

ПРИНЯТО:
Педагогическим советом
МБДОУ ЦРР детский сад № 53

Протокол №1
от «30 » августа 2024г.

Иванова
Ирина
Николаевна

Подписано цифровой
подписью: Иванова
Ирина Николаевна
Дата: 2024.09.02
13:24:59 +03'00'

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ ЦРР –
д/с №53 «Истоки»

Иванова И. .Н.
от «30 » августа 2024г.

**Рабочая программа
образовательной деятельности
(«Физическое развитие»)
в группах общеразвивающей направленности
дошкольного возраста (2-7 лет)
МБДОУ ЦРР –д/с № 53 «Истоки»
города Ставрополя
на 2024-2025учебный год.**

**Воспитатель МБДОУ ЦРР – д/с №53 «Истоки»
Котенева С. А.**

г. Ставрополь, 2024 г.

Содержание

I. Целевой раздел	
Пояснительная записка	3
Цели и задачи реализации программы дошкольного образования; принципы и подходы к реализации программы	4
Возрастные и индивидуальные особенностей развития детей дошкольного возраста	5
Планируемые результаты как ориентиры освоения воспитанниками основной образовательной программы дошкольного образования	8
Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по Программе	15
II. Содержательный раздел:	15
Основное содержание образовательной деятельности с детьми по образовательной области «Физическая культура»	16
Образовательная деятельность с детьми младшего возраста (2-3 л.)	16
Образовательная деятельность с детьми младшего возраста (3-4 года)	17
Образовательная деятельность с детьми среднего возраста (4-5 г.)	17
Образовательная деятельность с детьми старшего возраста (5-6 г.)	18
Образовательная деятельность с детьми (6-7 года)	18
Формы организации образовательной деятельности (способы и направления поддержки детской инициативы	19
Взаимодействие педагогов с семьями воспитанников	25
Реализация регионального компонента	27
III. Организационный раздел	28
Объем образовательной нагрузки. Учебный план	28
Режим двигательной деятельности детей	30
Модель физкультурно- оздоровительной деятельности	41
Примерные виды интеграции образовательной области «Физическое развитие» со всеми образовательными областями	
Календарно- тематическое планирование	51
Организация оздоровительных и профилактических мероприятий и процедур	62
Программно - методическое обеспечение образовательного процесса по «Физическому развитию»	
Организация предметно- пространственной среды (в том числе материально-техническое обеспечение)	

I. Целевой раздел

Пояснительная записка

Задача сохранения и укрепления здоровья детей занимает ведущее место в образовательном пространстве, регламентируется в новых федеральных государственных требованиях, где огромное внимание уделяется вопросам здоровья и сохранения. Решение этой задачи регламентируется Законом «Об образовании в РФ» от 27 декабря 2012 г. №273, а также указами Президента России "О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения РФ"; "Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в РФ" и другими нормативными документами.

Воспитанники проводят в детском саду значительную часть дня, и сохранение, укрепление их физического, психического здоровья - дело не только семьи, но и педагогов. Здоровье, являясь важнейшей ценностью человека и общества, относится к категории государственных приоритетов, поэтому процесс его сохранения и укрепления вызывает серьёзную озабоченность не только медицинских работников, но и педагогов, психологов и родителей.

В общей системе образовательной работы физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребёнка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности.

Нормативно-правовую основу для разработки рабочей программы образовательной области «Физическое развитие» составляют:

1. Образовательная программа дошкольного образовательного учреждения

2. Закон об образовании 2013 - федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"

3. Приказ МОиН РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17 октября 2013 г. №1155

4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. N 26 "Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций".

Цели и задачи реализации программы дошкольного образования

Цель: Формирование основ здорового образа жизни, его направленность на укрепление здоровья, физическое и психическое развитие, эмоциональное благополучие каждого ребенка.

Задачи:

Оздоровительные задачи:

- Охрана жизни и укрепление здоровья (обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма);
- Всестороннее физическое совершенствование функций организма;
- Повышение работоспособности и закаливание.

Образовательные задачи:

- Формирование двигательных умений и навыков;
- Развитие физических качеств;
- Овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений в его жизни, способов укрепления собственного здоровья.

Воспитательные задачи:

- Формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями и спортом;
- Разностороннее, гармоничное развитие ребенка (умственное, нравственное, эстетическое, трудовое).

Принципы и подходы к формированию рабочей программы

Рабочая программа сформирована в соответствии с принципами и подходами, определенными Федеральными государственными образовательными стандартами:

- Полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащения детского развития;
- Индивидуализация дошкольного образования (в том числе одаренных детей и детей с ограниченными возможностями здоровья);
- Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником образовательных отношений;
- Поддержка инициативы детей в различных видах деятельности, партнерство 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 (соответствия условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- Учет этнокультурной ситуации развития детей;
- Обеспечение преемственности дошкольного общего и начального общего образования.

Принципы на основе особенностей основной общеобразовательной программы дошкольной организации:

- Соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- Сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости;
- Соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности;
 - Обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольников;
 - Строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;
 - Основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;
 - Предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;
 - Предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра;
 - Строится с учетом соблюдения преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой.

Возрастные особенности развития детей дошкольного возраста

Первая младшая группа (от 2 до 3 лет)

На 3-ем году жизни интенсивный темп развития несколько замедляется, но весь организм крепнет, растет; развивается нервная система. Ребенок в этом возрасте активен, старается действовать самостоятельно. Движения ребенка еще не сформированы как произвольные, они часто непреднамеренны, направления их случайны. Действуя по подражанию, ребенок не придерживается точно заданной формы движения.

К концу года движения приобретают размеренный ритмичный характер и выполняются с большей свободой и легкостью. Это поддерживает положительное эмоциональное отношение к двигательной деятельности. У ребенка развивается двигательная память, позволяющая самостоятельно воспроизводить выполненные ранее движения.

Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)

На четвертом году жизни ребенок владеет большим объемом двигательных навыков; способен совершать более сложные действия, соблюдая определенную последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнений. Формирование двигательных навыков и умений продолжается на основе подражания. Однако у них отмечается еще недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп. У ребенка возрастает стремление действовать самостоятельно, в то же время его внимание неустойчиво, он отвлекается и часто переходит от одного вида деятельности к другому.

К концу 4-го года у ребенка уже имеется довольно большой и прочный запас разнообразных движений и их сочетаний, который обуславливает свободу самостоятельных действий и уверенность в себе.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

На пятом году жизни движения ребенка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает все более устойчивый характер; совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие; развивается целенаправленное запоминание. Дети владеют в общих чертах всеми видами основных движений, уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы. Развивается способность воспринимать, представлять, анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образцом. У детей возникает потребность в двигательных импровизациях. Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей разнообразными способами действий. Создаются условия для формирования дружеских отношений между детьми, проявления взаимопомощи и т.п.

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

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Двигательная деятельность ребенка становится все более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными движениями, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры; начинается освоение разнообразных способов выполнения спортивных упражнений многих видов. Возрастают проявления самостоятельности, возникают творческие поиски новых способов действий, их комбинаций и вариантов.

На шестом году жизни ребенок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную педагогом, самостоятельно выполнять указания. Дети обращают внимание на особенности разучиваемых упражнений. Во время объяснения у ребенка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей. Дети постепенно овладевают умением планировать свои практические и игровые действия, стремятся к их результативности. Оценка ребенком движений, как своих, так и товарищей, приобретает более развернутый и обоснованный характер. Дети начинают понимать связь между способом движения и полученным результатом.

Дети начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их без напоминания педагога, пытаются освоить то, что не получается. Растет уровень физической подготовленности дошкольников, создаются прочные психологические и физиологические основания для повышения их работоспособности путем целенаправленного развития двигательных качеств.

В двигательной деятельности складываются более сложные формы общения со взрослыми и между собой. У ребенка развивается чувство уважения к старшим, стремление подражать им, появляется желание помочь другому, чему-то научить. При этом существенное значение имеет направленность на достижение коллективного результата движения, игры. Возникают мотивы соперничества, соревнования.

Достижимый в старшей группе уровень развития детей в большой мере определяет готовность к учению в школе и перспективы дальнейшего совершенствования.

Подготовительная группа (от 6 до 7 лет)

На седьмом году жизни движения ребенка становятся более координированными и точными, умело пользуется своим двигательным аппаратом. Ребенок умеет их сочетать в зависимости от окружающих условий. У ребенка возрастает способность к различению пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Ребенок прослеживает движение последовательно, выделяет (с помощью взрослого) разные его фазы. Все это способствует образованию ясных представлений о движениях, ведет к овладению детьми техникой

сложных по координации движений. Дети все чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движений. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Начинается интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела. У ребенка постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Он начинает воспринимать красоту и гармонию. Дети понимают значение упражнений для совершенствования движений. Они целенаправленно повторяют упражнения, проявляя большую выдержку и настойчивость. Регулярные занятия способствуют увеличению показателей физической подготовленности детей. В этих показателях отражаются степень развития физических качеств, функции равновесия и работоспособности. Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движений.

В коллективной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля.

Планируемые результаты как ориентиры освоения воспитанниками основной образовательной программы дошкольного образования

Результаты освоения рабочей программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования.

Целевые ориентиры образования в раннем возрасте:

- Ребенок интересуется окружающими предметами и активно действует с ними; эмоционально вовлечен в действия с игрушками и другими предметами, стремится проявлять настойчивость в достижении результата своих действий;
- Использует специфические, культурно фиксированные предметные действия, знает назначение бытовых предметов (ложки, расчески, карандаша и пр.) и умеет пользоваться ими. Владеет простейшими навыками самообслуживания; стремится проявлять самостоятельность в бытовом и игровом поведении.
- Владеет активной речью, включенной в общение; может обращаться с вопросами и просьбами, понимает речь взрослых; знает названия окружающих предметов и игрушек.
- Стремится к общению со взрослыми и активно подражает им в движениях и действиях; появляются игры, в которых ребенок воспроизводит действия взрослого.
- Проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им;
- Проявляет интерес к стихам, песням и сказкам, рассматриванию картинки, стремится двигаться под музыку; эмоционально откликается на различные произведения культуры и искусства.

➤ У ребенка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание и пр.).

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

➤ Ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности – игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;

➤ Ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;

➤ Ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуацию, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;

➤ Ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, может выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности;

➤ У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;

➤ Ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;

➤ Ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики и т.п.; ребенок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

Возрастная группа	Планируемые результаты
-------------------	------------------------

а	
2 - 3 года	- Свободно ходить и бегать, не шаркая ногами, не опуская головы; - строится в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях; - энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте с продвижением вперед; - принимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места; в метании мешочков с песком; - энергично отталкивать мячи при катании, бросании; - ловить мяч двумя руками одновременно; - сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии; - реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; - выполнять правила в подвижных играх; - соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.
4 – 5 лет	- Правильно держать осанку; - развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки, в самостоятельной двигательной деятельности; - ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы; - перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево). - энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве; - в прыжках в длину и высоту с места сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие; - прыгать через короткую скакалку; - принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (на прижимая к груди); - строиться в колонну, шеренгу, соблюдать дистанцию во время передвижения; - выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры; - самостоятельно организовать знакомые игры; - действовать по сигналу.
5 – 6 лет	- Правильно держать осанку; - осознанно выполнять движения; - бегать наперегонки, с преодолением препятствий; - лазать по гимнастической стенке, меняя темп; - 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; - сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе; - ориентироваться в пространстве; - помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место; - проявлять интерес к различным видам спорта; - уметь самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество; - проявлять стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.
6 – 7 лет	- прыгать на мягкое покрытие; - мягко приземляться; - прыгать в длину с места; - с разбега; - в высоту с разбега – прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами; - перебрасывать набивные мячи; - бросать предметы в цель из разных исходных положений; - попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния; - метать предметы правой и левой рукой на расстояние; - метать предметы в движущуюся цель; - держать статическое и динамическое равновесие, координацию движений при выполнении сложных упражнений; - выполнять правильно технику всех видов основных движений: ходьбы, бега, прыжков, метания, лазанья; - уметь перестраиваться: в 3–4 колонны, в 2–3 круга на ходу, шеренги после расчета на первый-второй; - соблюдать интервалы во время передвижения; - выполнять физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; - следить за правильной осанкой. - участвовать в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис); - уметь самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.

Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по Программе

В соответствии с ФГОС ДО, целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с

реальными достижениями детей. Они не являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей. Освоение Программы не сопровождается проведением промежуточной аттестации и итоговой аттестации воспитанников.

Педагогическая диагностика в группах общеразвивающей направленности

Реализация программы «От рождения до школы» предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках оценки индивидуального развития дошкольников, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования.

Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности.

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

1. индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
2. оптимизации работы с группой детей.

Периодичность и сроки проведения мониторинга:

Проводится 2 раза в год (начало и конец учебного года). Длительность проведения: 2-3 недели.

Таблица оценок физической подготовленности детей

Младший возраст

Девочки

Баллы	Скоростно-силовые качества				Равновесие
	Бег 10м, с хода (сек)	Прыжок в длину с места (см)	Метание пр.р. (м)	Метание лев.р. (м)	Статич. равновесие (сек)
Высокий (36)	3,6	45,0	3,6	2,0	11,0
Средний (26)	3,8	41,0	2,5	1,2	6,0
Низкий (16)	4,5	36,0	1,9	0,6	4,0

Мальчики

Баллы	Скоростно-силовые качества				Равновесие
	Бег 10м, с хода (сек)	Прыжок в длину с места (см)	Метание пр.р. (м)	Метание лев.р. (м)	Статич. равновесие (сек)

Высокий (36)	3,5	50,0	3,7	2,5	4,0
Средний (26)	3,7	45,0	2,6	1,4	3,0
Низкий (16)	4,3	40,0	2,0	0,80	1,0

Средний возраст 4-5 лет

БДевочки иаллы	Скоростно-силовые качества				Гибкость	Ловкость	Равновесие
	Бег 10м, с хода (сек.)	Бег 30м, со старт а (сек.)	Прыжок в длину с места (см.)	Метание в даль (м)	Наклон туловища вперёд	Челночный бег (сек.)	Статич. равновесие (сек.)
Высокий (36)	2.6	8.3	80	4.1	9	12.7	9.0
Средний (26)	2.9	8.9 - 9.4	56 - 67	3.7	5 - 6	13.0	5.0
Низкий (16)	3.5	10.2	41	3.1	1	13.6	4.0

Мальчики

Баллы	Скоростно-силовые качества				Гибкость	Ловкость	Равновесие
	Бег 10м, с хода (сек.)	Бег 30м, со старт а (сек.)	Прыжок в длину с места (см.)	Метание в даль (м)	Наклон туловища вперёд	Челночный бег (сек.)	Статич. равновесие (сек.)
Высокий (36)	2.5	8.1	85	5.3	6	12.4	6.0
Средний (26)	2.8	8.7 - 9.2	63 - 73	4.9	3 - 4	12.7	4.0
Низкий (16)	3.6	10.0	48	4.3	0	13.3	3.0

Старший возраст 5 -6 лет

Девочки

Баллы	Скоростно-силовые качества				Гибкос ть	Ловкос ть	Равнов есие
	Бег 30м, со старта (сек)	Прыж ок в длину с места (см.)	Метан ие в даль (м)	Бросок набивн ого мяча из-за головы (см.)	Наклон тулови ща вперёд	Челноч ный бег (сек.)	Статич. равнове сие (сек.)
Высоки й (36)	7.2	95	6.0	150.0	10	11.6	14.0
Средни й (26)	7.9 - 8.4	73 - 83	5.0	130.0	6 - 8	11.9	9.0
Низкий (16)	9.3	55	2.5	80.0	2	12.5	7.0

Мальчики

Баллы	Скоростно-силовые качества				Гибкос ть	Ловкос ть	Равнов есие
	Бег 30м, со старта (сек)	Прыж ок в длину с места (см.)	Метан ие в даль (м)	Бросо к набив ного мяча из-за голов ы (см.)	Наклон тулови ща вперёд	Челноч ный бег (сек.)	Статич. равнов есие (сек.)
Высоки й (36)	6.9	105	6.1	168	8	11.3	11.0
Средни й (26)	7.6 - 8.1	83 - 93	5.1	148	5 - 6	11.6	7.0
Низкий (16)	9.0	68	2.6	98	1	12.2	6.0

Подготовительная к школе группа, возраст 6 – 7 лет

Девочки

Баллы	Скоростно-силовые качества				Гибкос ть	Ловкос ть	Равнове сие
	Бег 30м, со старта (сек)	Прыж ок в длину с места	Метан ие в даль (м)	Бросок набив ного мяча	Наклон тулови ща вперёд	Челноч ный бег (сек.)	Статич. равнове сие (сек.)

		(см.)		из-за голов ы (см.)			
Высокий (3б)	6.5	120	7.5 - 8.5	170 - 209	12	10.1	46
Средний (2б)	7.1 - 7.5	98 - 108	6.5 - 7.8	140 - 180	7 - 9	10.4	38
Низкий (1б)	8.4	83	3.5-4.5	90 - 130	3	12.2	28

Мальчики

Баллы	Скоростно-силовые качества				Гибкость	Ловкость	Равновесие
	Бег 30м, со старта (сек)	Прыжок в длину с места (см.)	Метание в даль (м)	Бросок набивного мяча из-за головы (см.)	Наклон туловища вперёд	Челночный бег (сек.)	Статич. равновесие (сек.)
Высокий (3б)	6.1	128	11.3 - 14.3	210 - 240	10	9.7	28
Средний (2б)	6.8 - 7.3	102 - 114	10.3 - 13.3	180 - 210	6 - 7	10.0	14
Низкий (1б)	8.1	85	5.3 - 8.3	130 - 160	2	11.1	7

II. Содержательный раздел

Содержание работы ориентированно на разностороннее развитие дошкольников с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей. Задачи психолого-педагогической работы по формированию физических, интеллектуальных и личностных качеств детей решаются интегративно в ходе освоения всех образовательных областей наряду с задачами, отражающими специфику образовательной области «Физическое развитие», с обязательным психологическим сопровождением.

