнуры положенные на пол.	П/и «Птички и собачка»
19.05.	1.Ходьба друг за другом с выполнением заданий. Медленный бег на 150 м. Дыхательная гимнастика. 2.Прыжки вверх на двух ногах, прыжки с поворотом кругом.	П/и «Горелки».
24.05.	1.Ходьба по шнуру приставным шагом, руки на пояс. 2.Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. 3.Спрыгивание со скамейки (в.-20 см).	П/и «Лягушата», м.п/и «Кошка».
27.05.	1.Ходьба по гимнастической скамейке, хлопок под коленом на шаг. 2.Перебрасывание мяча друг другу снизу двумя руками, стоя в шеренге.	П/и «Медведь и пчелы», «Дровосеки».
26.05.	«Быстрые и ловкие». 1.Бег на 30 м. на скорость. 2.Метание на дальность правой и левой рукой. 3.Прыжки в длину с места с разбега.	Твои любимые игры.
31.05.	1.Ходьба «змейкой» между предметами на носочках. 2.Перепрыгивание через предметы, лежащие на полу.	П/и «Берегись волка».

Подготовительная группа

Дата	Содержание работы	Игры
СЕНТЯБРЬ		

02.09.	1.Ходьба по гимнастической скамейке приставляя пятку к носку. 2.Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета». Перебрасывание мяча друг другу из-за головы двумя руками.	П/и «Медведи и пчелка». «Гномик».
04.09.	1.Ходьба по гимнастической скамейке с хлопком под коленом. 2.Прыжки в длину с разбега. 3.Прыжки в длину с места.	П/и «Бабка Ежка», «Разминка».
08.09.	«Тигры бегут по дорожке»	П/и «Цепи

	1.Бег врассыпную медленно 150 м. 2. «Самый быстрый тигр». Бег нас скорость 30 м. 3. «Тигры играют в мяч». Перебрасывание мяча друг другу из-за головы.	кованые», «Водяной».
09.09.	1.Ползание по гимнастической скамейке на животе. 2.Спрыгивание с высоты (40 см). 3.Прыжки через гимнастические палки, положенные на пол.	П/и «Кот Васька и мыши», «Подснежник».
11.09.	1.Ходьба по канату приставным шагом. 2.Прыжки попеременно правой и левой ногах через шнуры, положенные на пол.	П/и «Котята», «Гномик».
15.09.	1.Ходьба с выполнением упражнений для рук и ног. Медленный бег. 2.Комплекс ОРУ. «У медведя дом большой».	П/и «Кто быстрее до предмета».
16.09.	1.Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть. 2.Прыжки вверх из глубокого приседа. 3.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	П/и «Бабка Ежка», рел. «Десять мух».
18.09.	1.Ходьба по гимнастической скамейке, хлопок под коленом на шаг. 2.Прыжки через скакалку. 3.Отбивание мяча попеременно правой и левой рукой.	П/и «Медведь и пчелы», «Дровосеки».
22.09.	1.Ходьба врассыпную, по сигналу построиться в колонну друг за другом. Медленный бег. 2.Ходьба по бревну руки в стороны. 3.Прыжки на месте на двух ногах.	П/и «Найди себе пару».
23.09.	1.Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 2.Метание мешочков в вертикальную цель. 3.Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из – за головы.	П/и «Зайка», «Разминка».
25.09.	1.Прыжки из обруча в обруч (в шахматном порядке). 2.Подлезание под шнур правым и левым боком. 3.Прыжки в высоту с разбега.	П/и «Водяной», «Цепи кованые».
ОКТЯБРЬ		

02.10.	1.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 2.Прыжки через короткую скакалку. 3.Прокатывания обруча друг другу.	П/и «Медведь и пчелы», «Дровосеки».
.10.	1.Прыжки на мат с места. 2.Прыжки с разбега в длину (180 см). 3.Бросание мяча вверх двумя руками с хлопком.	П/и «Котята», «Мартышки».
06.10.	«Новоселье гномов». Найти домик гномов. Обычная ходьба друг за другом, с приседанием, на носках, на пятках, с высоким подниманием коленей. Ходьба по бревну.	П/и «Мяч гномикам».
07.10.	1.Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки в стороны. 2.Метание в горизонтальную цель.	П/и «Бабка Ежка», рел. «Десять мух».
09.10.	1.Прыжки из обруча в обруч (в шахматном порядке).	П/и «Водяной».