При этом решение программных образовательных задач предусматривается не только в рамках непосредственной образовательной деятельности, но и в ходе режимных моментов – как в совместной деятельности взрослого и детей, так и в самостоятельной деятельности дошкольников.

2.1. Образовательная деятельность с детьми младшего возраста .

Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку. Развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построении.

Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.

Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Учить ловить мяч двумя руками одновременно.

Обучение хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.

Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

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

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

Подвижные игры. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами.

Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

2.2. Образовательная деятельность с детьми среднего возраста .

Формировать правильную осанку.

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

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

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

Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в

пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.

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

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.

Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

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

Подвижные игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т.д.

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

2.3. Образовательная деятельность с детьми старшего возраста .

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.

Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.

Учить ориентировать в пространстве.

Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнований, играм-эстафетам.

Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.

Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Учить спортивным играм и упражнениям.

2.4. Образовательная деятельность с детьми подготовительной к школе группы .

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном темпе.

Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.

Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.

Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Подвижные игры. Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценить свои результаты и результаты товарищей.

Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.

Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям.

игры, направленные на совершенствование двигательных умений, формирование положительных форм взаимодействия между детьми.

Формы организации двигательной деятельности

Выделяется 6 основных форм организации двигательной деятельности в режиме учебного дня, каждая из которых отражает свои цели и задачи:

1. **Традиционная** форма (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер);

2. **Тренировочная** форма (повторение и закрепление определенного материала);

3. **Игровая** форма (подвижные игры, игры-эстафеты);

4. **Сюжетно-игровая** форма (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений);

5. Форма занятия **с использованием тренажеров** (спортивная стенка, гимнастическая скамья, батут, диск здоровья и т.п.);

6. **По интересам**, на выбор детей (мячи, обручи, полоса препятствий, скакалки).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: на утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок.

Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой.

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий в зависимости от возраста детей				
		2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Физкультурные занятия	а) в помещении	2 раза в неделю 10 мин	2 раза в неделю 15 мин	2 раза в неделю 20 мин	2 раза в неделю 25 мин	2 раза в неделю 30 мин
	б) на улице	1 раз в неделю 10-15 мин	1 раз в неделю 15-20 мин	1 раз в неделю 20-25 мин	1 раз в неделю 25-30 мин	1 раз в неделю 30-35 мин
Физкультурно-оздоровительные	а) утренняя гимнастика	Ежедневно 5-6 мин	Ежедневно 5-6 мин	Ежедневно 5-6 мин	Ежедневно 5-6 мин	Ежедневно 5-6 мин

турно - оздоровительная работа в режиме дня	б) подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) – 10-15 мин	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) – 15-20 мин	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) – 20-25 мин	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) – 25-30 мин	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) – 30- 40 мин
	в) физкультминутки в середине статического занятия		3-5мин ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5мин ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5мин ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5мин ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий
Активный отдых	а) физкультурный досуг	1 раз в месяц 15 мин	1 раз в месяц 20 мин	1 раз в месяц 20 мин	1 раз в месяц 30-45мин	1 раз в месяц 40 мин
	б) физкультурный праздник	-	-	2 раза в год до 45 мин	2 раза в год до 60 мин	2 раза в год до 60 мин
	в) день здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
Самостоятельная двигательная деятельность	а) самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	-	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	б) самостоятельные подвижные и спортивные	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно

	е игры					
--	--------	--	--	--	--	--

Способы работы по образовательной области «Физическое развитие»

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

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

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

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

Методы и приемы обучения

Наглядные:

- наглядно-зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и спортивного оборудования, зрительные ориентиры);
- тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);

Словесные: объяснения, пояснения, указания; подача команд, распоряжений, сигналов; вопросы к детям и поиск ответов; образный сюжетный рассказ, беседа; словесная инструкция; слушание музыкальных произведений.

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

Реализация регионального компонента

Федеральные государственные образовательные стандарты рассматривают учет регионального компонента, как необходимое условие вариативности дошкольного образования.

Современные требования к организации образовательного процесса в дошкольном образовательном учреждении с учетом региональных особенностей вызывают необходимость создания педагогами дошкольных образовательных учреждений дополнительных образовательных программ, помогающих педагогам и родителям осуществлять нравственно-патриотическое развитие дошкольников.

Чтобы заложить в ребенке основу народной культуры, понимание народных обычаев и традиций, необходимо разработать систему занятий, подвижных игр, упражнений, эстафет, развлечений.

Начинала я свою работу с самообразования, чтения литературы, подбора методического материала. Народные игры должны передаваться из поколения в поколение, поэтому я собрала картотеку подвижных, хороводных игр и игр у реки казачьей направленности. Составила классификационный перечень подвижных игр в помощь педагогам ДОУ, разработали систему разучивания игр в течение учебного года.

Основными направлениями в моем блоке работы была:

- систематизация и внедрение ставропольских казачьих народных игр;
- разработка методических рекомендаций для родителей Доу по использованию в семье казачьих игр;
- разработка цикла конспектов.

Региональный компонент в образовательной области «Физическое развитие» включает:

«Физическая культура»:

- беседы об обычаях казаков, ознакомление с образом жизни
- беседы о традициях;
- беседы о видах спорта;
- широкое использование народных игр.
- проведение спортивных праздников, развлечений, эстафет, соревнований, с использованием казачьих игр.
- беседы о здоровье: «Уроки Айболита», «Уроки этикета», «Уроки Мойдодыра»;
- проектная деятельность;

Задача педагога заключается в том, чтобы научить детей самостоятельно и с удовольствием играть в игры ставропольских казаков.

В своей работе внедряю региональный компонент в казачьих подвижных играх в образовательной деятельности и двигательной активности детей на прогулке и развлечениях.

Изучив игры казаков, проживающих на Ставрополье, разработала тематический план на весь учебный год, описание игр, перечень раздаточного материала, игрушек, спортивного инвентаря.

В народные подвижные игры можно играть без специальной спортивной подготовки в любом возрасте, так как в них нет сложной техники и тактики, а правила можно даже изменять в зависимости от ситуации.

Народные игры, сложившиеся и используемые в течение столетий должны служить для укрепления здоровья детей. Они рождены самой жизнью, появившись из окружающей природы, благодаря складывающимся обстоятельствам, они способны не только физически развивать детей, сделать из них сильных и выносливых взрослых, но и дать им возможность прикоснуться к родной культуре, понять и осознать менталитет того или иного народа.

В казачьих играх много юмора, шуток, соревновательного задора; движения точны и образны, часто сопровождаются неожиданными веселыми моментами, заманчивыми и любимыми детьми считалками, жеребьевками, потешками.

Подвижные игры с региональным содержанием могут использоваться самостоятельно – на прогулках, занятиях по физической культуре, в группе. А также могут объединяться в группу для использования в развлечениях, праздниках.

В детских дошкольных образовательных учреждениях организация весёлых развлечений и досугов проводится ежемесячно. Поэтому, особо ценным является включение в них подвижных игр с использованием регионального компонента.

Детям нравится играть в казачьи игры, которые сделают их более устойчивыми к нежелательному влиянию, посеять и взрастить в детской душе семена любви к родному дому, к истории родного края, созданной трудом родных и близких людей, тех, кого зовут соотечественниками.

Результаты использования подвижных игр в образовательной деятельности в течение учебного года заключаются в следующем:

- дети знают казачьи народные игры, могут самостоятельно организовать знакомые игры и игровые упражнения с элементами соревнования; соблюдать правила игр.
- по итогам диагностики повысились показатели физической подготовленности: ловкость, быстрота, гибкость, общая выносливость.

Перспективы на следующий учебный год:

- улучшение условий работы путем сбора информации об обычаях и традициях народов Ставрополя, кротеки подвижных и казачьих игр и атрибутов для них; работа с педагогическим персоналом через проведение бесед и консультаций;
- в работе с родителями провести анкетирование на выявление знаний о нашем регионе, обычаях и играх, оформить папки-передвижки;
- включение в физкультурные занятия народных и казачьих подвижных игр, а также проведение физкультурных досугов и развлечений в рамках ознакомления детей с подвижными играми народов Ставрополя

- показать открытое мероприятие для педагогов ДООУ по региональному компоненту;
- провести спортивный досуг .

Сотрудничество с семьями воспитанников

План работы с родителями младшего возраста

№	Тема мероприятия	Форма организации	Сроки	Исполнители
1 .	«Адаптация ребенка».	Анкетирование родителей	Сентябрь	Родители, воспитатели
2 .	«Физкультура должна быть в радость».	Родительское собрание	Сентябрь	Котенева С.А., родители, воспитатели .
3 .	«Школа заботливых родителей. Использование дыхательной гимнастики с детьми дома».	Индивидуальные беседы и рекомендации	Сентябрь	Котенева С.А., родители, воспитатели .
4 .	«Организация подвижных игр на воздухе»	Папка - передвижка	Октябрь	
5 .	«Библиотека игр»	Подборка подвижных игр	Октябрь	
6	«Мы за здоровый образ жизни».	Выпуск информационного буклета	Ноябрь	
7 .	«Охрана жизни и здоровья детей».	Мастер - класс	Декабрь	родители.
8 .	«Дыхательная гимнастика»	Информационный стенд	Январь	
9 .	Секрет здоровья»	Инструктор	Январь	
10	«Одежда ребенка в холодный период»	Папка-передвижка	Февраль	
1	«Мы здоровью скажем –	Просмотр	Февраль	дети,

1 .	ДА».	открытого занятия		родители, воспитатели.
1 2 .	«Правила безопасности на природе»	Папка - передвижка	Март	
1 3	«10 советов родителям»	Консультация	Апрель	
1 4 .	«Закаливание – путь к здоровью»	Консультация	Май	

План работы с родителями средних групп

№	Тема мероприятия	Форма организации	Сроки	Исполнители
1	«Цели и задачи в ДОУ по ФИЗО»	Родительское собрание	Сентябрь	воспитатели, родители.
2	« Двигательный режим дома»	Консультация	Октябрь	Котенева С.А.
3	«Значение вечерних прогулок, на здоровье ребенка»	Консультация	Октябрь	
4	«Закаливание - первый шаг на пути к здоровью»	Консультация	Ноябрь	
5	«Моя спортивная семья»	Конкурс рисунков	Ноябрь	воспитатели, родители
6	«Проведем выходной день с пользой»	Папка-передвижка	Декабрь	
7	«Профилактика нарушения осанки и плоскостопия»	Информационный стенд	Декабрь	Котенева
8	«10 правил на льду, во время катания на коньках, чтобы избежать травм»	Папка-передвижка	Январь	Котенева
9	«Зимние забавы»	Спортивный праздник на открытом воздухе.	Январь	воспитатель, родители
1 0	Спортивный праздник, посвящённый дню	Открытое мероприятие.	Февраль	воспитатель, родители

	защитника отечества.			
1 1	«Дыхательная гимнастика.»	Консультация	Март	
1 2	Казачьи народные традиции»	Папка-передвижка	Март	
1 3	«Физические упражнения в детском саду и дома»	Папка-передвижка	Апрель	
1 4	«Развитие у детей физических качеств в подвижных играх»	Информационный стенд	Май	Котенева

План работы с родителями старшей группы

№	Тема мероприятия	Форма организации	Сроки	Исполнители
1	«Цели и задачи физического воспитания детей	Родительское собрание	Сентябрь	воспитатель, родители
2	«Право на отдых».	Консультация	Сентябрь	
3	«Подготовка одежды к занятиям физической культурой в зале и на воздухе».	Консультация	Октябрь	
4	«Мое спортивное лето».	Конкурс рисунков на спортивную тематику	Октябрь.	воспитатель, родители
5	«Физическое воспитание ребенка в семье».	Консультация	Ноябрь	
6	«Занятия спортом должны быть в радость».	Консультация	Ноябрь	
7	«Профилактика гриппа».	Консультация	Декабрь	Мед. сестра
8	Физкультурное развлечение совместно с родителями.		Январь	воспитатель, родители
9	«Зимние игры на свежем воздухе - залог здоровья ребенка».	Консультация	Январь	Котенева
1 0	«Зимние забавы»	Конкурс рисунков	февраль	воспитатель, родители
1	«Игровые упражнения	Консультация	Феврал	

1	самомассажа».		ь	
1 2	«Играем вместе с ребенком на прогулке».	Папка-передвижка	Март	
1 3	«Широкая Масленица».	Праздник музыкально-физкультурный	Март	муз. Руководитель, воспитатель, родители
1 4	«Роль подвижных игр в оздоровлении детей».	Беседа	Апрель	
1 5	«Как формировать у ребенка интерес к ЗОЖ».	Папка-передвижка	апрель	
1 6	«Ходить босиком полезно».	Консультация	Май	
1 7	«День Победы».	Праздник физкультурно - музыкальный	Май	муз. Руководитель, воспитатель, родители

План работы с родителями подготовительной группы

№	Тема мероприятия	Форма организации	Сроки	Исполнители
1	« Цели и задачи физического воспитания детей на 2024 учебный год»	Родительское собрание	Сентябрь	Котенева, воспитатель, родители
2	«Профилактика сколиоза у дошкольников»	Практикум	Сентябрь	Котенева, родители
3	«Подготовка одежды к занятиям физической культурой в зале и на воздухе».	Консультация	Октябрь	
4	«Здоровьесберегающие технологии сегодня и завтра».	Консультация	Октябрь.	, воспитатель, родители, дети
5	«Каким бывает отдых».	Консультация	Ноябрь	
6	«Жить здорово!» «Профилактика и коррекция плоскостопия»	Семинар-практикум для родителей	Ноябрь	
7	«Влияние физического воспитания на здоровье детей».	Консультация	Декабрь	
8	«Мы – спортивная семья».	Физкультурное	Январь	воспитатель, родители, дети

		развлечение с овместно с родителями.		
9	«Как научить ребенка следить за осанкой»	Консультация	Январь	
1 0	«Мои зимние каникулы»	Конкурс рисунков	февраль	воспитатель, родители
1 1	«Особенности закаливания детей в детском саду и в домашних условиях»	Консультация	Феврал ь	
1 2	«Играем вместе с ребенком на прогулке».	Папка- передвижка	Март	
1 3	«Широкая Масленица».	Праздник музыкально- физкультурны й	Март	муз. Руководитель, воспитатель, родители
1 4	«Роль подвижных игр в оздоровлении детей».	Беседа	Апрель	
1 5	«Организация активного отдыха в весеннем лесу»	Папка- передвижка	апрель	
1 6	«Босиком за здоровьем».	Консультация	Май	
1 7	«День Победы».	Праздник физкультурно - музыкальный	Май	муз. руководитель, воспитатель, родители

Организационный раздел

Объем образовательной нагрузки. Учебный план.

Формы организации двигательной деятельности

Выделяется 6 основных форм организации двигательной деятельности в режиме учебного дня, каждая из которых отражает свои цели и задачи:

1. **Традиционная** форма (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер);

2. **Тренировочная** форма (повторение и закрепление определенного материала);

3. **Игровая** форма (подвижные игры, игры-эстафеты);

4. **Сюжетно-игровая** форма (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений);

5. Форма занятия **с использованием тренажеров** (спортивная стенка, гимнастическая скамья, батут, диск здоровья и т.п.);

6. По интересам, на выбор детей (мячи, обручи, полоса препятствий, скакалки).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: на утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок.

Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой.

Объем образовательной нагрузки.

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий в зависимости от возраста детей				
		2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Физкультурные занятия	а) в помещении	2 раза в неделю 10 мин	2 раза в неделю 15 мин	2 раза в неделю 20 мин	2 раза в неделю 25 мин	2 раза в неделю 30 мин
	б) на улице	1 раз в неделю 10-15 мин	1 раз в неделю 15-20 мин	1 раз в неделю 20-25 мин	1 раз в неделю 25-30 мин	1 раз в неделю 30-35 мин
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	а) утренняя гимнастика	Ежедневно но 5-6 мин	Ежедневно но 5-6 мин	Ежедневно но 5-6 мин	Ежедневно но 5-6 мин	Ежедневно но 5-6 мин
	б) подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно но 2 раза (утром и вечером) – 10-15 мин	Ежедневно но 2 раза (утром и вечером) – 15-20 мин	Ежедневно но 2 раза (утром и вечером) – 20-25 мин	Ежедневно но 2 раза (утром и вечером) – 25-30 мин	Ежедневно но 2 раза (утром и вечером) – 30-40 мин
	в) физкультминутки в середине статического		3-5 мин ежедневно о в зависимости от	3-5 мин ежедневно о в зависимости от	3-5 мин ежедневно о в зависимости от	3-5 мин ежедневно о в зависимости от

	го занятия		вида и содержан ия занятий	вида и содержан ия занятий	вида и содержан ия занятий	вида и содержан ия занятий
Ак тив ный отд ых	а) физкультур ный досуг	1 раз в месяц 15 мин	1 раз в месяц 20 мин	1 раз в месяц 20 мин	1 раз в месяц 30- 45мин	1 раз в месяц 40 мин
	б) физкультур ный праздник	-	-	2 раза в год до 45 мин	2 раза в год до 60 мин	2 раза в год до 60 мин
	в) день здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
Са мос тоя тел ьна я дви гат ель ная дея тел ьно сть	а) самостояте льное использова ние физкультур ного и спортивно- игрового оборудован ия	-	Ежеднев но	Ежеднев но	Ежеднев но	Ежеднев но
	б) самостояте льные подвижные и спортивны е игры	Ежеднев но	Ежеднев но	Ежеднев но	Ежеднев но	Ежеднев но

Режим двигательной деятельности детей.

Для детей младшего возраста

Основные движения	
Ходьба	Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), враспынную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 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 тонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.
Бег	Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).
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).
Катание, бросание, 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 лёгкой (расстояние 1 - 1,5 м) Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см) Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля (2-3 раза подряд).
Прыжки	Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперёд (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 ребёнка, через линию, шнур, через 4-6 линий (поочерёдно 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.
Спортивные упражнения	
Катание	Катание на санках друг друга, катание с невысокой горки.

на санках	
Скольжение	Скольжение по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.
Ходьба на лыжах	Ходьба по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом; делать повороты на лыжах переступанием.
Катание на велосипеде	Катание на трёхколёсном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.
Подвижные игры	
С бегом	«Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пёс», «Птички в гнёздышках».
С подлезанием и лазаньем	«Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».
С бросанием и ловлей	«Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».
С прыжками	«По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку».
На ориентировку в пространстве	«Найди своё место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

Для детей среднего возраста

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 верёвке (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 (поочерёдно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии, друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).
Бег	Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1—1,5 минуты. Бег на расстояние 40-60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5-6 секунд; к концу года).
Ползание, лазанье	Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под верёвку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролёта на другой вправо и влево).
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.
Прыжки	Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперёд (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочерёдно) Прыжки через линию, поочерёдно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочерёдно через каждый) высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см, в длину с места (не менее 70 см) Прыжки с короткой скакалкой.

Групповые упражнения с переходами	Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.
Ритмическая гимнастика	Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку.
Спортивные упражнения	
Катание на санках	Скатывание на санках с горки, торможение при спуске с неё, подъем с санками на гору.
Скольжение	Самостоятельное скольжение по ледяным дорожкам.
Ходьба на лыжах	Передвижение на лыжах по лыжне скользящим шагом. Повороты на месте (направо и налево) переступанием. Подъем на склон прямо ступающим шагом, полуёлочкой (прямо и наискось). Ходьба на лыжах на дистанцию до 500 м.
Игры на лыжах	«Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца»
Катание на велосипеде	Катание на трёхколёсном и двухколёсном велосипедах по прямой, по кругу. Повороты направо и налево.
Подвижные игры	
С бегом	«Самолёты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».
С ползанием и лазаньем	«Пастух и стадо», «Перелёт птиц», «Котята и щенята»
С бросанием и ловлей	«Подбрось поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».
С прыжками	«Зайцы и волк», «Лиса в курятнике» «Зайка серый умывается»
На ориентировку в простран	«Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушёл?», «Прятки».

стве, на внимание	
Народны е игры	«У медведя во бору».

Для детей старшего возраста (5-6 года)

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, верёвке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.
Бег	Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, враспынную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость. 20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года 30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.
Ползание , 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 пролёта на другой, пролезание между рейками.
Прыжки	Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперёд другая назад), продвигаясь вперёд

	(на расстояние 3-4 м) Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперёд, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов поочерёдно 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 её вперёд 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, с груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперёд (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.
Групповые упражнения с переходами	Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперёд, 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.
Спортивные упражнения	
Катание на санках	Катание друг друга на санках, катание с горки по двое. Выполнение поворотов при спуске.
Скольжение	Скольжение по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.
Ходьба на лыжах	Ходьба на лыжах скользящим шагом. Повороты на месте и в движении. Подъем на горку лесенкой, спуск с неё в низкой стойке. Ходьба на лыжах в медленном темпе на дистанцию 1-2 км.
Игры на лыжах	«Кто первый повернётся?», «Слалом», «Подними», «Догонялки»
Катание на	Самостоятельное катание на двухколёсном велосипеде по прямой, повороты налево и направо. Катание на самокате,

велосипе де и самокате	отталкиваясь правой и левой ногой.
Спортивные игры	
Городки	Бросание бит сбоку, занимая правильное исходное положение. Знакомство с 3-4 фигурами. Выбивание городков с полукона (2-3 м) и кона (5-6 м).
Элемент ы баскетбо ла	Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, ведение мяча правой, левой рукой. Бросание мяча в корзину двумя руками от груди.
Бадминто н	Отбивание волана ракеткой, направляя его в определённую сторону. Игра в паре с воспитателем.
Элемент ы футбола	Прокатывание мяча правой и левой ногой в заданном направлении. Обведение мяча вокруг предметов; закатывание в лунки, ворота; передача ногой друг другу в парах, отбивание о стенку несколько раз подряд.
Элемент ы хоккея	Прокатывание шайбы клюшкой в заданном направлении, закатывание её в ворота. Прокатывание шайбы друг другу в парах.
Подвижные игры	
С бегом	«Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы весёлые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру» «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц»
С прыжкам и	«Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы»
С ползание м и лазаньем	«Кто скорее доберётся 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»
Эстафет ы	«Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».
С элемента ми соревнов ания	«Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?»
Народны е игры	«Гори, гори ясно!» и др.

Для детей старшего возраста (6-7 года)

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 вперёд и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперёд сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, верёвки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по верёвке (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 вперёд, 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 пролёта на пролёт 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 вперёд 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, верёвку вперёд 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 ребёнка, 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 вперёд; прыжки на двух ногах с продвижением вперёд по наклонной поверхности.
Бросание, ловля, метание	Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.
Групповые упражнения с переходами	Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на «первый-второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.
Ритмическая гимнастика	Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.
Спортивные упражнения	
Катание на санках	Во время спуска на санках с горки поднимание заранее положенного предмета (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнение разнообразных игровых заданий (проехать в воротца, попасть снежком в цель, выполнить поворот) Участие в играх-эстафетах с санками.
Скольжение	Скольжение с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. Скольжение с невысокой горки.
Ходьба на лыжах	Ходьба скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходьба попеременным душком (с палками). Ходьба

	на лыжах 600 м в среднем темпе, 2-3 км в медленном темпе. Повороты переступанием в движении. Подъем на горку лесенкой, ёлочкой. Спуск с горки в низкой и высокой стойке, торможение.
Игры на лыжах	«Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.
Катание на коньках	Самостоятельное надевание ботинок с коньками Сохранение равновесие на коньках (на снегу, на льду). Правильное исходное положение (ноги слегка согнуты, туловище наклонить вперед, голову держать прямо, смотреть перед собой). Пружинистые приседания из исходного положения. Скольжение на двух ногах с разбега. Повороты направо и налево во время скольжения, торможения. Скольжение на правой и левом ноге, попеременно отталкиваясь. Катание на коньках по прямой, по круг сохраняя при этом правильную позу.
Игры на коньках	«Пружинки», «Фонарики», «Кто дальше?», «Наперегонки», «Пистолетик», «Бег по кругу вдвоём» и др.
Катание на велосипеде и самокате	Катание на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободное катание на самокате
Игры на велосипеде	«Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др.
Спортивные игры	
Городки	Бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знакомство с 4—5 фигурами. Выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.
Элементы баскетбола	Передавание мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывание мячей друг другу двумя руками от груди в движении. Ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон. Бросание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.
Бадминтон	Перебрасывание волана на сторону партнёра без сетки, через сетку (правильно держа ракетку) Свободное передвижение по площадке во время игры.
Элементы	Передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Ведение мяча змейкой между расставленными

футбола	предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота.
Элементы хоккея	(без коньков — на снегу, на траве). Ведение шайбы клюшкой, не отрывая её от шайбы. Прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой. Ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадание шайбой в ворота, удары по шайбе с места и после ведения.
Элементы настольного тенниса	Выполнение подготовительных упражнений с ракеткой и мячом: подбрасывание и ловля мяча одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену (правильно держа ракетку) Подача мяча через сетку после его отскока от стола.
Подвижные игры	
С бегом	«Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чьё звено скорее соберётся?», «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 ползанием и лазаньем	«Перелёт птиц», «Ловля обезьян».
С метанием и ловлей	«Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом»
Эстафеты	«Весёлые соревнования», «Дорожка препятствий».
С элементами соревнований	«Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».
Народные игры	«Гори, гори ясно!», «Лапта.»

Модель физкультурно- оздоровительной деятельности.

Физкультурно – оздоровительная работа в ДОУ строится на основании результатов медико-педагогической диагностики, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.

Система комплексной диагностики включает в себя:

- регулярный осмотр детей медицинским персоналом ДООУ;
- периодический осмотр специалистами детской поликлиники;
- педагогическая диагностика общей физической подготовленности детей;
- определение соответствия образовательной среды возрастным, индивидуальным особенностям детей, состоянию их здоровья;
- своевременное выявление факторов риска для здоровья воспитанников и их развития;
- психологическое обследование детей с целью сохранения психического здоровья детей.

Полученные результаты являются основой для оптимального управления деятельностью воспитанников и основой для дифференцированного подхода в оздоровительной работе с детьми, распределение по группам здоровья.

Оптимизация режима дня.

Оптимальная организация режима дня в ДООУ обеспечивает необходимый уровень физического, психологического и гармоничного развития воспитанников. Режим дня выстроен с учетом специфики сезона, суточного ритма физиологических функций, что способствует возникновению у детей прочных условных связей, облегчающих переход от одного вида деятельности к другому. Каждая возрастная группа имеет свой распорядок дня, учитывающий особенности дошкольников данного возраста, и включает в себя систему оздоровительных мероприятий. Объем образовательной нагрузки не превышает максимально допустимую норму в соответствии с СанПин 2.4.1.3049-13.

Организация двигательной активности.

Одним из основных факторов оздоровления детей является двигательная активность. Двигательная активность - биологическая потребность организма, от удовлетворения которой зависит здоровье детей, их физическое и общее развитие.

Учитывая наличие в нашем саду современной оснащенной материально-технической базы, созданы необходимые условия для повышения двигательной активности детей. Для проведения организованной образовательной деятельности по физическому развитию, спортивные залы, тренажерный зал и бассейны оснащены необходимым современным инвентарем и оборудованием. Это дает возможность выполнять с детьми элементы футбола, баскетбола, заниматься гимнастикой не только на спортивных матах, но и на фитболах, потренироваться на детских тренажерах, а так же освоить азы прыжков на батуте, поиграть в пионербол на воде и заняться аквааэробикой. Использование ИКТ технологий позволяет

проводить подвижные игры на интерактивном полу. В групповых комнатах создана развивающая среда, «Центры двигательной активности», наполнены разнообразными пособиями, спортивным оборудованием, тренажёрами, в том числе и изготовленные своими руками, картотекой с изображением разных видов спорта; картотекой подвижных игр и графическими изображениями выполнения упражнений. Дети обеспечены атрибутами, побуждающими к двигательной игровой деятельности (мячи, обручи, скакалки и т.д.). На территории детского сада оборудованы две физкультурные площадки для подвижных и спортивных игр.

Наряду с традиционными формами организации двигательной активности (подвижные игры во время утреннего приёма; утренняя гимнастика; динамические паузы во время организованной образовательной деятельности (физкультминутки, релаксация); физкультурные занятия в спортивном зале и на открытом воздухе в соответствии с СанПин 2.4.1.3049-13; занятия в бассейне; музыкально-ритмичные движения на музыкальных занятиях; двигательная деятельность на прогулке; корригирующая гимнастика после дневного сна; физкультурные досуги, дни здоровья и развлечения) мы широко применяем инновационные формы (подвижные игры на интерактивном полу; фитбол-гимнастика; игровой стретчинг; занятия на тренажёрах).

На базе детского сада функционирует мини спортивный комплекс по совместным занятиям на тренажёрах детей и родителей «Спортленд – территория семейного спорта».

Организация рационального питания.

Рациональный режим питания в ДОО соответствует физиологическим особенностям ребенка. В учреждении организуется 5-и разовое питание (завтрак, 2-завтрак, обед, полдник, ужин), в соответствии с примерным меню на основе картотеки блюд с учетом сезонного наличия овощей, фруктов, зелени. Объем пищи рассчитывается с учетом возраста, а также при составлении меню учитывается распределение калорийности 12 часового пребывания детей в детском саду.

Организован питьевой режим, обеспечивающий безопасность качества питьевой воды.

Особое внимание уделяется детям с пищевой аллергией и атопическими дерматитами. Для них готовятся блюда отдельно согласно рекомендациям врача-аллерголога.

Контроль за соблюдением натуральных норм питания осуществляется путем соответствия их утвержденным нормам питания детей СанПин 2.4.1.3049-13.

Система закаливания.

Система закаливания предполагает облегченную одежду для детей в детском саду, сон с доступом свежего воздуха в теплое время года, гимнастику после сна, мытье прохладной водой рук, полоскание рта водой комнатной температуры, ходьба по корригирующим дорожкам, контрастное обливание ног (летом), хождение босиком (летом), игровой массаж. Комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: солнца, воздуха, воды, проводится под руководством медицинской сестры, с учетом состояния здоровья детей и местных условий.

Охрана психического здоровья.

В детском саду реализуется комплексная система психолого-педагогических мероприятий, которые включают в себя создание условий для психопрофилактической поддержки детей, направленных на обучение основам коммуникации, обогащение эмоционального опыта ребенка, смягчение и устранение эмоциональной неустойчивости, агрессивности, тревожности.

Воспитанники посещают сенсорную комнату оснащенную различного рода стимуляторами воздействующими на органы чувств ребенка. В ней присутствуют элементы, которые воздействуют на вестибулярные рецепторы, органы осязания, слуха и зрения.

В каждой группе оборудован «Центр уединения» создающий атмосферу комфорта, помогающую ребенку расслабиться.

В ДООУ широко используются психотренинги, психогимнастика, песочная терапия, музыкотерапия и сказкотерапия, с учетом индивидуальных предпочтений ребенка.

Интерьер детского сада воссоздает домашнюю атмосферу, при этом яркок, разнообразен. Он обеспечивает детям богатство сенсорных впечатлений.

Профилактические мероприятия.

Профилактическая работа строится на основе анализа заболеваемости воспитанников за предыдущие годы, результатов диагностических данных состояния здоровья детей, уровня их физического развития и двигательной подготовленности.

В ДООУ соблюдается противоэпидемический режим. Ежедневно проводится ионизация помещений. По запросу родителей (законных представителей) воспитанники принимают кислородный коктейль, для повышения

иммунитета. Все возрастные группы посещают соляную комнату (по графику). Для предупреждения ОРВИ и гриппа, применяются профилактические прививки, натуропатия (чесночные бусы).

В целях профилактики гиповитаминозов проводят искусственную витаминизацию холодных напитков (компот и др.) аскорбиновой кислотой (для детей). Для профилактики йод-дефицитных состояний у детей при приготовлении пищи используется только йодированная поваренная соль, соответствующая требованиям государственных стандартов.

Коррекционная работа.

В ДООУ созданы необходимые условия для получения качественного образования детьми с ограниченными возможностями здоровья. В учреждении всем детям обеспечен равный доступ к образованию с учетом разнообразия особых образовательных потребностей и индивидуальных возможностей.

Для реализации коррекционной помощи в учреждении организована работа психолого-медико-педагогического консилиума .

На основании заключения ТПМПК определяются методы обучения детей с ограниченными возможностями здоровья. Вопрос о выборе системы методов и методических приемов решается на заседании ПМПк учреждения, инструктором по физической культуре совместно с педагогом-психологом, учителем-дефектологом, учителем-логопедом.

В процессе образовательной деятельности гибко сочетаются индивидуальный и дифференцированный подходы, которые предоставляют детям равные возможности принимать участие во всех видах занятий.

Культура здоровья.

Параллельно с физическим развитием идет обучение детей основам культуры здоровья. Валеологический материал ограничено включается в структуру занятий, способствуя расширению знаний о строении человека, влиянии физических упражнений на организм, о безопасности жизнедеятельности. С детьми разучиваются комплексы упражнений, направленные на профилактику плоскостопия, сколиоза, дыхательной системы, утомляемости глаз, формируются навыки самомассажа.

Примерные виды интеграции образовательной области «Физическое развитие»

Образовательная область	Физическое развитие
Познавательное развитие Познавательное развитие	<i>Формирование элементарных математических представлений.</i>

предполагает развитие интересов детей, любознательности и познавательной мотивации; формирование познавательных действий, становление сознания; развитие воображения и творческой активности; формирование первичных представлений о себе, других людях, объектах окружающего мира, о свойствах и отношениях объектов окружающего мира (форме, цвете, размере, материале, звучании, ритме, темпе, количестве, числе, части и целом, пространстве и времени, движении и покое, причинах и следствиях и др.), о малой родине и Отечестве, представлений о социокультурных ценностях нашего народа, об отечественных традициях и праздниках, о планете Земля как общем доме людей, об особенностях ее природы, многообразии стран и народов мира.	<i>Количество и счет</i> • Учить считать, пользуясь правильными приемами счета: называть числительные по порядку; соотносить каждое числительное только с одним выполненным действием. • Формировать представления о порядковом счете, учить правильно пользоваться количественными и порядковыми числительными. Учить называть числа в обратном порядке (устный счет). • Формировать представление о равенстве и неравенстве групп на примере деления на команды, для проведения эстафет. • Упражнять в объединении, составлении пар, троек, четверок посредством перестроений и построений. <i>Величина</i> • Учить детей распознавать предметы контрастных размеров (большие мячи – маленькие мячи). • Построение по росту. • Прыжки в длину, метание на дальность. <i>Форма</i> • Развивать у детей геометрическую зоркость, через разнообразные построения и перестроения. <i>Ориентировка в пространстве.</i> • Учить детей ориентироваться в пространстве; понимать смысл пространственных отношений (вверху – внизу, впереди – сзади (за), слева – справа, между, рядом с, около); двигаться в заданном направлении, меняя его по сигналу, а также в соответствии со знаками-указателями направления движения (вперед, назад, налево, направо и т.п.); определять свое местонахождение среди окружающих людей и предметов. • Познакомить с планом, схемой, маршрутом, картой. <i>Ориентировка во времени.</i> • Учить на конкретных примерах устанавливать последовательность различных
---	--