	2.Прыжки через длинную скакалку. 3.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.	
13.10.	1.Разминка в беге и ходьба по площадке. 2. «Играй – мяч не теряй». 3. «Забрось мяч в корзину».	П/и «Круг вышибала».
14.10.	1.Ходьба с перешагиванием через кубики. 2.Перебрасывание мяча друг другу снизу. 3.Прыжки через короткую скакалку.	П/и «Кот Васька и мыши».
16.10.	1.Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 2. Прыжки через скакалку с продвижением вперед. 3.Метание мешочков вдаль (5-12м).	П/и «Бабка Ежка», «Подснежник».
20.10.	«Зайки – попрыгайки». 1.«Зайцы бегают по лесу». Медленный бег на 200 м. дыхательные упражнения. 2. «Зайка подпрыгни», дети с разбега подпрыгивают, стараясь ударить по мячу, подвешенному на веревке.	П/и «Зайка в огороде», игры с мячом.
21.10.	1.Ходьба по канату приставным шагом с мешочком на голове. 2.Отбивание мяча с продвижением вперед правой и левой рукой. 3.Спрыгивание со скамейки (до 40 см.)	П/и «Медведи и пчелка», «Дровосеки».
23.10.	1.Прыжки в длину с места (не менее 100 см). 2.Подлезание под шнур не касаясь руками пола. 3.Метание мешочков в горизонтальную цель.	П/и «Котята», «Мартышки».
27.10.	1.Ходьба с выполнением упражнений для рук и ног. Медленный бег. 2.Комплекс ОРУ. «У медведя дом большой».	П/и «Горелки».

28.10.	1.Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки в стороны. 2.Метание в горизонтальную цель.	П/и «Бабка Ежка», рел. «Десять мух».
30.10.	1.Прыжки на мат с места. 2.Прыжки с разбега в длину (180 см). 3.Бросание мяча вверх двумя руками с хлопком.	П/и «Котята», «Мартышки».
НОЯБРЬ		
04.11.	1.Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку к носку. 2.Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 3.Перебрасывание мяча друг другу двумя руками изза головы.	П/и «Медведи и пчелка», «Гномик»
06.11.	1.Прыжки в длину с места (не менее 100 см). 2.Подлезание под шнур не касаясь руками пола. 3.Метание мешочков в горизонтальную цель.	П/и «Бабка Ежка», «Подснежник».
03.11.	1.Разминка в ходьбе и беге по площадке. 2. «Играй – мяч не теряй». 3. «Забрось мяч в корзину».	П/и «Цепи кованные».
11.11.	1.Ползание по гимнастической скамейке на животе. 2.Спрыгивание с высоты (40 см).	П/и «Кот Васька и мыши»,
	3.Прыжки через гимнастические палки, положенные на пол.	«Подснежник».
13.11.	1.Ходьба по канату боком приставным шагом. 2.Прыжки попеременно на правой и левой ногах через шнуры, положенные на пол.	П/и «Котята», «Гномик».
10.11.	«В гости к коту». 1.«Доброс до кота». Метание малых мячей правой и левой рукой. 2.Прыжки до предмета на двух ногах.	П/и «Кот и мыши».
18.11.	1.Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть. 2.Прыжки вверх из глубокого приседа. 3.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	П/и «Бабка Ежка», рел. «Десять мух».
20.11.	1.Ходьба по гимнастической скамейке, хлопок под коленом на шаг. 2.Прыжки через скакалку. 3.Отбивание мяча попеременно правой и левой рукой.	П/и «Медведь и пчелы», «Дровосеки».
17.11.	1.Бег врассыпную по площадке. Дыхательное упражнение «Насос». 2.Ходьба с высоким подниманием коленей.	П/и «Котята».

25.11.	1.Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 2.Метание мешочков в вертикальную цель. 3.Перебрасывание мяча друг другу двумя руками изза головы.	П/и «Зайка», «Разминка».
27.11.	1.Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку к носку. 2.Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 3.Перебрасывание мяча друг другу двумя руками изза головы.	П/и «Медведи и пчелка», «Гномик»
24.11.	«Зайцы по лесу гуляли». 1.Загадка про зайцев. «Зайцы бегают». Медленный бег на 200 м дыхательное упражнение «Ветерок» . 2. «Зайки - попрыгайки». Дети с разбега подпрыгивают, стараясь ударить по мячу, подвешенному на веревке.	П/и «Зайки в огороде», рел. «Десять мух».
ДЕКАБРЬ		
02.12.	1.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 2.Прыжки через короткую скакалку, вращая вперед. 3.Прокатывания обруча друг другу.	П/и «Медведь и пчелы», «Дровосеки».
04.12.	1.Прыжки на мат с места. 2.Прыжки в длину с разбега (180 см). 3.Бросание мяча вверх двумя руками с хлопком.	П/и «Котята», «Мартышки».
01.12.	1.Дети с разбегу скользят по небольшим дорожкам. 2.Метание снежков в цель правой и левой рукой.	П/и «Ловишки».
09.12.	1.Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки в стороны. 2.Метание в горизонтальную цель.	П/и «Бабка Ежка», рел. «Десять мух».

11.12.	1.Прыжки из обруча в обруч (в шахматном порядке). 2.Прыжки через длинную скакалку. 3.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.	П/и «Водяной».
08.12.	Дети распределяются по трое. «Гонки на санях»- Один сидит на санках, двое катят, затем меняются.	П/и «Снежная карусель».
16.12.	1.Ходьба с перешагиванием через кубики. 2.Перебрасывание мяча друг другу снизу двумя руками, стоя в шеренге. 3.Прыжки через короткую скакалку.	П/и «Кот Васька и мыши».
18.12.	1.Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 2. Прыжки через скакалку с продвижением вперед. 3.Метание мешочков вдаль (5-12м).	П/и «Бабка Ежка», «Подснежник».