	событий: что было раньше (сначала), что позже (потом). - Развивать «чувство времени», регулировать свою деятельность в соответствии со временем; различать длительность отдельных временных интервалов. <i>Развитие познавательно-исследовательской деятельности</i> <i>Познавательно-исследовательская деятельность</i> - Использование практических познавательных действий экспериментального характера, в процессе которых выделяются ранее скрытые свойства изучаемого объекта (мяча, скакалки, и т.д.) - Учить детей выполнять действия в соответствии с задачей и содержанием алгоритма деятельности / действия. Прыжок в длину, бросание мяча, метание мешочка и т.п. <i>Сенсорное развитие.</i> - Создавать условия для ознакомления детей с цветом, формой, величиной, осязаемыми свойствами предметов (теплый, холодный, твердый, упругий, тяжелый и т.п.). - Закреплять умение выделять цвет, форму, величину как особые свойства предметов; группировать однородные предметы по нескольким сенсорным признакам: величине, форме, цвету. - Совершенствовать координацию руки и глаза; развивать мелкую моторику рук в разнообразных видах деятельности. <i>Игра.</i> - Развивать аналитические способности (умение сравнивать, соотносить, группировать, устанавливать тождество и различие однородных предметов по одному из сенсорных признаков – цвет, форма, величина). - Развивать внимание, память, слуховое восприятие. - Учить подчиняться правилам в групповых играх. Воспитывать творческую самостоятельность. Формировать такие качества,
--	---

	как дружелюбие, дисциплинированность. Воспитывать культуру честного соперничества в играх-соревнованиях. <i>Проектная деятельность</i> • Развивать проектную деятельность всех типов (исследовательскую, творческую, нормативную). В работе над нормативными проектами поощрять обсуждение детьми соответствующих этим проектам ситуаций и отрицательных последствий, которые могут возникнуть при нарушении установленных норм. • Помогать детям в символическом отображении ситуации, проживании ее основных смыслов и выражении их в образовательной форме. <i>Ознакомление с предметным окружением</i> Продолжать расширять и уточнять представления детей о предметном мире (спорта). Побуждать детей к пониманию того, что человек изменяет предметы, совершенствует их для себя и других людей, благодаря чему повышаются скоростные, силовые возможности. <i>Ознакомление с социальным миром</i> • На основе расширения знаний об окружающей спортивной жизни (проводимых спортивных соревнованиях, олимпийских играх) воспитывать патриотические и интернациональные чувства, любовь к Родине. Поощрять интерес детей к спортивным событиям, происходящим в стране (в мире), воспитывать чувство гордости за ее достижения. • Расширять знания о видах спорта. Рассказывать детям о героях спорта.
Социально-коммуникативное развитие Социально-коммуникативное развитие направлено на усвоение норм и ценностей, принятых в обществе, включая моральные и нравственные ценности; развитие общения и взаимодействия ребенка со	<i>Ребенок в семье и сообществе</i> <i>Образ Я</i> • Расширять представления ребенка об изменении позиции в связи с взрослением. Через символические и образные средства углублять представления ребенка о себе в прошлом, настоящем и будущем. • Расширять традиционные гендерные представления. Воспитывать уважительное отношение к сверстникам своего и

взрослыми и сверстниками; становление самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции собственных действий; развитие социального и эмоционального интеллекта, эмоциональной отзывчивости, сопереживания, формирование готовности к совместной деятельности со сверстниками, формирование уважительного отношения и чувств принадлежности к своей семье и к сообществу детей и взрослых в ДОУ; формирование позитивных установок к различным видам труда и творчества; формирование основ безопасного поведения в быту, социуме, природе.	противоположного пола. Продолжать развивать в мальчиках и девочках качества, свойственных их полу. Семья • Расширять представления ребенка о семье и спортивной жизни родителей. • Приучать к ежедневному выполнению оздоровительной гимнастики дома. Детский сад • Привлекать к оформлению групповой комнаты, зала к праздникам. Побуждать использовать созданные детьми спортивные атрибуты, нетрадиционное спортивное оборудование. • Приобщать к физкультурным/спортивным мероприятиям, которые проводятся в детском саду, с том числе и совместно с родителями. Формирование основ безопасности Через походы, пешие прогулки, экскурсии учить безопасному поведению в природе, на дорогах. Безопасность собственной жизнедеятельности Закреплять правила безопасного поведения во время игр в разное время года (купание в водоемах, катание на велосипеде, катание на санках, коньках, лыжах и др.). Подвести детей к пониманию необходимости соблюдать меры предосторожности, учить оценивать свои возможности по преодолению опасности.
Художественно-эстетическое развитие Художественно-эстетическое развитие предполагает развитие предпосылок ценностно-смыслового восприятия и понимания произведений искусства (словесного, музыкального, изобразительного), мира природы; становление эстетического отношения к окружающему миру;	Музыкальная деятельность Музыкально-ритмические движения Развивать эмоциональность и образность восприятия музыки через движения. Продолжать формировать способность воспринимать и воспроизводить движения, показываемые взрослым. Учить детей начинать движение с началом музыки и заканчивать с ее окончанием, учить двигаться в соответствии с силой ее звучания. Совершенствовать умение ходить и бегать (на носках, тихо; высоко и низко поднимая ноги; прямым галопом), выполнять движения под музыку в кругу, врассыпную и т.п., менять

формированию элементарных представлений о видах искусства; восприятие музыки, художественной литературы, фольклора; стимулирование сопереживания персонажам художественных произведений; реализацию самостоятельной творческой деятельности детей (изобразительной, конструктивно-модельной, музыкальной и др.).	движения с изменением характера музыки. Учить маршировать вместе со всеми и индивидуально, бегать легко, в умеренном и быстром темпе под музыку. Учить детей двигаться в парах по кругу в танцах и хороводах, ставить ногу на носок и на пятку, выполнять перестроения, подскоки. Совершенствовать движения: прямой, боковой галоп; пружинка; кружение по одному, в парах; поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке; приставной шаг с приседанием, с продвижением вперед; приседание с выставлением ноги вперед.
Речевое развитие Речевое развитие включает владение речью как средством общения и культуры; обогащение активного словаря; развитие связной, грамматически правильной диалогической и монологической речи; развитие речевого творчества; развитие звуковой и интонационной культуры речи, фонематического слуха; знакомство с книжной культурой, детской литературой, понимание на слух текстов различных жанров детской литературы; формирование звуковой аналитико-синтетической активности как предпосылки обучения грамоте.	Формирование словаря <i>Обогащать словарь детей:</i> • существительными, обозначающими названия: физкультурного/спортивного инвентаря (мячи, гантели, скакалки, обруч и т.д.); с командными и индивидуальными видами спорта. • глаголами, обозначающими действия (бежать, ходить, ползать, бросать, метать, прыгать и т.д.); обозначающими их эмоциональное/физическое состояние (плакать, смеяться, радоваться, сожалеть, расстраиваться и т.д.). • наречиями (близко, далеко, высоко, быстро, тихо, жарко, холодно, скользко и т.д.). • учить детей определять и называть местоположение (слева, справа, рядом, около, между), время суток. • употреблять слова-антонимы (сильный – слабый, здоровый – больной, холодно – жарко, быстро – медленно и т.д.). • употреблять слова существительные с обобщающим значением. Связная речь. • Совершенствовать диалогическую речь: учить участвовать в беседе, понятно для слушателей отвечать на вопросы и задавать их. • Учить высказывать предположения и

	делать простейшие выводы. - Учить детей рассказывать правила игры. Развивающая речевая среда. - Поощрять попытки ребенка делиться с педагогом и другими детьми впечатлениями об упражнении, игре и т.д., о своих ощущениях. - Учить детей решать спорные вопросы и улаживать конфликты с помощью речи: убеждать, доказывать, объяснять.
--	---

Календарно- тематическое планирование организованной деятельности

Вторая младшая группа

Сентябрь		1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи		Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; Прыжки на двух ногах на месте.	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании .	Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.
Э т а п ы з а	Вводная часть	Ходьба и бег в прямом направлении.	Ходьба и бег по кругу.	Ходьба колонне по одному, бег враспынную.	Ходьба в колонне парами, взявшись за руки, бег парами.
	ОРУ		Без предметов	С мячом	С кубиками

Н я т и я	О с н о в н ы е	1	1. Ходьба между двумя линиями (S=25 см). 2. Игровое упражнение с мячом – прокати мяч.	1. Прыжки на 2 ногах на месте. 2. Игры и упражнения на равновесие- «Пойдем по тропинке».	1. Прокатывание мяча в прямом направлении. 2. «Прокати и догони».	1. Ползание с опорой на ладони и колени под шнур 2. «Доползи до погремушки»
		2	Игровое упражнение с мячом – прокати мяч вперед «Прокати и догони».	Игровое упражнение на равновесие – «Пойдём по мостику».	Игровое упражнение с мячом - катание мяча в прямом направлении, друг другу.	Игровое упражнение Прыжки на двух ногах на месте (2—3 раза) «Зайчики»
	Подвижная игра		«Бегите ко мне» Упражнение «догони мяч».	«Птички в гнездышках»	«Кот и воробышки»	«Солнышко и дождик»
	Заключительная часть		Пальчиковая гимнастика «Ладушки»	Игра «Ладошки»	Дыхательное упражнение «Часики»	Пальчиковая гимнастика «Ладушки»

Октябрь	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя;

		приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	прокатывании друг другу.	задании с мячом.	развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии.
Т Т З З В Я Т В Я	Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, бег в колонне по одному и врассыпную.	Ходьба и бег по кругу. Остановка, поворот в другую сторону.	Ходьба в колонне по одному, врассыпную, по всему залу. По сигналу педагога: «Стрекозы» — бег, помахивая руками, как «крылышками»; переход на обычную ходьбу. На следующий сигнал: «Кузнечики» — прыжки на двух ногах — «кто выше».	Ходьба в колонне по одному по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; бег по кругу также с поворотом. Ходьба и бег проводятся в чередовании, темп упражнения умеренный.
	Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С лентами	С мячом	С кубиками

О с н о в н ы е в и д ы	1	1. Прыжки на 2 ногах через шнур. 2. Ходьба по ограниченной поверхности (мостик через речку) ширина 25 см, длина 2 м.	1. Прокатывание мяча в прямом направлении. 2. Прыжки: на 2 ногах с продвижением вперед, из обруча в обруч. (расстояние 1,5м).	1. Прокатывание мяча друг другу (расстояние 2,5 м). 2. Ползание в прямом направлении до ориентира.	1. Ползание под дугой (высота 50 см) на средних четвереньках. 2. Ходьба и бег между предметами, расположенными в одну линию на расстоянии 50 см друг от друга.
	2	Игровое упражнение: «Мышки» - проползти под шнуром (высота - 40 – 50 см.); С мячом – докати колобка до домика.	Игровое упражнение «Побежим по дорожке» (бег между двумя линиями); Попрыгаем как зайчики.	Игровое упражнение перепрыгнем через «канаву» (шнур); с мячом – «Чей мяч дальше?»	Игровое упражнение с мячом – катание мячей друг другу «Прокати мяч по дорожке». Прыжки с продвижением вперед.
	Подвижная игра	«Мой веселый звонкий мяч»	«Ловкий шофер»	«Зайка серый умывается»	«Кот и воробышки»
	Заключительная часть	Пальчиковая гимнастика «Сорока»	Ходьба по массажным коврикам	Пальчиковая гимнастика «Стираем платочки»	М.п. /игра «Найди игрушку»

Ноябрь	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры и	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание,

		приземлении на полусогнутые ноги в прыжках	обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча другу, развивая координацию движений и глазомер	движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.	реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии.
7	Вводная часть	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе на носках короткими, семенящими шаг руки на поясе. По сигналу к бегу.	Ходьба в колонне по одному Бег, руки в стороны. Ходьба и бег чередовании.	Ходьба по кругу. После ходьбы выполняется бег по кругу с начало в одну, а затем в другую сторону.	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания, бег в колонне по одному. Переход на бег по сигналу воспитателя и снова на ходьбу. Ходьба проводится в чередовании.
	Общеразвивающие упражнения	С лентами	С обручем	Без предметов	С флажками.

О с н о в н ы е в и д ы д в и ж е н и й	1 зан яти е	1. Прыжки «Зайки - мягкие лапочки» (на 2 ногах через шнур). 2. Равновесие «В лес по тропинке», ходьба по ограниченной поверхности (ширина 25 см, длина 2 м.)	1. Прокатывание мяча «Точный пас», в прямом направлении. 2. Прыжки «Через болото» на 2 ногах с продвижение м вперед (диаметр 30- 40см.).	1. Игровое задание «Прокати не задень» прокатывание мяча друг другу (расстояние 2,5 м). 2. «Проползи – не задень» ползание в прямом направлении до ориентира.	1.Ползание под дугой (высота 50 см) на средних четвереньках. 2. ходьба и бег между предметами, расположенны ми в одну линию на расстоянии 50 см друг от друга.
	2 зан яти е с усл ож нен ие м	Игровые упражнения: лазанье под дугу (шнур); «Прокати мяч и доползи»; «Пробеги по мостику»	Игровые упражнения: Равновесие – ходьба из обруча в обруч; «Перепрыгни из ямки в ямку» (из обруча в обруч).	Игровые упражнения: прыжки до кубика; «Перепрыгни ручеек»; «Прокати мяч до кегли»	Игровые упражнения: «Прокати в ворота» (катание мячей в парах); «Доползи до зайки» (на четвереньках);
	Подвиж ная игра	«Ловкий шофер»	«Мыши в кладовой»	«По ровненькой дорожке»»	«Лошадки»
	Заключи тельная часть	Пальчиковая гимнастика «Сорока»	Ходьба по массажным коврикам	Пальчиковая гимнастика «Стираем платочки»	М.п. /игра «Найди игрушку»

Декабрь	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
---------	----------	----------	----------	----------

Задачи		Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутой ноге в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре; и сохранении равновесия при ходьбе по доске.
	Вводная часть	Ходьба и бег в колонне по одному Ходьба врассыпную Бег врассыпную	Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег проводятся в чередовании.	Ходьба в колонне по одному Бег в колонне по одному; Ходьба и бег проводятся в чередовании.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: всем детям предлагается разбежаться по всему залу; переход на ходьбу врассыпную и снова на бег.
	Общеразвивающие упражнения	С кубиками	С мячом	Со снежинками	С султанчиком

	Основны е	1 зан яти е	1.Равновесие. Игровое упражнение «Пройди - не задень» (между кубиками). 2.Прыжки. Игровое упражнение «Лягушки- попрыгушки».	1. Прокатывание мячей друг другу «Мы слепили снежный ком». 2.Прыжки со скамейки «Весёлые птички»	1. Прокатывание мяча между предметами «Не упусти!». 2. Ползание под дугу «Проползи – не задень» (высота 50см.)	1.Равновесие . Игровое упражнение «Пройди - не задень». 2.Прыжки. Игровое упражнение «Лягушки- попрыгушки ».
		2 зан яти е с усл ожн ени ем	Игровые упражнения: «Пролезь в норку» - подлезание; равновесие – перешагивани е через кубики; «Прокати и догони».	Игровые упражнения: «Пройди по мостику» - равновесие; «С кочки на кочку» - прыжки на двух ногах; метание «Попади снежком в корзину».	Игровые упражнения: спрыгивание со скамейки «Воробьи на ветках»; прокатывание мяча между предметами.	Игровые упражнения: «Прокати и догони» - мяч под дугой; катим мяч прямо друг другу.
	Подвиж ная игра		«Коршун и птенчики»	«Найди свой домик»	«Птица и птенчики»	«Лошадки»
	Заключит ельная часть		Пальчиковая гимнастика «Оладушки»	Дыхательная гимнастика «Ветерок»	М.п. /игра «Каравай»	М.п. /игра «Найди игрушку»

Январь		1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи			Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугой, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.
	Вводная часть		Ходьба в колонне по одному, в чередовании с ходьбой врассыпную по «полянке» бегут в рассыпную, не задевая друг друга.	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: ходьбу на носках, руки прямые вверх, переход на обычную ходьбу, затем в колонне по одному, с поворотом в другую сторону. Ходьба и бег в чередовании.	Игровое упражнение «На полянке». По сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе врассыпную по всей «полянке» и бегу, врассыпную стараясь не задевать друг друга.
	Общеразвивающие упражнения		С обручем	С кубиком	Без предметов

Э т а п ы з а н я т и я	Основные виды движений		1. Прокатывание мяча между предметами. 2.Прыжки «Зайки – прыгуны» между кубиками.	1. «Медвежата» - ползание по залу. 3. Прокатывание мяча друг другу, сидя на полу.	1. Ходьба по ребристой доске. 2. Подлезание под дуги (высота 50 см, 40см)
	Подвижная игра		«Найди свой цвет»	«Найди свое место»	«Лохматый пёс»
	Заключительная часть		Дыхательная гимнастика «Сломанные часики»	Пальчиковая гимнастика «Пальчики»	Мп/игра «Каравай»

Февраль	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты в мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание через шнур, не касаясь руками пола.	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.

Этапы	Вводная часть		Ходьба и бег по кругу, выложенному кольцами: ходьба примерно три четверти круга и бег - полный круг: остановка, поворот в другую сторону повторение упражнений.	Ходьба в колонне по одному, бег высоко поднимая колени, переход на обычный бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры попеременно прав левой ногой. Бег врассыпную.	Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в кол по одному; по сигналу воспитателя переход на ходьбу врассыпную, затем на бег врассыпную Ходьба и бег врассыпную в чередовании.
	Общеразвивающие упражнения		С кольцом	С малым обручем	С мячом	Без предметов
	Основной этап	1 занятие	1. Равновесие – «Перешагни – не наступи» (5-6 шнуров) 2. Прыжки «С пенёк на пенёк» (из обруча в обруч).	1. Прокатывание мяча «Ловко и быстро!» 2. Прыжки «Весёлые воробышки».	1. Бросание мяча через шнур двумя руками. 2. Подлезание под шнур в группировке, не касаясь пола.	1. Лазание под дуги в группировке «Под дуги». 2. Равновесие – ходьба по доске.
		2 занятие с использованием	Игровые упражнения: «Пролезь в норку» - подлезание; равновесие – перешагивание через кубики; «Прокати и догони».	Игровые упражнения: «Пройди по мостику» - равновесие; «С кочки на кочку» - прыжки на двух ногах; метание «Попади снежком в корзину».	Игровые упражнения: спрыгивание со скамейки «Воробы на ветках»; прокатывание мяча между предметами.	Игровые упражнения: «Прокати и догони» - мяч под дугой; катим мяч прямо друг другу.

	Подвижная игра	«Найди свой цвет»	«Воробышки в гнёздышках»	«Воробышки и кот»	«Лошадки»
	Заключительная часть	Пальчиковая гимнастика «Мальчики - пальчики»	Дыхательная гимнастика «Ветерок»	М.п. /игра «Каравай»	М.п. /игра «Найди игрушку»

Март		1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи		Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.	Упражнять в ходьбе и беге враспынную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре
Этапы	Вводная часть	Вначале проводится ходьба по кругу, затем бег по кругу в умеренном темпе, переход на ходьбу и остановка. Поворот в другую сторону и повторение ходьбы и бега.	Ходьба в колонне по одному; ходьба враспынную. Ходьба и бег проводятся в чередовании	Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Ходьба и бег между предметами

Общеразвивающие упражнения		С кубиком	Без предметов	С мячом	С малым обручем
Освоение новых движений	1 занятие	1.«Ровным шажком» - пройти по доске. 2.Прыжки на двух ногах - «Змейкой»	1.Прыжки «Через канавку» (шнуры). 2.Катание мячей друг другу «Точно в руки».	1.«Брось - поймай» двумя руками вниз. 2.Ползание по скамейке «Муравьишки».	1.Ползание «Медвежата» на четвереньках. 2.Равновесие – ходьба по скамейке.
	2 занятие с услужением	Игровые упражнения: «Цыплята» - подлезание под шнур; «Допрыгай до предмета»; перешагивание через шнуры.	Игровые упражнения: Ходьба по шнуру - равновесие; «Докати до флажка» - катание мяча; метание – перебрасывание мяча друг другу.	Игровые упражнения: прыжки через шнуры; бросание мяча вверх и ловля его двумя руками; ползание на четвереньках до предмета.	Игровые упражнения: лазание под шнур; ходьба и бег по дорожке; перепрыгивание из обруча в обруч.
Подвижная игра		«Кролики»	«Найди свой цвет».	«Зайка серый умывается».	«Автомобили».
Заключительная часть		Пальчиковая гимнастика «Две сороконожки»	Дыхательная гимнастика «Каша»	Мп/игра «Где спрятался зайчонок?»»	Ходьба в колонне по одному - «автомобили поехали в гараж».

Апрель	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
---------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------

Задачи		Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогну ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повыше опоре.
Этапы	Вводная часть	Вначале проводится ходьба по кругу, затем бег по кругу в умеренном темпе, переход на ходьбу и остановка. Поворот в другую сторону и повторение ходьбы и бега.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя: «Жуки полетели!» - дети разбегаются врассыпную по залу. На сигнал: «Жуки отдыхают!» - дети ложатся на спин двигают руками и ногами, как бы шевелят лапками.	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Великаны!» - ходьбе носках, руки вверх; переход на обычную ходьбу. По сигналу: «Гномы!» - присед, руки положить на колени.	Ходьба в колонне по одному. По заданию воспитателя на слово «воробьи остановиться и сказать «чик-чирик»; продолжение ходьбы, на слово «лягушки» присесть, положить на колени. Переход на бег в умеренном темпе и на слово «лошадки» - бегут подскоком. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.

Общеразвивающие упражнения		На скамейке с кубиком.	С косичкой (короткий шнур).	Без предметов	С обручем.
Освоение новых видов деятельности с использованием игровых элементов	1 занятие	1.Равновесие. ходьба боком, приставным шагом по гимнастической скамейке. 2.Прыжки «Через канавку».	1.Прыжки из кружка в кружок. 2.Упражнения с мячом. «Точный пас».	1.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками 2.Ползание по гимнастической скамейке «Медвежата».	1.Ползание «Проползи - не задень». 2.Равновесие «По мостику»
	2 занятие с использованием	Игровые упражнения: «Ползание под шнур»; «Ручеёк» - перепрыгивание через шнур.	Игровые упражнения: равновесие - ходьба по скамейке перешагивая через шнуры; прокатывание мяча между предметами.	Игровые упражнения: прыжки через шнуры; прокатывание мяча в ворота; проползание между кеглями.	Игровые упражнения: лазание под дугу; ходьба и бег по дорожке; прыжки с продвижением вперед на двух ногах.
Подвижная игра		«Тишина»	«По ровненькой дорожке».	«Мы топоем ногами».	«Огуречик - огуречик».
Заключительная часть		М.п. /игра «Найдём лягушонка»	Дыхательная гимнастика «Ворона»	М.п. /игра «Где спрятался медвежонок? »»	Ходьба в колонне по одному.

Май	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
-----	----------	----------	----------	----------

Задачи		Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве повторить задание в равновесии и прыжках.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.	Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастическ ой скамейке.	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в ходьбе по наклонной доске, повторить задание в равновесии.
Этапы занятия	Вводная часть	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную по всему залу. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами.	Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег чередуются несколько раз.	Ходьба в колонне по одному. Бег врассыпную по всему залу.
	Общеразвивающие упражнения	С кольцом (от кольцеброса)	С мячом	С флажками	Без предмета
	Основная часть	Освоение 1 занятия	Равновесие – ходьба по гимнастическ ой скамейке. Прыжки через шнуры.	«Парашиотисты» - прыжки со скамейки; прокатывают мяч друг другу.	Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Ползание по скамейке.

е в и д ы д в и ж е н и й	2 зан яти е с усл ож нен ием	Игровое упражнение с мячом – прокати мяч вперед «Прокати и догони».	Игровое упражнение на равновесие – «Пойдём по мостику».	Игровое упражнение с мячом - катание мяча в прямом направлении, друг другу.	Игровое упражнение Прыжки на двух ногах на месте (2—3 раза) «Зайчики»
	Подвиж ная игра	«Мыши в кладовой».	«Воробышки и кот».	«Огуречик - огуречик».	«Коршун и наседка».
	Заключит ельная часть	М.п. /игра «Где спрятался мышонок».	Дыхательная гимнастика «Ворона»	М.п. /игра «Где спрятался медвежонок? »»	Ходьба в колонне по одному.

Средняя группа

Сентябрь	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной и по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражняться в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком	Учить детей энергично отталкиватьс я от пола и приземлятьс я на полусогнуты е ноги при подпрыгива нии вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывани и мяча.	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатыван ии мяча, лазание под шнур. 1 часть. Ходьба в колонне по	Продолжать учить детей останавлива ться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироват ься при лазание под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия

		приземлении при подпрыгивании.		одному между двумя линиями; бег врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании).	при ходьбе по уменьшенной площади опоры.
Э т а п ы з а н я т и я	Вводная часть		Упражнение в ходьбе и беге.	Ходьба и бег в колонне с остановкой по сигналу.	Ходьба в колонне по одному, бег врассыпную по всему залу. Чередование ходьбы и бега. Перестроение в круг.
	Общеразвивающие упражнения		Без предметов.	С флажками	С мячом.
	Освоение	1 занятие	1. Ходьба и бег между двумя линиями; 2. Прыжки на двух ногах на месте с поворотом кругом вправо и влево;	1. Подпрыгивание на месте на двух ногах («достань до предмета»); 2. Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях.	1. Прокатывание мяча друг другу двумя руками (исходное положение - стойка на коленях). 2. Ползание под шнур, не касаясь руками пола.
					1. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола, в группировке. 2. Ходьба на носках по доске, лежащей на полу.

ж е н и й	2 заня тие с усл ожн ени ем	1.Ходьба между двумя линиями; 2.Прыжки на двух ногах с продвижение м вперед.	1. Прыжки на двух ногах вверх - «Достань до предмета». 2. Прокатыван ие мячей друг другу (изменить способ выполнения и исходное положение ног). 3. Ползание на четверенька х по прямой.	1. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. 2. Лазанье под дугу. 3. Прыжки на двух ногах между кубиками (кеглями).	1. Равновесие: ходьба по доске, лежащей на полу, с перешагиван ием через кубики. 2. Лазанье под шнур (дугу) с опорой на ладони и колени. 3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.
	Подвижн ая игра	«Найди себе пару»	«Самолеты»	«Огуречик - огуречик»	«У медведя во бору»
	Заключител ьная часть	Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком над головой	Ходьба на носках, с различными положениям и рук в чередовании с обычной ходьбой.	Ходьба в колонне по одному.	Игра малой подвижност и «Где постучали?».

Октябрь	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивани и от пола	Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнуты е ноги в	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагиван ии через бруски; упражнять в	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге врассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь

		(земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.	прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.	прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.	руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.
Э т а п ы з а н я т и я	Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через шнуры, перешагивание (перепрыгивании) проводятся в беге.	Построение в шеренгу. Ходьба в рассыпную и бег в рассыпную. Игра «Найди свое место». Построение в три колонны.	Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через бруски, бег в рассыпную по всему залу. Построение в круг.	Построение в шеренгу; ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег в рассыпную.
	Обобщающие упражнения	С косичкой	Без предметов.	С мячом.	С кеглей.

	О с н о в н ы е в и д ы д в и ж е н и й	1	1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета (кубик, кегля).	1. Прыжки-перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах. 2. Прокатывание мячей друг другу.	1. Прокатывание мяча в прямом направлении. 2. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола.	1. Подлезания под дугу, касаясь руками. 2. Равновесие-ходьба по доске, перешагивая через кубики. 3. Прыжки на двух ногах между набивными мячами, положенным и в две линии.
		2	1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 2. Прыжки на двух ногах до косички, перепрыгнуть через нее.	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 2. Прокатывание мяча между 4-5 предметами.	1. Лазанье под дугу. 2. Прыжки на двух ногах через 4-5 линий. 3. Подбрасывание мяча двумя руками.	1. Лазанье под шнур с мячом в руках. 2. Прокатить мяч по дорожке.
	Подвижная игра		«Кот и мыши».	«Автомобили».	«У медведя во бору».	«Кот и мыши».
	Заключительная часть		Ходьба в колонне по одному на носках, как мышки, за «котом».	«Автомобили поехали в гараж» (в колонне по одному.)	Игра малой подвижностью «Угадай, где спрятано».	Игра «Угадай, кто позвал?».

Ноябрь		1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи		Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках.	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.
Этапы занятия	Вводная часть	Ходьба и бег между кубиками. Построение около кубиков.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону. Ходьба и бег врассыпную; ходьба на носках, «как мышки», переход на обычную ходьбу.	Ходьба в колонне по одному с изменением направления (поворот кругом в движении); ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, руки на поясе; переход на обычную ходьбу, бег врассыпную.	Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную - по сигналу остановиться и принять какую-либо позу.
	Общеразвивающие упражнения	С кубиком.	Без предметов.	С мячом.	С флажками.

	О с н о в н ы е в и д ы д в и ж е н и й	1 заня тие	1. Равновесие - ходьба по гимнастическ ой скамейке, перешагивая через кубики. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между кубиками.	1. Прыжки на двух ногах через 5-6 линий (шнуров). 2. Прокатывани е мячей друг другу (исходное положение - стойка на коленях).	1. Броски мяча о землю и ловля его двумя руками. 2. Ползание по гимнастическ ой скамейке с опорой на ладони и колени.	1. Ползание по гимнастическ ой скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков скамейки. 2. Равновесие - ходьба по гимнастическ ой скамейке боком приставным шагом.
		2 заня тие с усло жен ием	1. Равновесие - ходьба по гимнастическ ой скамейке с мешочком на голове, руки в стороны. 2. Прыжки на двух ногах через 5-6 линий (шнуров).	1. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между предметами. 2. Перебрасыва ние мяча друг двумя руками снизу.	1. Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками после отскока. 2. Ползание в шеренгах в прямом направлении с опорой на ладони и ступни - «как медвежата». 3. Прыжки на двух ногах между предметами, поставленны ми в один ряд.	1. Равновесие - ходьба по гимнастическ ой скамейке боком приставным шагом с приседанием на середине и выносом рук вперед. 2. Ползание по гимнастическ ой скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза). 3. Прыжки на двух ногах до кубика.
	Подвижная игра		«Салки».	«Самолеты».	«Лиса и куры».	«Цветные автомобили».
	Заключите льная часть		Игра малой подвижности	Ходьба в колонне по	Ходьба в колонне по	Ходьба в колонне по

		«Найди и промолчи».	одному, впереди звено, победившее в игре «Самолеты».	одному.	одному.
--	--	---------------------	--	---------	---------

Декабрь		1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи		Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.
Эт	Вводная часть	Ходьба и бег в колонне по одному, обозначая повороты на углах зала (ориентиры-кубики или кегли); ходьба и бег врассыпную; по сигналу воспитателя	Ходьба и бег в колонне по одному. Построение в шеренгу	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу остановиться и принять какую-либо позу.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу остановиться и принять какую-либо позу. Ходьба и бег чередуются.

		перестроение в колонну по одному в движении с поиском своего места в колонне.			
Общеразвивающие упражнения		С платочком.	С мячом.	Без предмета.	С кубиками.
О с н о в н ы е в и д ы д в и ж	1 зан яти е	1. Равновесие - ходьба по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 2. Прыжки через 4-5 брусков, помогая себе взмахом рук.	1. Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку. 2. Прокатывание мяча между предметами.	1. Перебрасывание мячей друг другу (способ двумя руками снизу). 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков скамейки. 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.

е н и й	2 зан яти е с усл ожн ени ем	1.Равновесие - ходьба по шнуру, положенному по кругу. 2. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров. 3. Прокатывание мяча между 4-5 предметами (кубики, набивные мячи), подталкивая его двумя руками снизу и не отпуская далеко от себя.	1.Прыжки со скамейки. 2. Прокатывание мячей между предметами (кубик, набивной мяч). 3. Бег по дорожке.	1. Перебрасывание мяча друг другу (способ - двумя руками из-за головы, ноги в стойке на ширине плеч). 2. Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и стопы - «помедвежьим». 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени.	1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, на середине присесть, хлопнуть в ладоши и пройти дальше. 3. Прыжки на двух ногах до лежащего на полу (на земле) обруча, прыжок в обруч и из обруча.
Подвижная игра		«Лиса и куры».	«У медведя во бору».	«Зайцы и волк».	«Птички и кошка».
Заключительная часть		Игра малой подвижности «Найдем цыпленка».	Игра малой подвижности .	Игра малой подвижности «Где спрятался зайка?».	Ходьба в колонне по одному.

Январь	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их;	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасыван	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в

		формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.	ии мяча друг другу.	гимнастическ ой скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.	равновесии при ходьбе по гимнастическ ой скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур.
Э т а п ы з а н я т и я	Вводная часть		Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. Бег врассыпную.
	Общеразвивающие упражнения		С обручем.	С мячом.	С косичкой.
	Освоение	1 занятие	1. Равновесие-ходьба по канату: пятки на канате, носки на полу, руки на поясе. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед вдоль каната и перепрыгивая через него справа и слева.	Прыжки с гимнастическ ой скамейки. 2. Перебрасыва ние мячей друг другу (способ - двумя руками снизу).	Отбивание мяча о пол. 2. Ползание по гимнастическ ой скамейке с опорой на ладони и ступни.
					1. Лазанье под шнур боком, не касаясь руками пола, несколько раз подряд. 2. Равновесие - ходьба по гимнастическ ой скамейке с мешочком на голове, руки на пояс.

	е н и й	2 зан яти е с усл ож не ни ем	1. Равновесие - ходьба по канату: носки на канате, пятки на полу, руки за головой. 2. Прыжки на двух ногах, перепрыгивание через канат справа и слева, продвигаясь вперед, помогая себе взмахом рук. 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.	1. Отбивание малого мяча одной рукой о пол 3-4 раза подряд и ловля его двумя руками. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, - прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе и так далее. 3. Равновесие-ходьба на носках между предметами.	1. Прокатывание мячей друг другу в парах (или в двух шеренгах). 2. Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и ступни «по-медвежьи». 3. Прыжки на двух ногах справа и слева от шнура, продвигаясь вперед.	1. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола, прямо и боком (несколько раз подряд). 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе. На середине скамейки присесть, руки вынести вперед, встать и пройти дальше. 3. Прыжки на двух ногах между предметами
	Подвижная игра		«Кролики».	«Найди себе пару».	«Лошадки».	«Автомобили».
	Заключительная часть		Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найдем кролика!».	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному в обход зала.	Ходьба в колонне по одному.

Февраль	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге между	Упражнять детей в ходьбе с выполнением	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную	Упражнять детей в ходьбе с изменением

		предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.	заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании и мяча между предметами.	между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.	направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.
Э т а п ы з а н я т и я	Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между предметами; ходьба и бег врассыпную. Построение в три колонны.	1 часть. Ходьба в колонне по одному, упражнение «Аист и лягушки». Бег врассыпную по всему залу.	Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках, руки за голову; обычная ходьба, руки в стороны; переход на бег врассыпную. Ходьба и бег в чередовании.	Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную по всему залу, перестроение в ходьбе в колонну по одному.
	Общеразвивающие упражнения	Без предмета.	На стульях.	С мячом.	С гимнастической палкой.

О с н о в н ы е в и д ы	1 заня тие	1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке (на середине остановиться, поворот кругом, пройти дальше. 2. Прыжки через бруски.	Прыжки из обруча в обруч на двух ногах. 2. Прокатывание мячей между предметами (кубики, кегли).	Перебрасывание мячей друг другу. 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.	1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. 2. Равновесие - ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на пояс.
	2 заня тие с усло жие нием	1. Ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на пояс. 2. Прыжки через шнур, положенный вдоль зала Перепрыгивание справа и слева через шнур, продвигаясь вперед, используя энергичный взмах рук. 3. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах.	1. Прыжки на двух ногах через 5-6 коротких шнуров. 2. Прокатывание мячей друг в шеренгах. Способ - стойка на коленях. 3. Ходьба на носках, руки на пояс, в чередовании с обычной ходьбой.	1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой (способ - от плеча). 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. 3. Прыжки на двух ногах между предметами.	1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни - «по медвежьей». 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом: на середине скамейки присесть, руки вынести вперед. 3. Прыжки на правой и левой ноге, используя взмах рук
	Подвижна	«Котята и	«У медведя	«Воробышки	«Перелет

	я игра	щенята».	во бору».	и автомобиль».	птиц».
	Заключительная часть	Игра малой подвижности. «Ручеек»	Ходьба в колонне по одному с хлопком в ладоши на каждый четвертый счет.	Дыхательная гимнастика «Каша»	Ходьба в колонне по одному на носках и пятках.