15.12.	1.Прыжки со снежных валов (10-15 раз). 2.Ходьба по валам в колонне по одному. 3.Катание с горки на ледянках.	Игры по желанию детей.
23.12.	1.Ходьба по канату приставным шагом с мешочком на голове. 2.Отбивание мяча с продвижением вперед правой и левой рукой. 3.Спрыгивание со скамейки (до 40 см.)	П/и «Медведи и пчелка», «Дровосеки».
25.12.	1.Прыжки в длину с места (не менее 100 см). 2.Подлезание под шнур не касаясь руками пола. 3.Метание мешочков в горизонтальную цель.	П/и «Котята», «Мартышки».
22.12.	1.Дети катят перед собой санки, упираясь в них руками. Разбежавшись, ложатся на них, стараясь проскользить на санках как можно дальше. 2.Катание с горки на санках.	П/и «Ловишки»
30.12.	1.Ходьба по гимнастической скамейке бегом приставным шагом. 2.Прыжки через короткую скакалку, вращая вперед. 3.Прокатывания обруча вперед.	П/и «Медведи и пчела».
29.12.	1.Прыжки со снежных валов (10-15 раз). 2.Ходьба по валам в колонне по одному. 3.Катание с горки на ледянках.	П/и «Медведи и пчелка», «Гномик»
ЯНВАРЬ		
13.01.	1.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 2.Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед. 3.Перешагивание через модульные кубы, высоко поднимая колени перед собой.	П/и «Зайка», «Разминка».
15.01.	1.Прыжки в длину с места (не менее 100 см). 2.Подлезание под шнур не касаясь руками пола. 3.Метание мешочков в горизонтальную цель.	П/и «Котята», «Мартышки».
12.01.	1.Метание снежков на дальность «Чей снежок улетит дальше». 2. «Попади в цель». Метание снежков правой и левой рукой.	П/и «Ловишки».
20.01.	1.Прыжки на мат с места.	П/и «Кот Васька и

	2.Прыжки с разбега в длину. 3.Бросание мяча вверх двумя руками с хлопком.	мыши», «Подснежник».
22.01.	1.Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть. 2.Прыжки вверх из глубокого приседа. 3.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	П/и «Бабка Ежка», рел. «Десять мух».
19.01.	1.Ходьба на лыжах скользящим шагом. 2.Скатывание с горки на лыжах.	П/и «Догоняйка».

27.01.	1.Прыжки из обруча в обруч. 2.Прыжки через длинную скакалку. 3.Метание мешочков в горизонтальную цель.	П/и «Котята», «Гномик».
29.01.	1.Ходьба по гимнастической скамейке, хлопок под коленом на шаг. 2.Перебрасывание мяча друг другу снизу двумя руками, стоя в шеренге. 3.Отбивание мяча попеременно правой и левой рукой.	П/и «Медведь и пчелы», «Дровосеки».
26.01.	«Гонки на санках».Дети образуют тройки, один ребенок сидит на санках. Чья команда быстрее	П/и «Бабка Ежка».
ФЕВРАЛЬ		
03.02.	1.Прыжки вдоль шнура на двух ногах, перепрыгивая его справа и слева. 2.Ведение мяча между предметами. 3.Прыжки через короткую скакалку.	П/и «Кошка и мыши».
05.02.	1.Ползание на животе по гимнастической скамейке (хват с боков). 2.Перешагивание через кубики. 3.Прыжки на двух ногах через шнуры.	П/и «Ветерок», «Сопожок».
02.02.	1.Дети лепят по два снежка. Метание в цель. 2.Игровое упражнение «Кто дальше проскользит».	П/и «Ловишки».
10.02.	1.Подлезание под шнур (в. -50 см). 2.Ходьба по скамейке руки на пояс.	П/и «Зайчата», «Кошка и птички».
12.02.	1.Прыжки из обруча в обруч. 2.Ходьба по ребристой доске положенной на пол. 3.Игровое упражнение «Добеги до кегли».	П/и «Кошка и мыши», «Сапожок».
09.02.	1.Катание на санках опираясь на них руками. 2.Катание с горки на санках.	П/и по желанию детей.
17.02.	1.Ходьба по гимнастической скамейке прямо, руки на поясе. 2.Влезание на гимнастическую лестницу. 3.Бег между предметами на носочках.	П/и «Лиса и петушок», «Веселый шарик».
19.02.	1.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 2.Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед. 3.Перешагивание через модульные кубы, высоко поднимая колени перед собой.	П/и «Воробьишки и автомобиль».
16.02.	1.«Снежная горка». Катание с горки на ледянках. 2.Прыжки в высоту с места «Достань до ветки».	П/и «Самолеты»

24.02.	1.Подлезание под дуги боком не касаясь руками пола. 2.Ползаниие по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.	П/и «Лягушата», «Кошка».

26.02.	3.Подбрасывание мяча вверх с хлопком. 1.Прыжки вдоль шнура на двух ногах, перепрыгивая его справа и слева. 2.Ведение мяча между предметами. 3.Прыжки через короткую скакалку.	П/и «Кошка и мыши», «Сапожок».
МАРТ		
02.03	1.Ходьба по гимнастической скамейке приставляя пятку к носку. 2.Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета»» 3.Перебрасывание мяча друг другу из-за головы двумя руками.	П/и «Медведи и пчелка», «Гномик».
04.03.	1.Ходьба по гимнастической скамейке с хлопком под коленом. 2.Подлезание под дугу прямо и боком. 3.Прыжки в длину с места.	П/и «Зайка», «Разминка».
01.03.	Ходьба в колонне осменой ведущего и изменением направления. Бег с изменением темпа. 1.«Прыжки через ручеек» (р.-50м). 2.Бег между предметами по кругу.	П/и «Найди себе пару», «Рыбак и рыбки».
11.03.	1.Ползание по гимнастической скамейке на животе. 2.Спрыгивание с высоты. 3.Прыжки через гимнастические палки положенные на пол.	П/и «Кот Васька и мыши», «Подснежник».
15.03.	1.Ходьба с выполнением круговых и маховых движений. 2.Бег в среднем темпе с преодолением препятствий, имеющихся на площадке и возле нее.	П/и «Кот и мыши», хоровод «Котя, котик, коток».
16.03.	1.Ходьба по канату боком приставным шагом. 2.Прыжки попеременно на правой и левой ногах через шнуры, положенные на пол.	П/и «Котята», «Гномик».
18.03.	1.Ходьба по гимнастической скамейке с хлопком под коленом. 2.Прыжки через скалку. 3.Отбивание мяча попеременно правой и левой рукой.	П/и «Медведь и пчелы», «Дровосеки».
15.03.	1.Ходьба с различными положениями рук и ног. Бег «змейкой» за ведущим. 2.Бег с преодолением препятствий.	П/и «Рыбаки и рыбки»
23.03.	1.Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 2.Метание мешочков в вертикальную цель. 3.Перебрасывание мяча друг другу двумя руками изза головы.	П/и «Зайка», «Разминка».
25.03.	1.Прыжки из обруча в обруч. 2.Подлезание через шнур правым и левым боком. 3.Прыжки через скакалку.	П/и «Водяной».

22.03.	«В гости к нам пришел Незнайка». Эстафеты с Незнайкой. «Кто быстрее, кто сильнее».	П/и по желанию детей.
30.03.	1.Ползание по гимнастической скамейке на животе (хват сбоку). 2.Влезание на гимнастическую лестницу. 3.Ведение мяча между предметами одной рукой.	П/и «Котята», м.п/и «Мартышки».
АПРЕЛЬ		
01.04.	1.Прыжки со скамейки. 2.Прокатывание мяча в прямом направлении. 3.Прокатывание мяча друг другу.	П/и «Ветерок», «Сапожок».
05.04.	1.Ходьба с различными положениями рук и ног. Бег «змейкой» за ведущим. 2.Бег с преодолением препятствий.	П/и «Рыбаки и рыбки».
06.04.	1.Прыжки из обруча в обруч. 2.Подлезание под шнур правым и левым боком. 3.Прыжки через скакалку.	П/и «Бабка Ежка».
08.04.	1.Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 2.Метание мешочков в вертикальную цель. 3.Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из – за головы.	П/и «Котята», м.п/и «Мартышки».
12.04.	«Полет в космос». 1.Беседа с детьми о том, какими должны быть космонавты. 2.Комплекс ОРУ.	Игра – эстафета «Полет ракет».
13.04.	1.Подлезание под шнур (в.-50 см). 2.Ходьба по скамейке руки на пояс.	П/и «Зайчата, «Кошка и птички».
15.04.	1.Прыжки из обруча в обруч. 2.Ходьба по ребристой доске положенной на пол. 3.Игровое упражнение «Добеги до кегли».	П/и «Кошка и мыши», «Сапожок».
19.04.	1.Разминка. 2.Бег на 90 м. 3.Метание малых мячей на дальность.	П/и «Лиса ловишка».
20.04.	1.Ходьба между кубиками (4-5 шт). 2.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. 3.Прокатывание мяча в прямом направлении.	П/и Лиса и петушок», «Веселый шарик».
22.04.	1.Перебрасывание мяча через шнур двумя руками. 2.Ползание на четвереньках «Собачка». 3.Прыжки на двух ногах.	П/и «Воробьишки и автомобиль».
26.04.	«Всезнайка учит играть в мяч». Ходьба с мячом по кругу. Комплекс ОРУ с мячом.	П/и «Круг вышибала»