Март		1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи		Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную.	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке.	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках.
Эт а п ы з а н я т и я	Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу. Смена направления движения, переход на бег. Ходьба и бег в чередовании. Ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу.	Ходьба в колонне по одному. Упражнение «Лошадки и мышки». Ходьба и бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с выполнением заданий: ходьба на носках, ходьба в полуприсяде, руки на коленях; переход на обычную ходьбу.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться.

Общеразвивающие упражнения		Без предметов.	С обручем.	С мячом.	С флажками.
О с н о в н ы е в и д ы д в и ж е н и й	1 заня тие	1. Ходьба на носках между 4-5 предметами (кубики), расставленными на расстоянии 0,5 м один от другого. Повторить 2 раза. 2. Прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперед.	1. Прыжки в длину с места. 2. Перебрасывание мячей через шнур.	Прокатывание мяча между предметами. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков.	1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «помедвежь»). 2. Равновесие - ходьба по доске, положенной на пол. 3. Прыжки через шнуры.
	2 заня тие с усл ожн ени ем	1. Равновесие - ходьба и бег по наклонной доске. 2. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку.	1. Прыжки в длину с места. 2. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы. 3. Прокатывание мяча друг другу.	1. Прокатывание мячей между предметами. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине, «Проползи - не урони». 3. Равновесие - ходьба по скамейке с мешочком на голове.	1. Лазанье по гимнастической стенке и передвижение по третьей рейке. Затем спуск вниз. Ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки на пояс. 3. Прыжки на двух ногах через шнуры.
	Подвижная игра	«Перелет птиц».	«Бездомный заяц».	«Самолеты».	«Охотник И зайцы».

	Заключите льная часть	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».	Ходьба в колонне по одному.	Игра малой подвижности «Сова»	Игра малой подвижности «Найдем зайку».

Апрель		1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи		Упражнять детей В ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания В равновесии и прыжках.	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальн ую цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.	Упражнять в ходьбе с выполнение м заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках .	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.
Э т а п ы з а н я т и я	Вводная часть	Ходьба в колонне по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиван ием через бруски попеременно правой и левой ногой, бег врассыпную. Упражнения	Ходьба в колонне по одному в обход зала. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы. Ходьба и бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному. Упражнение «Лягушки, бабочки».	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную; ходьба, высоко поднимая колени; ходьба на носках семенящими шагами; ходьба и бег в чередовании.

		в ходьбе и беге чередуются.			
Общеразвивающие упражнения		Без предмета.	С кеглей.	С мячом.	С косичкой.
О с н о в н ы е в и д ы д в и ж е н и й	1 за ня ти е	1. Равновесие - ходьба по доске, с мешочком на голове, руки в стороны. 2. Прыжки на двух ногах через препятствия.	1. Прыжки в длину с места. 2. Метание мешочков в горизонтальную цель.	1. Метание мешочков на дальность. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.	1. Равновесие - ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.
	2 зан яти е с ус ло жн е н и е м	1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры.	1. Прыжки в длину с места «Кто дальше прыгнет». 2. Метание мячей в вертикальную цель способом от плеча. 3. Отбивание мяча одной рукой несколько раз подряд и ловля его двумя руками.	1. Метание мешочков правой и левой рукой на дальность. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «по-медвежьи». 3. Прыжки на двух ногах, с продвижением вперёд.	1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки на пояс; на середине скамейки присесть, вынести руки вперед. 2. Прыжки на двух ногах между предметами
Подвижная игра		«Пробеги тихо»	«Совушка»	«Совушка»	«Птички и кошка»
Заключительная часть		И. м. п. «Угадай, кто позвал»	И. м. п. «Найдем воробышка»	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному

Май		1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи		Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках.
	Вводная часть	Ходьба и бег парами, ходьба и бег врассыпную. Перестроение в три колонны.	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. Ходьба и бег врассыпную по всему залу.	Ходьба в колонне по одному; на сигнал педагога: «Лошадки!»- дети идут, высоко поднимая колени, руки на поясе (темп средний); бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба в полуприседе, ходьба, высоко поднимая колени, ходьба мелким, семенящим шагом в чередовании с обычной ходьбой; бег в колонне по одному.
	Общеразвивающие упражнения	Без предметов.	С кубиком.	С гимнастической палкой.	С мячом.

	О с н о в н ы е в и д ы	1 за ня ти е	1. Ходьба по доске, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс. 2. Прыжки в длину с места через шнуры.	Прыжки в длину с места через шнур. 2. Перебрасывание мячей друг другу.	1. Метание в вертикальную цель (правой и левой рукой (способ - от плеча). 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе.	1. Равновесие-ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны. 2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед.
	д в и ж е с у с л о ж н е н и е м	2 зан яти е с у с л о ж н е н и е м	1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть. 2. Прыжки в длину с места через шнуры. 3. Прокатывание мяча (большой диаметр) между кубиками.	1. Прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте. 2. Перебрасывание мячей друг другу в парах	1. Метание в вертикальную цель. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни («по-медвежьи»). 3. Прыжки через короткую скакалку.	1. Лазанье на гимнастическую стенку и спуск с нее. 2. Равновесие - ходьба по доске на носках руки за головой.
	Подвижная игра		«Котята и щенята».	«Котята и щенята».	«Зайцы и волк».	«У медведя во бору».
	Заключительная часть		Игра малой подвижности.	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности по выбору детей.	Игра малой подвижности «Найдем зайца».	Ходьба в колонне по одному.

Старшая группа.

Сентябрь		1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи		Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге врассыпную; учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в перебрасывании мяча.	Повторить ходьбу и бег между предметами; учить ходьбе на носках; обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола (земли) и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета (в высоту); упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками; бег до 1,5 мин.	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 мин; упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; разучить подбрасывание мяча вверх; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру.	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за край обруча; упражнять в сохранении устойчивого равновесия и прыжках с продвижением вперед.
Э т а п ы з а н я т и я	Вводная часть	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному на носках, бег в колонне по одному.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, ходьба на носках, руки на поясе, бег. Ходьба и бег между предметами.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному (прыжком). Ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе. Бег в колонне по одному за воспитателем. Переход на обычную ходьбу.	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя дети переходят на ходьбу в медленном темпе. Мелкий, семенящий шаг.

Общеразвивающие упражнения		Без предметов.	С мячом.	Без предмета.	С гимнастической палкой.
Освоение основных двигательных навыков	1 занятие	1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы (кубики). 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. 3. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу.	1. Прыжки — подпрыгивание на двух ногах («достань до предмета»). 2. Подбрасывание малого мяча вверх двумя руками. 3. Бег в среднем темпе (до 1,5 мин).	1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. 2. Ходьба по канату боком приставным шагом. 3. Бросание мяча вверх двумя руками и ловля его, бросание мяча вверх и ловля его с хлопком.	1. Пролезание в обруч боком. 2. Перешагивание через бруски (кубики) с мешочком на голове. 3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен.
	2 занятия с использованием	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, руки за головой. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между предметами. 3. Перебрасывание мячей в шеренгах после удара мячом о пол	1. Прыжки в высоту с места («достань до предмета») 2. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками, с хлопком в ладоши. 3. Ползание на четвереньках между предметами в чередовании с ходьбой и бегом.	1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы. 2. Ползание по скамейке, опираясь на предплечья и колени. 3. Равновесие ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе.	1. Пролезание в обруч прямо и боком в группировке. 2. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 3. Прыжки на двух ногах между предметами
	Подвижна	«Мышеловка	«Сделай	«Удочка».	«Мы,

	я игра	».	фигуру».		веселые ребята».
	Заключительная часть	Игра малой подвижности «У кого мяч?».	Игра «Найди и промолчи».	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений (руки в стороны, руки вниз, руки за голову).

Октябрь		1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи		Учить детей перестроению в колонну по два; упражнять в непрерывном беге до 1 мин; учить ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; упражнять в перепрыгивании через шнуры и перебрасывании мяча.	Разучить с детьми поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; упражнять в беге с перешагиванием через бруски; закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при прыгивании; повторить перебрасывание мяча друг другу и переползание через препятствия.	Продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; бег враспынную; развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель; упражнять в подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия.	Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); повторить пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках.
Э	Вводная	Построение в	Построение в	Ходьба в	Построение в

Т а п ы з а н я т и я	часть		шеренгу, перестроение в колонну по одному, ходьба; по сигналу воспитателя перестроение в колонну по два. Ходьба в колонне по два, бег, ходьба врассыпную.	шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному с поворотом по сигналу; бег с перешагиванием через бруски.	колонне по одному, бег врассыпную с остановками по сигналу. Ходьба и бег проводятся в чередовании.	шеренгу. Перепостроение в колонну по два. Ходьба в колонне по два с поворотом по сигналу. Бег в колонне по два с поворотом по сигналу.
	Общеразвивающие упражнения		Без предмета.	С гимнастической палкой.	С малым мячом.	С обручем.
	Ос но вн ые ви ды дв иж ен ий	1 за ня ти е	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры 3. Бросание мяча двумя руками от груди.	1. Прыжки — спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги. 2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы. 3. Переползание через препятствия (гимнастическая скамейка).	1. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2 м. 2. Лазанье — подлезание под дугу прямо и боком (в группировке). 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.	1. Пролезание боком в группировке подряд через три обруча. 2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, с перешагиванием через предмет на середине. 3. Прыжки на двух ногах на мягкое препятствие.

		2 за ня ти е с ус ло жн ен ие м	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через кубики. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры правым и левым боком. 3. Передача мяча двумя руками от груди.	1. Прыжки — спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги 2. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди 3. Ползание на четвереньках с переползанием через препятствия	1. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 3 м 2. Ползание на четвереньках между предметами 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с приседанием на середине.	1. Переползание на четвереньках с преодолением препятствий. 2. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом кругом на середине 3. Прыжки на препятствие (Высота 20 см)
	Подвижная игра		«Перелет птиц».	«Не оставайся на полу».	«Удочка».	«Гуси-лебеди».
	Заключительная часть		Игра малой подвижности «Найди и промолчи».	Игра малой подвижности «У кого мяч?»	Ходьба в колонне по одному.	Игра малой подвижности «Летает — не летает».

Ноябрь	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег враспынную; разучить перекладывание малого	Повторить ходьбу с изменением направления движения, бег между предметами; учить прыжкам на правой и левой ноге	Упражнять детей в беге с изменением темпа движения, в ходьбе между предметами («змейкой»); повторить ведение мяча	Продолжать отрабатывать навык ходьбы в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять в подлезании

		мяча из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке; развивать ловкость и координацию движений; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах.	попеременно с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами.	в ходьбе, продвигаясь до обозначенного места; упражнять в пролезании через обруч с мячом в руках, в равновесии.	под шнур боком, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.
Э т а п ы з а н я т и я	Вводная часть	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, бег врассыпную, бег между кеглями, обычная ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному, с изменением направления движения. Бег между кеглями. Ходьба и бег в чередовании.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба с ускорением и замедлением темпа движения; бег между предметами; ходьба врассыпную.	Ходьба в колонне по одному, врассыпную с выполнением «фигуры»; бег врассыпную. Ходьба и бег повторяются в чередовании.
	Общеразвивающие упражнения	С малым мячом	Без предметов.	С большим мячом.	На гимнастических скамейках.

	О с н о в н ы е в и д ы д в и ж е н и й	1 з а н я т и е	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая малый мяч из правой руки в левую перед собой и за спиной. 2. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями, поставленными в одну линию. 3. Перебрасывание мяча двумя руками снизу.	1. Прыжки с продвижением вперед на правой, затем на левой ноге. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват с боков скамейки). 3. Отбивание мяча о землю, продвигаясь вперед шагом.	1. Отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед. 2. Пролезание в обруч с мячом в руках в группировке. 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой.	1. Лазанье — подлезание под шнур (высота 40 см) боком. 2. Прыжки на правой, затем на левой ноге до предмета. 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.
--	--	--	--	---	---	---

		2 зан яти е с у с л о ж н е н и е м	1.Равновесие — ходьба по гимнастическ ой скамейке, перекладыва я мяч из одной руки в другую перед собой и за спиной. 2. Прыжки по прямой— два прыжка на правой ноге, затем два на левой (попеременн о) и т. д. до конца дистанции. 3. Перебрасыва ние мяча двумя руками из-за головы.	1. Прыжки на правой и левой ноге (попеременн о) до обозначенног о места. 2. Ползание на четвереньках , подталкивая головой набивной мяч (вес 0,5 кг) в прямом направлении. 3. Отбивание мяча о пол, продвигаясь вперед шагом.	1. Ведение мяча в ходьбе (баскетбольн ый вариант). 2. Ползание по гимнастическ ой скамейке на четвереньках , с опорой на предплечья и колени. 3. Ходьба на носках, руки за головой, между набивными мячами.	1. Подлезание под шнур прямо и боком. 2. Прыжки на правой и левой ноге (поочередно на каждой) между предметами. 3. Ходьба между предметами на носках, руки за головой.
	Подвижная игра		«Пожарные на учении»	«Не оставайся на полу»	«Удочка»	«Пожарные на учении»
	Заключи тельная часть		И. м. п. «Найди и промолчи»	И. м. п «Найди и промолчи»	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий для рук.	И. м. п «У кого мяч?»

Декабрь	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег	Повторить ходьбу с изменением направления движения, бег между предметами;	Упражнять детей в беге с изменением темпа движения, в ходьбе между	Продолжать отрабатывать навык ходьбы в колонне по одному с остановкой

		врассыпную; разучить перекладывание малого мяча из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке; развивать ловкость и координацию движений; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах.	учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами.	предметами («змейкой»); повторить ведение мяча в ходьбе, продвигаясь до обозначенного места; упражнять в пролезании через обруч с мячом в руках, в равновесии.	по сигналу воспитателя; упражнять в подлезании под шнур боком, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.
Э т а п ы з а н я т и я	Вводная часть	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, бег врассыпную, бег между кеглями, обычная ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному, с изменением направления движения. Бег между кеглями. Ходьба и бег в чередовании.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба с ускорением и замедлением темпа движения; бег между предметами; ходьба врассыпную.	Ходьба в колонне по одному, врассыпную с выполнением «фигуры»; бег врассыпную. Ходьба и бег повторяются в чередовании.
	Общеразвивающие упражнения	С малым мячом	Без предметов.	С большим мячом.	На гимнастических скамейках.

О сн ов н ые ви д ы дв и ж ен ий	1 заня тие	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая малый мяч из правой руки в левую перед собой и за спиной. 2. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями, поставленными в одну линию. 3. Перебрасывание мяча двумя руками снизу.	1. Прыжки с продвижением вперед на правой, затем на левой ноге. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват с боков скамейки). 3. Отбивание мяча о землю, продвигаясь вперед шагом.	1. Отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед. 2. Пролезание в обруч с мячом в руках в группировке. 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой.	1. Лазанье — подлезание под шнур (высота 40 см) боком. 2. Прыжки на правой, затем на левой ноге до предмета. 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.
--	------------------	---	--	--	--

		2 зан яти е с усло жны е м	1.Равновесие — ходьба по гимнастическ ой скамейке, перекладыва я мяч из одной руки в другую перед собой и за спиной. 2. Прыжки по прямой— два прыжка на правой ноге, затем два на левой (попеременн о) и т. д. до конца дистанции. 3. Перебрасыва ние мяча двумя руками из-за головы.	1. Прыжки на правой и левой ноге (попеременн о) до обозначенног о места. 2. Ползание на четвереньках , подталкивая головой набивной мяч (вес 0,5 кг) в прямом направлении. 3. Отбивание мяча о пол, продвигаясь вперед шагом	1. Ведение мяча в ходьбе (баскетбольн ый вариант). 2. Ползание по гимнастическ ой скамейке на четвереньках , с опорой на предплечья и колени. 3. Ходьба на носках, руки за головой, между набивными мячами.	1. Подлезание под шнур прямо и боком. 2. Прыжки на правой и левой ноге (поочередно на каждой) между предметами. 3. Ходьба между предметами на носках, руки за головой.
	Подвижная игра	«В курятнике»	«Птицы на ветках»	«Рыболов»	«Хитрая лиса»	
	Заключите льная часть	И.м. п. «Найди и промолчи».	Упражнение для профилактик и плоскостопия : подними карандаш.	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий для рук.	И. м. п. «День и ночь?»	

Январь	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Упражнять детей ходить и бегать между предметами, не задевая их;	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; разучить прыжок в длину с	Повторить ходьбу и бег между предметами; закрепить умение перебрасывать	Отрабатывать ходьбу и бег по кругу, держась за шнур; продолжать учить влезать

		продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, забрасывании мяча в кольцо, развивая ловкость и глазомер.	места; упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой.	ь мяч друг другу; упражнять в пролезании в обруч и равновесии.	на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по скамейке, в прыжках с продвижением вперед и ведении мяча в прямом направлении.
Этапы занятия	Вводная часть	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег между кубиками, расположены в шахматном порядке.	Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному; ведущий, соединяясь с последним в колонне ребенком, образует круг. Ходьбе по кругу в правую сторону, бег по кругу, затем остановка, перехват шнура в другую руку и повторение ходьбы и бега в левую сторону.	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами; ходьба в колонне по одному с выполнением заданий; бег врассыпную.	Ходьба и бег по кругу вправо и влево, держась за шнур, меняя направление движения не останавливаясь. Ходьба и бег чередуются.
	Общеразвивающие	С кубиком.	С веревкой.	С мячом.	С обручем.