27.04.	1.Прокатывание мяча друг другу. 2.Подлезание под дуги. 3.Ходьба с перешагиванием через кубики. 1.Прыжки из обруча в обруч. 2.Ходьба по ребристой доске положенной на пол. 3.Игровое упражнение «Добеги до кегли».	П/и «Лягушата», «Кошка».
29.04.	1.Прыжки из обруча в обруч. 2.Ходьба по ребристой доске положенной на пол. 3.Игровое упражнение «Добеги до кегли».	П/и «Лиса ловишка».
МАЙ		
04.05.	1.Ходьба и бег между двумя линиями (дл.-3 м., ш- 15 см). 2.Ходьба по гимнастической скамейке на середине присесть. 3.Ходьба по ребристой доске, положенной на пол.	
06.05.	1.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. 2.Прыжки на двух ногах вокруг предмета «Путешествие на машине».	П/и «Лягушата», м.п/и «Кошка».
03.05.	1.Ходьба с выполнением круговых и маховых движений. 2.Бег в среднем темпе с преодолением препятствий, имеющихся на площадке и возле нее.	П/и «Воробьишки и автомобиль».
13.05.	1.Прокатывание мяча друг другу изи.п. стоя на коленях. 2.Подбрасывание мяча вверх двумя руками. 3.Прыжки на двух ногах вокруг предмета.	П/и «Мишка», «Подснежник».
18.05.	1.Ходьба «змейкой» между предметами на носочках. 2.Перепрыгивание через предметы, лежащие на полу.	П/и «Берегись волка».
17.05.	«В гости к коту» 1.«Доброс до кота». Метание малы мячей право и левой рукой. 2.Прыжки до предмета на двух ногах.	П/и «Котята», хоровод «Котя, котик, коток!»
20.05.	1.Ползание под шнур, не касаясь руками пола. 2.Перешанивание через кубики. 3.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	П/и «Рыжая лисичка», хоровод «Каравай».
25.05.	1.Ходьба по наклонной доске. 2.Прыжки из обруча в обруч. 3.Прыжки на двух ногах через шнуры положенные на пол.	П/и «Птички и собачка»
24.05.	1.Ходьба друг за другом с выполнением заданий. Медленный бег на 150 м. Дыхательная гимнастика. 2.Прыжки вверх на двух ногах, прыжки с поворотом кругом.	П/и «Горелки».

27.05.	1.Ходьба по шнуру приставным шагом, руки на пояс. 2.Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. 3.Спрыгивание со скамейки (в.-20 см).	П/и «Лягушата», м.п/и «Кошка».
31.05.	«Быстрые и ловкие». 1.Бег на 30 м. на скорость. 2.Метание на дальность правой и левой рукой. 3.Прыжки в длину с места с разбега.	Твои любимые игры.

2.3.Содержание программы по физической культуре по возрастным группам

Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 3-4 лет

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач;

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

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1.Развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног.

2. Приучать действовать совместно.
3. Формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.
4. Формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.
5. Формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

6.Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.

7. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.
8. Развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.
9. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно.
10. Обучать хвату за перекладину во время лазанья.
11. Закреплять умение ползать.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях. 2. Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.

3. Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.

4. Формировать желание и умение кататься на санках, трехколесном велосипеде, лыжах.

5. Развивать умение самостоятельно садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.

6. Развивать умение надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.

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

8. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организовывать подвижные игры с правилами.

9. Поощрять самостоятельные игры детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений *1.*

Основные виды движений

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны. **Бег.** Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

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

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

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

с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

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

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

2. Общеразвивающие упражнения

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

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

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

3. Спортивные упражнения

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

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

4. Подвижные игры

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

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

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

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

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

Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 4-5 лет

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

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

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Формировать правильную осанку.
2. Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног. Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
3. Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.
4. Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.
5. Развивать умение перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
6. Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.
7. В прыжках в длину и высоту с места формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие.
8. 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).
9. Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и др.
10. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.
11. Закреплять умение кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу.
12. Совершенствовать умение ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей.
2. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
3. Закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
4. Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.
5. Один раз в месяц проводить физкультурные досуги продолжительностью 20 минут; два раза в год — физкультурные праздники (зимний и летний) продолжительностью 45 минут.
6. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.
7. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.
8. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.
9. Приучать к выполнению действий по сигналу.
10. Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений:

1. *Основные движения*

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

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

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

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

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

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

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

2. *Общеразвивающие упражнения*

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

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

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

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

3. *Спортивные упражнения*

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

Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

4. *Подвижные игры*

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

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

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

С бросанием и ловлей. «Подбрось - поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку». **На ориентировку в пространстве, на внимание.** «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».

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

Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 5-6 лет

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

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

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.
2. Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.
3. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.
4. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
5. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
6. Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
7. Совершенствовать умение прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.
8. Закреплять умение сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
9. Закреплять умение ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы; кататься на двухколесном велосипеде; кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой); ориентироваться в пространстве.
10. Знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений.
2. Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играхэстафетах.
3. Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.
4. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.
5. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им наиболее важные сведения о событиях спортивной жизни страны.
6. Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью 25-30 минут; два раза в год физкультурные праздники длительностью до 1 часа.
7. Во время физкультурных досугов и праздников привлекать дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

1. *Основные движения*

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

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

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года —30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

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

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

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

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

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

2. *Общеразвивающие упражнения*

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) впередвверх;

поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

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

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

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

3. *Спортивные упражнения*

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

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

4. *Спортивные игры*

Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от 7 груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд. 5. *Подвижные игры*

С бегом. «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и шука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц». **С прыжками.** «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».

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

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

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

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

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

Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 6-7 лет

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

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

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
2. Формировать сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
3. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
4. Добиваться активного движения кисти руки при броске.
5. Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
6. Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
7. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
8. Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.
9. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.
10. Закреплять умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.
11. Упражнять в перелезании с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.
2. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.
3. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).
4. Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью до 40 минут, два раза в год - физкультурные праздники (зимний и летний) длительностью до 1 часа.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

1. *Основные движения*

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимназическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в

шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посредине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку, Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

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

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

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

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

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

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

2. *Общеразвивающие упражнения*

Упражнения для кистей рук, развития на укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч).

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

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

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

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг).

Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т.п.

3. *Спортивные упражнения*

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

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

4. *Спортивные игры*

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

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

Элементы хоккея Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по ней с места и после ведения. 5. *Подвижные игры*

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

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

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

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

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

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

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

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Физкультурно-досуговые мероприятия

Физкультурно-досуговые мероприятия направлены на формирование у детей выносливости, смекалки, ловкости, умения жить в коллективе, усиление интереса к физическим упражнениям, двигательной активности, приобщают к спорту и здоровому образу жизни.

Физкультурные досуги и праздники проводятся в форме веселых игр, забав, развлечений. Упражнения, выполняемые с эмоциональным подъемом, оказывают благоприятное воздействие на организм ребенка. На физкультурных досугах и праздниках не только закрепляются двигательные умения и навыки детей, развиваются двигательные качества (быстрота, ловкость, ориентировка в пространстве и др.), но и способствуют воспитанию чувства коллективизма, товарищества, дружбы, взаимопомощи, развивают выдержку и внимание, целеустремленность, смелость, упорство, дисциплинированность и организованность.

ГРАФИК ПРОВЕДЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ПРАЗДНИКОВ И РАЗВЛЕЧЕНИЙ

Развлечения

	2 младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Сентябрь				«Не здесь ли живет господин Неумейка?»
Октябрь			«Осенний огород»	
Ноябрь		«В гостях у Лесовичка»		
Декабрь	«Непослушные мячи»			
Январь			«Веселые старты»	
Февраль	«Зимняя прогулка»			

Март		«Веселые		
		медвежата»		
Апрель				«Веселые старты»
Май	«Весеннее приключение»			

Праздники

Февраль

Спортивный праздник, посвященный 23 февраля «Я солдатом стать хочу!» *Апрель*
Всемирный День Здоровья «Чтоб здоровье сохранить – научись его ценить!» День Космонавтики «Путешествие в мир космоса».

3.2.Физкультурно-оздоровительные мероприятия *Утренняя гимнастика*

- традиционная;
- игрового характера;
- с использованием полосы препятствия;
- с использованием простейших тренажеров; - ритмическая; - сюжетная.

Проводится ежедневно: в группе, в зале, на свежем воздухе (по сезону), во всех возрастных группах.

Двигательная разминка

- игровые упражнения;
- танцевальные движения;
- подвижные игры,

Проводится ежедневно во время перерыва между занятиями, длительность 7-10 мин., во всех возрастных группах.

Физкультминутка

- общеразвивающие упражнения (ОРУ);
- подвижная игра;
- дидактическая игра с различными движениями; - танцевальные движения; - игровые упражнения.

Проводится ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий, длительность 2-3 мин., во всех возрастных группах.

Подвижные игры, физические и игровые упражнения на прогулке

- подвижные игры разной степени интенсивности;
- игры-эстафеты;

Игры с правилами

- упражнения в основных видах движений;
- спортивные упражнения; - спортивные игры.

Проводятся ежедневно во время утренней и вечерней прогулки, длительность 10-30 мин., фронтально, подгруппами, во всех возрастных группах.

Индивидуальная работа по развитию движений

- физические упражнения в основных видах движений; - спортивные упражнения.

Проводятся ежедневно во время утренней и вечерней прогулки, физкультурные занятия, длительность 12-15 мин., малыми подгруппами, индивидуально, во всех возрастных группах.

Бодрящая гимнастика после дневного сна

- музыкально-ритмические движения;
- ОРУ;
- игровая деятельность;
- пробежки по массажным дорожкам; - коррегирующие упражнения.

Проводятся ежедневно в сочетании с закаливающими процедурами, длительность 8-20 мин., во всех возрастных группах.

Динамический час

- подвижные игры разной степени интенсивности;
- игры-эстафеты, в том числе с детьми из других групп; - сюжетные двигательные задания; - командные спортивные игры.

Проводятся 1 раз в неделю в физкультурном зале, длительность 20-30 мин., проводится инструктором и воспитателями во всех возрастных группах.

Переходы из одного помещения в другое

- спокойный шаг; - быстрая ходьба;
- осложненная ходьба по лестнице.

Ежедневно по мере необходимости, под руководством воспитателя.

Учебные занятия Физическая культура:

- традиционное;
- тренировочное;
- игровое;
- сюжетно-игровое;
- с использованием тренажеров;
- тематическое;
- комплексное;
- контрольно-проверочное; - прогулка-поход.

Проводятся 3 раза в неделю, фронтально, подгруппами, длительность 10-30 мин.

Проводятся: младший возраст – воспитатели; со ср.гр. – инструктор физо.

Самостоятельная двигательная деятельность

- движения с различными игрушками, пособиями;
- сюжетно-ролевые игры, основанные на движении и имеющие спортивную и оздоровительную идеи;
- спектакли и театрализованные представления; - подвижные игры, разной степени интенсивности.

Ежедневно, под руководством воспитателя в помещении и на воздухе. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей ребенка.