вающие упражнения					
О с н о в н ы е в и д ы д в и ж е н и й	1 за н ят и е	Равновесие —ходьба и бег по наклонной доске 2. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками. 3. Метание — забрасывание мяча в корзину двумя руками.	1. Прыжки в длину с места (расстояние 40 см). 2. Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч головой перед собой. 3. Бросание мяча вверх.	1. Перебрасыва ние мяча друг другу (двумя руками от груди). 2. Пролезание в обруч боком, в группировке. 3. Ходьба с перешагиван ием через набивные мячи, руки на поясе.	1 Лазанье на гимнастическ ую стенку одноименны м способом, затем спуск, не пропуская реек. 2. Ходьба по гимнастическ ой скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед прыжком ноги врозь, затем ноги вместе. 4. Ведение мяча в прямом направлении.

		2 зан яти е с ус л о ж н е н и е м	1. Ходьба и бег по наклонной доске, балансируя руками. 2. Прыжки на двух ногах через набивные мячи. 3. Перебрасывание мяча (двумя руками от груди) в шеренгах друг другу.	1. Прыжки в длину с места (расстояние 50 см). 2. Переползание через препятствие и подлезание под дугу, не касаясь руками пола. 3. Перебрасывание мячей двумя руками снизу	1. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола. 2. Пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола. 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны	1. Влезание на гимнастическую стенку и ходьба по четвертой рейке, спуск вниз. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой. 3. Прыжки через шнуры на двух ногах без паузы. 4. Ведение мяча до обозначенного места.
	Подвижная игра	«Медведи и пчелы.	«Совушка».	«Не оставайся на полу».	«Хитрая лиса».	
	Заключительная часть	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».	Игра малой подвижности «Летает - не летает».	Игра малой подвижности.	Эстафета с большим мячом «Мяч водящему»	

Февраль	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, в непрерывном беге до 1,5 мин; продолжать учить сохранять устойчивое	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; учить метанию мешочков в вертикальную цель; упражнять в подлезании	Упражнять детей в медленном непрерывном беге; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек;

		равновесие при ходьбе по наклонной доске; упражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину.	и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места; упражнять в подлезании под дугу и отбивании мяча о землю.	под палку и перешагивании через нее.	упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках с ноги на ногу; упражнять в ведении мяча.
	Вводная часть	Ходьба в колонне по одному. Ходьба врассыпную, построение в колонну по одному, бег до 1,5 мин в умеренном темпе с изменением направления движения. Перестроение в три колонны	Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному, затем в круг; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег врассыпную с остановкой на сигнал «Сделай фигуру!».	Построение в шеренгу. Ходьба и бег между предметами, скамейками. Перестроение в три колонны справа от скамеек.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному; переход на бег между предметами и с изменением направления движения до 2 мин; ходьба врассыпную; построение в колонны.
	Общеразвивающие упражнения	С гимнастической палкой.	С большим мячом.	На гимнастических скамейках.	Без предмета.

	Ос но вн ые ви ды дв иж ен ий	1 заня тие	1. Ходьба по наклонной доске. 2. Прыжки - перепрыгивание через бруски. 3. Забрасывание мячей в корзину (кольцо) с расстояния 2 м двумя руками из-за головы.	1. Прыжки в длину с места (расстояние 50 см). 2. Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом. 3. Лазанье - подлезание под дугу, не касаясь руками пола, в группировке.	1. Метание мешочков в вертикальную цель правой рукой (от плеча). 2. Подлезание под палку (шнур) высотой 40 см (2 - 3 раза). 3. Перешагивание через шнур.	1. Лазанье влезание на гимнастическую стенку разноименным способом и передвижение по четвертой рейке; спуск вниз, не пропуская реек. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 3. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед до обозначенного места. 4. Отбивания мяча в ходьбе.
		2 зан яти е с усло жен ием	1. Равновесие — бег по наклонной доске, спуск шагом. 2. Прыжки через бруски правым и левым боком. 3. Забрасывание мяча в корзину	1. Прыжки в длину с места (расстояние 60 см). 2. Ползание на четвереньках между кеглями. 3. Перебрасывание малого	1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой с расстояния 3 м. 2. Ползание по гимнастической скамейке на	1. Лазанье — влезание на гимнастическую стенку одноименным способом и спуск вниз, не пропуская реек. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за

			двумя руками от груди.	мяча одной рукой, ловля двумя руками.	четвереньках с мешочком на спине — «Проползи - не урони». 3. Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд. 4. Прыжки на двух ногах через шнуры.	головой. 3. Прыжки с ноги на ногу между предметами, поставленными в один ряд. 4. Подбрасывание мяча и ловля его правой и левой рукой.
	Подвижная игра	«Охотники и зайцы»	«Не оставайся на полу».	«Мышеловка».	«Гуси-лебеди».	
	Заключительная часть	Игра малой подвижности	Ходьба в колонне по одному с заданиями для рук.	Ходьба в колонне по одному. Эстафета с передачей мяча в колонне.	Ходьба в колонне по одному с поворотами по сигналу.	

Март	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове, удерживая	Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между	Упражнять детей в ходьбе со сменой темпа движения и в беге врассыпную между предметами, упражнять в ползании по скамейке на ладонях и ступнях, в равновесии и прыжках.	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в пары и обратно; закреплять умение в метании в горизонтальную цель; упражнять в подлезании под рейку в группировке и равновесии.

		равновесие и сохраняя хорошую осанку; упражнять в прыжках из обруча в обруч и перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер.	кеглями.		
Э т а п ы з а н я т и я	Вводная часть	Ходьба в колонне по одному и бег, с поворотом в другую сторону; упражнения для рук во время ходьбы; бег врассыпную. Построение в три колонны.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному и в круг. Ходьба и бег по кругу с изменением направления движения по сигналу; ходьба и бег врассыпную между кубиками (кеглями).	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба со сменой темпа движения (семенящие шаги, широкие шаги); ходьба и бег врассыпную между предметами (кубиками); перестроение в колонну по одному, в колонну по четыре	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, затем перестроение в пары в ходьбе; Ходьба парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег врассыпную с остановкой.
	Общеразвивающие упражнения	С малым мячом.	Без предметов.	С кубиками.	С обручем.

О с н о в н ы е в и д ы д в и ж е н и й	1 заня тие	1. Равновесие — ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Прыжки из обруча в обруч, положенные на расстоянии один от другого. 3. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола посередине между шеренгами. Бросание одной рукой, а ловля двумя.	1. Прыжок в высоту с разбега (высота 30 см). 2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой (от плеча). 3. Ползание на четвереньках между кеглями.	1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «Помедвежьи». 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше, руки за головой. 3. Прыжки правым (левым) боком через короткие шнуры.	1. Метание мешочков горизонтальную одной рукой снизу. 2. Подлезание под шнур (палку) боком справа и слева. 3. Ходьба на носках между набивными мячами.
--	------------------	--	--	--	---

	2 заня тие с усло жен ие м	1. Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Прыжки на двух ногах через набивные мячи. 3. Перебрасывание мячей с отскоком от пола и ловля их двумя руками с хлопком в ладоши.	1. Прыжок в высоту с разбега (высота 30 см). 2. Метание мешочков в цель с расстояния 3,5 м. 3. Прыжки на двух ногах между кеглями.	1. Ползание по гимнастической скамейке «по-медвежьей». 2. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине повернуться кругом и пройти дальше 3. Прыжки из обруча в обруч на одной и на двух ногах —	1. Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой способом от плеча. 2. Подлезание под дугу (подряд), не касаясь руками пола. 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки за головой.
	Подвижная игра	«Пожарные на учении».	«Медведи и пчелы».	«Ловишки».	«Не оставайся на полу».
	Заключительная часть	Эстафета с большим мячом «Мяч водящему».	Эстафета с мячом (большого диаметра)	Ходьба в колонне по одному.	Игра малой подвижности «Угадай по голосу».

Апрель	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в	Упражнять детей в ходьбе и беге между Предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании и обручей и пролезании в них.	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу воспитателя, в беге врассыпную; закреплять исходное положение при метании мешочков в	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной между предметами; закреплять навык влезания на гимнастическую стенку одноименным способом; упражнять в

		прыжках на двух ногах и метании в вертикальную цель.		вертикальную цель; упражнять в ползании и равновесии.	равновесии и прыжках.
Э т а п ы з а н я т и я	Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по кругу, враспынную (в чередовании); ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой.	Построение в шеренгу, ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег между предметами (в чередовании).	Построение в шеренгу, перестроение в колонну. Ходьба с перешагиванием через кубики, бег с перепрыгиванием через кубики.	Ходьба в колонне по одному: бег до 1 мин в среднем темпе; ходьба и бег между предметами (в чередовании).
	Общеразвивающие упражнения	С гимнастической палкой.	Со скакалкой.	С малым мячом.	Без предмета.
	Освоение	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360° на середине 2. Прыжки из обруча в обруч на правой и левой ноге. 3. Метание в вертикальную цель с расстояния 4 м правой и левой рукой.	1. Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед. 2. Прокатывание обруча друг другу, стоя в шеренгах. 3. Пролезание в обруч.	1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3 м одной рукой (правой и левой) способом от плеча. 2. Ползание по полу с последующим переползанием через скамейку. 3. Ходьба по гимнастическ	1. Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом и спуск вниз, не пропуская реек. 2. Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед. 3. Ходьба по канату (шнуру) боком приставным

	и й				ой скамейке на носках, руки за голову.	шагом с мешочком на голове, руки на поясе.
		2 заня тие с усло жне ние м	1. Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной. 2. Прыжки на двух ногах правым боком (3 прыжка), затем поворот в прыжке на 180° и продолжение прыжков левым боком. 3. Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля его после отскока от пола двумя руками.	1. Прыжки через короткую скакалку на месте и с продвижением вперед. 2. Прокатывание обручей друг другу.	1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 4 м (правой и левой рукой). 2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 3. Переползание через скамейку в чередовании с ходьбой.	1. Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом, ходьба по рейке гимнастической стенки приставным шагом, спуск вниз, не пропуская реек). 2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед. 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе, носки оттянуты.
	Подвижная игра	«Медведи и пчелы».	«Ловишки-перебежки».	«Удочка».	«Карусель».	

	Заклучительная часть	Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя: «Сделай фигуру!».	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному между предметами, не задевая их.	Игра малой подвижности «Угадай по голосу».
--	----------------------	---	-----------------------------	---	--

Май		1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи		Упражнять детей в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону; упражнять в перешагивании через набивные мячи, положенные на гимнастическую скамейку, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; отрабатывать навыки бросания мяча о стену.	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча друг другу и лазанье.	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную между предметами, не задевая их; упражнять в бросании мяча о пол одной рукой и ловле двумя; упражнять в пролезании в обруч и равновесии.	Упражнять детей в ходьбе с замедлением и ускорением темпа движения; закреплять навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить ходьбу с перешагиванием через набивные мячи и прыжки между кеглями.
Э т а п ы з а н я	Вводная часть	Ходьба и бег парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег парами с поворотом в другую	Построение в шеренгу, построение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиван	Построение в шеренгу; перестроение в колонну по одному; ходьба и бег в колонне по одному между предметами;	Построение в колонну по одному; ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения; игровое

Т и я			сторону.	ием через шнуры; бег с перешагиван ием через шнуры.	ходьба и бег врассыпную.	упражнение «Быстро в колонны».
	Общеразви вающие упражнени я		Без предметов.	С флажками.	С мячом.	С обручем.
О с н о в н ы е в и д ы д в и ж е н и й	1 заня тие	1. Равновесие — ходьба по гимнастическ ой скамейке с перешагиван ием через набивные мячи. 2. Прыжки на двух ногах с продвижение м вперед. 3. Бросание мяча о стену с расстояния 3 м одной рукой, а ловля двумя руками.	1. Прыжки в длину с разбега. 2. Перебрасыва ние мяча друг другу двумя руками от груди. 3. Ползание по прямой на ладонях и ступнях «по- медвежьи».	1. Бросание мяча о пол одной рукой, а ловля двумя. 2. Лазанье - пролезание в обруч правым (левым) боком. 3. Ходьба по гимнастичес кой скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше.	1. Ползание по гимнастическ ой скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков скамейки. 2. Ходьба с перешагиван ием через набивные мячи, руки на поясе. 3. Прыжки на двух ногах между кеглями.	

	2 заня тие с усло жне ние м	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи, руки за головой. 2. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед. 3. Перебрасывание мяча друг другу, стоя в шеренгах, и ловля его двумя руками после отскока от пола.	1. Прыжки в длину с разбега. 2. Забрасывание мяча в корзину (кольцо). 3. Подлезание под дугу (обруч).	1. Бросание мяча о поле и ловля его одной рукой, бросание мяча вверх и ловля его одной рукой. 2. Пролезание в обруч правым (левым) боком. 3. Ходьба по скамейке, ударяя мячом о пол и ловля его двумя руками.	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 2. Ходьба с перешагиванием через мячи боком, поднимая высоко колени. 3. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями.
	Подвижная игра	«Мышеловка».	«Не оставайся на полу»	«Совушка».	«Караси и щука».
	Заключительная часть	Игра «Что изменилось?».	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному за самым ловким игроком - Щукой.

Подготовительная к школе группа

Этапы занятия	Сентябрь			
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя

Задачи		Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча.	Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир — кубик или кегля); развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке.	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры.
Вводная часть		Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом	Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук, бег в умеренном темпе	Ходьба и бег в колонне по одному.	Ходьба и бег по кругу в чередовании.
Общеразвивающие упражнения		Без предметов	С флажками	С малым мячом.	С гимнастическими палками
Осн овн ые вид ы дви жен	1 н е д е л я	1. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой.	1. Прыжки в высоту с доставанием предмета. 2. Перебрасывание мяча через шнур друг	1. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопком на каждый шаг под ногой. 2. Бросание малого мяча	1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. 2. Ходьба по гимнастическ

ий		2. Прыжки на 2 ногах через шнуры. 3.Перебрасывание мячей друг другу руками снизу, (из – за головы)	другу 2 руками из – за головы. 3.Подлезание под шнур правым и левым боком.	вверх одной рукой, ловля 2 руками. 3.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь 2 руками, хват с боков.	ой скамейке на середине присесть, хлопок в ладоши, выпрямиться и пройти дальше. 3.прыжки из обруча в обруч (в шахматном порядке).
	2 н е д е л я с у с л о ж н е н и е м	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком, перешагивая через набивные мячи. 2.Прыжки на 2 ногах через набивные мячи.	1. Перебрасывание мячей друг другу 2 руками снизу. 2. Прыжки на 2 ногах между предметами.	1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. 2. Ходьба по гимнастической скамейке на середине поворот, затем пройти дальше.	1. Лазанье в обруч (в группировке) 2. Ходьба боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи. 3. Прыжки на правой и левой ноге (2 через 2)
Подвижная игра		«Ловишки»	«Не оставайся на полу»	«Удочка»	«Не попадись» Эстафета «Сбор урожая»
Заключительная часть		Мп/ игра «Вершки и корешки»	Мп/ игра «Летает не летает»	Ходьба в колонну по одному	Мп/ игра «Фигуры»

Этапы занятия	Октябрь			
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя

Задачи		Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом,	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге врассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.
Вводная часть		Ходьба и бег в колонне по одному между предметами.	Ходьба с изменением направления движения, бег с перешагиванием через предметы.	Ходьба в колонне по одному, с высоким подниманием колен, бег в среднем темпе 1.5 мин.	Ходьба обычная, гимнастическим шагом, в приседе. Бег с ускорением.
Общеразвивающие упражнения		Без предметов	С обручем	На гимнастической скамейке	С мячом
Ос но вн ые ви ды дв иж ен ий	1 за ня ти е	1. Ходьба по гимнастической скамейке руки за голову; на середине присесть, руки в стороны; поднять руки и пройти дальше.	1. Прыжки с высоты на полусогнутые ноги. 2. Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед. 3. Ползание на ладонях и	1. Ходьба по рейке гимнастической скамейке балансируя руками. 2. Ведение мяча по прямой (баскетбольный вариант) 3. Ползание по	1. Ползание на четвереньках, подталкивая мяч головой; под дугу. 2. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопком перед собой и за спиной на каждый шаг.