Физкультурно-массовые мероприятия Физкультурный досуг:

- физкультурные упражнения и подвижные игры;
- спортивные игры;
- упражнения в основных видах движений и спортивные упражнения;
- игры-эстафеты;
- музыкально-ритмические импровизации.

Проводятся 1 раз в месяц в помещении физкультурного зала или на улице, длительность 20-40 мин., возраст 3-7 лет.

Физкультурно-спортивные праздник, День здоровья.

- в физкультурном зале; -на открытом воздухе.

Проводятся 2-3 в год, 30-90 мин, возраст 4-7 лет.

Спартакиада Физкультурно-спортивные соревнования.

Проводятся 2 раз в год среди детей дошкольного возраста ДОУ, участвуют дети 6-7 лет.

Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи

Важнейшим условием обеспечения целостного развития личности ребенка является развитие конструктивного взаимодействия с семьей.

Ведущая цель — создание необходимых условий для формирования ответственных взаимоотношений с семьями воспитанников и развития компетентности родителей (способности разрешать разные типы социально-педагогических ситуаций, связанных с воспитанием ребенка); обеспечение права родителей на уважение и понимание, на участие в жизни детского сада.

Основные задачи взаимодействия детского сада с семьей:

- изучение отношения педагогов и родителей к различным вопросам воспитания, обучения, развития детей, условий организации разнообразной деятельности в детском саду и семье;
- знакомство педагогов и родителей с лучшим опытом воспитания в детском саду и семье, а также с трудностями, возникающими в семейном и общественном воспитании дошкольников;
- информирование друг друга об актуальных задачах воспитания и обучения детей и о возможностях детского сада и семьи в решении данных задач;
- создание в детском саду условий для разнообразного по содержанию и формам сотрудничества, способствующего развитию конструктивного взаимодействия педагогов и родителей с детьми;
- привлечение семей воспитанников к участию в совместных с педагогами мероприятиях, организуемых в районе;
- поощрение родителей за внимательное отношение к разнообразным стремлениям и потребностям ребенка, создание необходимых условий для их удовлетворения в семье.

Основные направления и формы взаимодействия с семьей

В современном быстро меняющемся мире родители и педагоги должны непрерывно повышать свое образование.

Программы родительского образования важно разрабатывать и реализовывать исходя из следующих принципов:

- целенаправленности — ориентации на цели и приоритетные задачи образования родителей;
- доступности — учета возможностей родителей освоить предусмотренный программой учебный материал;
- индивидуализации — преобразования содержания, методов обучения и темпов освоения программы в зависимости от реального уровня знаний и умений родителей;
- участия заинтересованных сторон (педагогов и родителей) в инициировании, обсуждении и принятии решений, касающихся содержания образовательных программ и его корректировки.

Совместная деятельность педагогов, родителей, детей

Определяющей целью разнообразной совместной деятельности в триаде «педагогиродители-дети» является удовлетворение не только базисных стремлений и потребностей ребенка, но и стремлений и потребностей родителей и педагогов.

Физкультурные праздники и развлечения детей совместно с родителями в ДОУ.

Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях ДОУ. - подготовка и помощь в проведении физкультурных досугов, Дня здоровья, посещения открытых занятий.

Оформление информационных стендов, папок-передвижек для родителей.

..

3.3. Наименование физкультурного оборудования, учебно-методических и игровых материалов

Наименование физкультурного оборудования, учебно-методических и игровых материалов
Акустическая система Ноутбук Обручи Кольца пластмассовые Скакалки Ленты цветные Мячики пластмассовые Флажки Кегли Гантели Пластмассовые кубики Ориентиры Гимнастические палки Стойки Гимнастические скамейки Комплект мягких модулей Маты Швецкая гимнастическая стенка Спортивный комплекс Батут Канат Индивидуальные коврики Фитбольные мячи Стэпы Палки для челночного бега Нейро-скакалки Перекладина Массажные коврики

3.4. Обеспечение техники безопасности при реализации рабочей программы К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование — безопасность

физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закругленными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется педагогом перед занятием.

Любая деятельность, а особенно физическая, может осуществляться лишь под непосредственным контролем и наблюдением со стороны взрослого. В спортивном зале должны быть созданы условия, обеспечивающие охрану жизни и здоровья детей:

а) все оборудование: гимнастическая стенка, комплексы, лесенки должны быть надежно закреплены; всевозможное оборудование, пособия, предметы убранства должны устанавливаться и размещаться с учетом их полной безопасности и устойчивости, исключающей возможность падения;

б) инвентарь, используемый детьми, необходимо располагать на высоте, не превышающей уровня их груди.

Помещение, в котором организуется физкультурная деятельность, должно быть чистым, светлым, хорошо проветриваемым. Освещенность должна соответствовать установленным санитарно-гигиеническим нормам. Запрещается перенос детьми тяжестей весом более 2-2,5кг. (Для ребенка старшего дошкольного возраста). Категорически запрещается привлекать детей к труду, представляющему угрозу инфицирования. *Материалы и оборудование.*

1. Оборудование, которым пользуются дети, должно по своим размерам соответствовать их возрастным показателям.
2. В пользование детям даются только исправные и безопасные предметы.
3. Запрещается использование в работе оборудования и инвентаря, предназначенных для взрослых; нецелесообразно, педагогически неоправданно и опасно применение предметов, выпускаемых промышленностью для игровой деятельности детей.
4. Все оборудование и инструменты должны быть аккуратно, удобно и рационально размещены, содержаться в чистом, исправном состоянии. Все колющие, режущие предметы должны храниться в недоступном для детей месте.

Требования к методике руководства физкультурной деятельностью в детском саду 1. Обучая детей различным навыкам, приемам выполнения движений, инструктор должен обеспечить правильный показ движения.

2. При организации двигательной деятельности следить за тем, чтобы дети самовольно не использовали снаряды и тренажеры.
3. Не допускать нахождения детей в зале без присмотра взрослого, следить за организованным входом и выходом детей из зала.
4. При проведении занятия следить за правильным выбором места проведения так, чтобы в поле зрения находились все дети.
5. При выполнении упражнений с предметами (палки, обручи и т.д.) следить за достаточным интервалом и дистанцией между детьми.
6. Инструктор по физической культуре осуществляет постоянный контроль над сохранением правильной позы и осанки детей во время выполнения упражнений.
7. При организации деятельности инструктор должен следить за состоянием детей, не допускать их переутомления. В случае появления внешних признаков переутомления, предлагает ребенку отдохнуть, а затем переключиться на более спокойную деятельность.
8. Инструктор по физической культуре в обязательном порядке знакомит детей с правилами поведения в физкультурном зале и систематически контролирует их выполнение.

Литература:

1. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду». Издательство Мозайка – Синтез Москва 2017.
2. Т.С.Грядкина Образовательная Область «Физическая Культура». Как работать по программе «Детство». Санкт – Петербург Детство – Пресс 2013.
3. Ж.Е. Фирилева , Е.Г. Сайкина. «СА – ФИ – ДАНСЕ». Танцевально – игровая гимнастика для детей. Учебно – методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. Санкт – Петербург «Детство – Пресс» 2000.
4. Н. Ч. Железняк, Е.Ф. Желобкович. 100 комплексов ОРУ для старших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования. Москва 2009.
5. И. В. Померанцева, Н. В. Вилкова, Л.К. Семенова, Т. А. Терпак. Спортивно – развивающие занятия первая дладшая группа. Планирование, разработки, рекомендации. Волгоград 2008.
6. Агаджанова, С. Н. Физическое развитие детей / С.Н. Агаджанова. - М.: Детство-Пресс, 2012. - 444 с.
7. Алябьева, Е. А. Нескучная гимнастика. Тематическая утренняя зарядка для детей 5-7 лет / Е.А. Алябьева. - М.: Сфера, 2015. - 144 с.
8. Анисимова, Т. Г. Физическое воспитание детей 2-7 лет: развернутое перспективное планирование по программе под ред. М. А. Васильевой, В. В. Гербовой, Т. С. Комаровой / Т.Г. Анисимова. - Москва: ИЛ, 2016. - 610 с.
9. Бережнова, О. В. Парциальная программа физического развития детей 3-7 лен "Малыши-крепыши" / О.В. Бережнова, В.В. Бойко. - М.: Цветной мир, 2016. - 136 с. 10. Болсунова, Е. Б. Сказочная гимнастика с элементами йоги. 3-4 года. Учебнометодический комплект / Е.Б. Болсунова. - М.: ВАКО, 2016. - 977 с.
11. Борисова, Вера Валерьевна; Шестакова Татьяна Алексеевна Оздоровительный Фитнес В Системе Физического Воспитания Дошкольников И Младших Щкольников / Алексеевна Борисова Вера Валерьевна; Шестакова Татьяна. - Москва: Машиностроение, 2011. - 251 с.
12. Инструктор по физкультуре в ДОУ 2015 № 07 (ноябрь). - М.: Сфера, 2015. - 660 с.
13. Инструктор по физкультуре в детском дошкольном учреждении, №4, 2016 (май). - М.: Сфера, 2015. - 128 с.
14. Инструктор по физкультуре, №1, 2016. - М.: Сфера, 2016. - 128 с.
15. Инструктор по физкультуре, №5, 2012. - М.: Сфера, 2012. - 128 с.
16. Казина, О. Б. Веселая физкультура для детей и их родителей. Занятия, развлечения, праздники, походы: моногр. / О.Б. Казина. - М.: ВКТ, Академия Развития, 2008. - 144 с.
17. Как расти здоровым. Развивающая игра-лото. 4-7 лет. - М.: ИП Бурдина С. В., 2016. 599 с.
18. Ковалева, Анна Академия солнечных зайчиков. Хочу быть здоровым. Развивающие задания и игра для детей 5-6 лет / Анна Ковалева. - М.: Сфера, 2016. - 229 с.
19. Колдина, Д. Н. Подвижные игры и упражнения с детьми 1-3 лет / Д.Н. Колдина. - М.: Мозаика-Синтез, 2016. - 112 с.

20. Комплект плакатов "Уголок здоровья и безопасности": 4 плаката. - Москва: СПб. [и др.] : Питер, 2016. - 855 с.