		2. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры. 3. Бросание малого мяча вверх и ловля его 2 руками, перебрасывание из одной руки в другую.	ступнях.	гимнастическ ой скамейке на животе, подтягиваясь 2 руками, хват с боков.	3. Прыжки на правой и левой ноге между предметами.
	2 за ня ти е с ус ло жн ен ие м	1. Ходьба по гимнастическ ой скамейке боком приставным шагом, с мешочком на голове. 2. Прыжки на 2 ногах вдоль шнура. 3. Перебрасыван ие мяча друг другу парами.	1. Отбивание мяча одной рукой с продвижение м вперед и забрасывание мяча в корзину 2 руками. 2. Лазанье в обруч на четвереньках; лазанье в обруч прямо и боком в группировке.	1. Ходьба по рейке гимнастическ ой скамейке руки за голову. 2. Ползание на четвереньках по прямой, подталкивая вперед головой набивной мяч. 3. Ведение мяча между предметами.	1. Лазанье в обруч (в группировке) 2. Ходьба по гимнастическ ой скамейке с мешочком на голове, руки на пояс. 3. Ползание по гимнастическ ой скамейке на четвереньках с мешочком на спине.
Подвижная игра		«Перелет птиц»	«Не оставайся на полу»	«Краски»	«Ловишки с ленточками»
Заключите льная часть		Пальчиковая гимнастика «Осенние листья»	Мп/ игра «Эхо»	М.п. игра «Летает, не летает».	Пальчиковая гимнастика «Заяц и барабан»

Этапы занятия	Ноябрь			
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя

Задачи	Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом.	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу.	Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазаньи под дугу, в равновесии.	Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазаньи на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие.
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения	Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения, с упражнениями для рук (на носках, руки за голову; широким свободным шагом; семенящим шагом, руки на пояс).	Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками; бег врассыпную. Ходьбу и бег повторить в чередовании.	Ходьба и бег между предметами. Ходьба и бег врассыпную; построение в 3 колонны.
ОРУ	Без предметов	С короткой скакалкой	С кубиком	Без предметов

Ос но вн ые ви ды дв иж ен ий	1	1. Прыжки на 2 ногах через шнуры. 2. Ходьба по канату боком приставным шагом 2 способами (пятки на полу, носки на канате, носки или середина стопы на канате). 3. Эстафета с мячом «Мяч водящему».	1. Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед 2. Перебрасывание мячей друг другу стоя в шеренгах (2 руками из-за головы) 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине.	1. Ведение мяча в прямом направлении (баскетбольный вариант) между предметами 2. Лазанье под дугу 3. Ходьба на носках, руки за головой между набивными мячами.	1. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет (по диагонали) 2. Прыжки на 2 ногах через шнур справа и слева попеременно. 3. Ходьба по гимн. скамейке, боком приставным шагом с приседанием на середине. 4. Бросание мяча о стенку одной рукой и ловля 2 руками после отскока о пол 2 руками.
--	---	--	---	--	--

у с л о ж н е н и е м	2	1. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед вдоль каната 2. Метание мешочков правой и левой рукой в горизонтальную цель.	1. Ползание на четвереньках по прямой, подталкивая вперед головой набивной мяч 2. Передача мяча стоя в шеренгах (Эстафета)	1. Метание мешочков в горизонтальную цель 2. Ползание на ладонях и ступнях в прямом направлении. 3. Ходьба по гимн. скамейке, боком приставным шагом с мешочком на голове.	1. Повторить лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет и спуск вниз. 2. Равновесие — ходьба на носках по уменьшенной площади опоры (ширина 15—20 см), руки на пояс или за голову. 3. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди.
	Подвижные игры	«Догони свою пару»	«По местам»	«Перелет птиц»	«Эстафета парами»
	Заключительная часть	Мп/ игра «Отгадай чей голосок?» Самомассаж ног мячами ежиками.	Мп/ игра «Фигуры»	Мп/ игра «Летает не летает»	«Две ладошки». (музыкальная)

Этапы занятия	Декабрь			
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя

Задачи		Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге врассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом.	Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании и малого мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии.	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «помедвежь»; повторить упражнение в прыжках и на равновесие.
Вводная часть		Ходьба в колонне по одному с различным положением рук, бег врассыпную.	Ходьба с изменением направления движения, бег с перешагиванием через предметы.	Ходьба в колонне по одному, с изменением темпа, бег в среднем темпе 1.5 мин.	Ходьба и бег по кругу с изменением направления движения на сигнал воспитателя.
Общеразвивающие упражнения		В парах	С гимнастической палкой	С малым мячом	Без предмета
Осн овн ые вид ы дви жен ий		1. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове. перешагивая через набивные мячи 2. Прыжки на 2 ногах между предметами.	1. Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед 2. Ползание по скамейке на ладонях и коленях 3. Эстафета «Передача мяча в	1. Бросание малого мяча вверх правой и левой рукой, ловля 2 руками. 2. Ходьба по рейке гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку	1. Ползание по гимнастической скамейке на высоких четвереньках. 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на

		3. Бросание малого мяча вверх и ловля его 2 руками, перебрасыван ие из одной руки в другую.	колонне»	другой. 3.Ползание по гимнастическ ой скамейке на животе, подтягиваясь 2 руками, хват с боков	голове, руки на пояс. 3. Прыжки на 2 ногах с мешочком, зажатым между колен.
		1.Равновесие — ходьба по гимнастическ ой скамейке, руки на пояс; на середине присесть, вынести руки вперед. 2.Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах (двумя руками снизу, от груди и из- за головы 3.Прыжки на правой и левой ноге вдоль шнура, продвигаясь вперед (попеременно то на одной, то на другой ноге).	1. Прокатывани е мяча между предметами, подталкивая его 2 руками. 2.Ползанье под шнур правым и левым боком в группировке. 3. Прыжки на 2 ногах между предметами.	1. Подбрасыван ие мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками. 2.Ползание по гимнастическ ой скамейке на животе, хват рук с боков. 3.Равновесие — ходьба по рейке гимнастическ ой скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову или на пояс.	1. Лазание по гимнастическ ой стенке с переходом на другой пролет (по диагонали 2. Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед. 3. Равновесие — ходьба с перешагивани ем через набивные мячи, поднимая высоко колени, руки за голову
Подвижная игра	«Хитрая лиса»	«Салки с ленточкой»	«Охотники и зайцы»	«Два мороза»	
Заключител ьная часть	Пальчиковая гимнастика «Зимние забавы»	Мп/ игра «Эхо»	Ходьба в колонне по одному.	Пальчиковая гимнастика «Заяц и барабан»	

Этапы занятия	Январь			
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие.	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур.	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках.
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, по кругу; бег врассыпную с остановкой по сигналу.	Ходьба в колонне по одному с различным положением рук, бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному, с перешагиванием через шнуры, бег в среднем темпе 1.5 мин.	Ходьба и бег по кругу с изменением направления движения на сигнал воспитателя.
Общеразвивающие упражнения	С гимнастической палкой	С кубиком.	С малым мячом	Со скакалкой

Осн овн ые вид ы дви жен ий	1 н е д е л я	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки произвольно. 2. Прыжки через препятствия с энергичным взмахом рук. 3. Отбивание мяча одной рукой в движении.	1. Прыжки в длину с места. 2. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом. 3. «Поймай мяч» Перебрасывание мяча друг другу в парах, третий игрок ловит мяч.	1. Бросание малого мяча вверх правой и левой рукой, ловля 2 руками. 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с перешагиванием через кубики. 3. Лазание под шнур правым и левым боком, в группировке.	1. Ползание по гимнастической скамейке на низких четвереньках. 2. Ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами, держась за руки. 3. Прыжки через короткую скакалку.
	2 н е д е л я с у с л о ж н е н и е м	1. Ходьба по гимнастической скамейке руки на пояс; на каждый шаг хлопок перед собой и за спиной. 2. Прыжки на 2 ногах из обруча в обруч. 3. Прокатывание мяча между предметами.	1. Бросание мяча о стенку и ловля его после отскока о пол с хлопком в ладоши. 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине.	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь 2 руками, хват с боков. 2. Перебрасывание малого мяча друг другу (ловля после отскока о пол 2 руками). 3. Ходьба между предметами на носках.	1. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом. 2. Прыжки на 2 ногах из обруча в обруч. 3. Равновесие — ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами, держась за руки.
Подвижная игра		«День и ночь»	«Совушка»	«Удочка»	«Паук и мухи»
Заключительная часть		Пальчиковая гимнастика	Мп/ игра «Эхо»	Искусственная тропа	Пальчиковая гимнастика

	«Снег»		здоровья	«Заяц и барабан»
--	--------	--	----------	------------------

Этапы занятия	Февраль			
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч (или под дугу).	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременно м подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания в форме игры «Река и ров». Бег обычный, прыжками.	Ходьба в колонне на носках, пятках, приставным шагом левым и правым боком, бег до 2 мин.,	Ходьба по диагонали, змейкой, гимнастическим шагом, бег обычный, подскоками.	Ходьба и бег по кругу с изменением направления движения на сигнал воспитателя.
Общеразвивающие упражнения	С обручем	С гимнастической палкой.	Без предметов.	Со скакалкой

Основ ные виды движе ний	1 н е д е л я	1. Ходьба по гимнастическ ой скамейке с перешагивани ем через набивные мячи. 2. Прыжки через шнуры на 2 ногах без паузы 3. Бросание и ловля мяча после отскока от пола (стоя в шеренгах).	1. Прыжки – подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед. 2. Лазание по гимнастическ ой стенке одноименным способом. 3. Перебрасыван ие мячей друг другу, стоя в шеренгах.	1. Метание мешочков правой и левой рукой в горизонтальн ую цель. 2. Ходьба по двум гимнастическ им скамейкам парами, держась за руки. 3. Лазанье на гимнастическ ой стенку с переходом с пролета на пролет	1. Ползание по гимнастическ ой скамейке на низких четвереньках. 2. Ходьба по двум гимнастическ им скамейкам парами, держась за руки.
	2 н е д е л я с у с л о ж н е н и е м	1. Ходьба по гимнастическ ой скамейке приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову. 2. Прыжки на правой, левой ноге между предметами. 3. Игровое упражнение «Мяч по кругу»	1. Прыжки на двух ногах между предметами, затем на правой и левой ноге, используя энергичный взмах рук. 2. Ползание на ладонях и коленях между предметами (кубики, набивные мячи 3. Переброска мяча друг другу в парах (баскетбольн ый вариант).	1. Лазанье по гимнастическ ой стенке с переходом на другой пролет 2. Равновесие — ходьба по гимнастическ ой скамейке, перешагивая через набивные мячи, попеременно правой и левой ногой. 3. Метание мешочков в горизонтальн ую цель правой и левой рукой.	1. Прыжки через короткую скакалку. 2. Лазание по гимнастическ ой стенке разноименны м способом. 3. Прыжки на 2 ногах из обруча в обруч
Подвижная		«Ключи»	«Не оставайся	«Кто	«Жмурки»

игра		на полу»	быстрее» эстафета с мячом «Хоп»	
Заключительная часть	«Самомассаж» лица, шеи, рук.	Мп/ игра «Море волнуется».	Игра малой подвижности по выбору детей.	Мп/ игра «Угадай, чей голосок».

Этапы занятия	Март			
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге враспынную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом.	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки.
Вводная часть	Ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы. Бег обычный, галопом.	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания в форме игры «Река и ров». Бег обычный, змейкой по диагонали,	Ходьба в колонне по одному с разным положением рук, ходьба в полуприседе. Бег в среднем темпе 1.5 мин.	Ходьба и бег по кругу с изменением направления движения на сигнал воспитателя.
Общеразвивающие упражнения	С малым мячом	С флажками	С гимнастической палкой	Без предметов.

Осн овн ые вид ы дви жен ий	1 н е д е л я	1. Ходьба по гимнастическо й скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись в разные стороны. 2. Прыжки (ноги врозь, ноги вместе) с продвижением вперед. 3. Эстафета с мячом «Передача мяча в шеренге»	1.Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед 2. Ползание под шнур, не касаясь руками пола. 3. Метание мешочков горизонтальн ую цель.	1. Метание мешочков вертикальную цель 2. Ходьба по гимнастическ ой скамейке с мешочком на голове. 3. Лазание по гимнастическ ой стенке разноименны м способом.	1. Лазание на гимнастическу ю стенку одноименным способом. 2. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагивание м через набивные мячи. 3. Прыжки на правой и левой ноге между предметами.
	2 н е д е л я с у с л о ж н е н и е м	1. Ходьба по гимнастическо й скамейке с передачей мяча перед собой и за спиной. 2. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед. 3. Эстафета с мячом	1. Перебрасыва ние мяча (большого диаметра) друг другу, ловля 2 руками после отскока о пол. 2.Ползание по гимнастичес кой скамейке на ладонях и ступнях. 3. Прыжки через шнуры, разложенные вдоль зала	1. Ползание по гимнастическ ой скамейке на животе, подтягиваясь 2 руками, хват с боков. 2. Ходьба между предметами с мешочком на голове. 3.Метание мешочков в горизонтальн ую цель.	1. Эстафета с мячом «Передача мяча в шеренге» 2. Прыжки через короткую скакалку на месте 3. Лазанье под шнур прямо и боком
Подвижна я игра		«Горелки»	«Пожарные на учении»	«Волк во рву»	«Совушка»
Заключите льная часть		Ходьба в колонне по одному.	Мп/ игра «Эхо»	Ходьба в колонне по одному за	Пальчиковая гимнастика «Совушка»

			волком, который поймал больше всего коз.	
--	--	--	--	--

Этапы занятия	Апрель			
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.	Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.
Вводная часть	Ходьба на носках, пятках. Бег обычный, галопом. Игра «Быстро возьми»	Ходьба и бег по кругу со сменой направляющего на сигнал воспитателя.	Ходьба в колонне по одному с разным положением рук, ходьба в полуприседе. Бег в среднем темпе 1.5 мин.	Ходьба и бег змейкой, по диагонали.
Общеразвивающие упражнения	С малым мячом	С обручем	Без предметов	На гимнастических скамейках

Ос нов ны е вид ы дви же ни й	1 н ед ел я	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной. 2. Прыжки на 2 ногах вдоль шнура. Передвигаясь вперед 3. Перебрасывание мячей в шеренге.	1 Прыжки в длину с разбега. 2.Броски мяча друг другу в парах. 3.Ползание на четвереньках — «Кто быстрее до кубика».	1 Метание мешочков на дальность — «Кто дальше бросит». 2.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. 3.Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через предметы. 4.Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед («Кто быстрее до предмета»).	1.Бросание мяча в шеренгах. 2.Прыжки в длину с разбега. 3.Равновесие — ходьба на носках между предметами с мешочком на голове.
--	-------------------------	--	--	---	---

2 н ед ел я с ус л о ж н е н и е м	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове с выполнением задания. 2. Прыжки через короткую скакалку стоя на месте и с продвижением вперед. 3. Перебрасывание мячей в парах способ по выбору детей	1 Прыжки в длину с разбега (энергичный разбег, приземление на обе ноги). 2.Эстафета с мячом «Передал — садись». 3.Лазанье под шнур в группировке, не касаясь руками пола и не задевая шнур.	1. Метание мешочков на дальность. 2.Ползание не четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами. 3.Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед, назад, скрестно (способ по выбору детей)	1. Прыжки через шнуры на правой и левой ноге попеременно. 2.Переброска мячей друг другу в парах (способ произвольный). 3.Игровое упражнение с бегом «Догони пару».
Подвижная игра	«Хитрая лиса»	«Мышеловка»	«Волк во рву».	«Салки с ленточкой»
Заключительная часть	Пальчиковая гимнастика «Птицы».	Мп/ игра «Эхо»	Ходьба в колонне по одному за волком, который поймал большее количество коз.	Мп/ игра «Великаны и гномы»

Этапы занятия	Май			
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя

Задачи	Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку.	Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге врассыпную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазаньи на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.
Вводная часть	Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой.	Ходьба и бег по залу со сменой темпа движения.	Ходьба в колонне по одному, с перекатом с пятки на носок, спиной вперед. Бег в умеренном темпе 2 мин	Ходьба и бег змейкой, по диагонали.
Общеразвивающие упражнения	С обручем	С мячом	Без предметов	С гимнастическими палками

Ос нов ны е вид ы дви же ни й	1 не де ля	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной. 2. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед 3. Бросание малого мяча о стену и ловля его после отскока.	1. Прыжки в длину с места 2. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед. 3. Пролезание в обруч прямо и боком.	1. Метание мешочков на дальность 2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой ноги, руки за голову. 3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.	1. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет 2. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики.
	2 не де ля с ус ло ж не ни ем	1. Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись. 2. Броски мяча вверх одной рукой и ловля его 2 руками. 3. Прыжки на 2 ногах между предметами Эстафета «Кто быстрее»	1. Метание мешочков вертикальную цель. 2. Прыжки в длину с разбега 3. Ходьба между предметами с мешочком на голове. 4. «Проведи мяч»».	1. Лазанье под шнур прямо и боком. 2. Ходьба между предметами с мешочком на голове. 3. Равновесие — ходьба между предметами на носках с мешочком на голове.	1. Прыжки между предметами на правой и левой ноге 2. Ползание по гимнастической скамейке на высоких четвереньках 3. Ходьба с перешагиванием через предметы, с мешком на голове.
Подвижная игра		«Совушка»	«Охотники и утки»	«Воробьи и кошка»	«Салки»
Заключительная часть		Мп/ игра «Великаны и гномы»	Мп/ игра «Эхо»	Ходьба в колонне по одному.	Мп/ игра «Великаны и гномы»

Сетка занятий на 2024-2025 учебный год.

Группы	Понедель ник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
1 младшая		9.00		9.00	9.00
2 младшая	16.00	9.15			9.15
Средняя 1	15.35		9.00		9.35
Средняя 2	16.25 кружок	11.30 На воздухе	9.25		9.55
Старшая 1		9.40	11.00 На воздухе	9.35	10.40 кружок
Старшая 2	12.05 На воздухе		9.50	9.55	11.05 кружок
Подготовител ьная	15.05		10.20	11.50 кружок	12.00 На воздухе

Организация оздоровительных и профилактических мероприятий

№ п/п	Мероприятие	Группа ДООУ	Периоди чность	Ответственный
1.	Определение уровня физического развития. Определение уровня физической подготовленности детей.	Все	2 раза в год (в октябре и в апреле)	Врач, воспитатель по физической культуре, воспитатели групп
Двигательная активность				
1.	Утренняя гимнастика	Все группы	Ежедневно	Воспитатель по физической культуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп
2.	Физическое развитие и здоровье: 1) в зале/группе; 2) на улице.	Все группы	3 раза в неделю: 1) 2 раза; 2) 1 раз.	Воспитатель по физической культуре, воспитатели групп
3.	Подвижные игры	Все группы	2 раза в день	воспитатель по физической культуре, воспитатели групп
4.	Спортивные игры (футбол, баскетбол, эстафеты)	Старшая и подготовительная группы	2 раза в неделю	Воспитатель по физической культуре
5.	Физкультурные досуги	Все группы	1 раз в месяц	Воспитатель по физической культуре, воспитатели групп
6.	Физкультурные праздники	Все группы	2 раза в год	воспитатель по физической культуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп
7.	День здоровья	Все группы	1 раз в квартал	Воспитатель по физической культуре, музыкальный руководитель,

				воспитатели групп
Закаливание				
1.	Воздушные ванны	Все группы	После дневного сна, на физкультурных занятиях	воспитатель по физической культуре, воспитатели групп
2.	Ходьба по массажным дорожкам	Все группы	После дневного сна, на физкультурных занятиях	Воспитатель по физической культуре, воспитатели групп
3.	Облегченная одежда	Все группы	В течение дня	Воспитатель по физической культуре, воспитатели групп
4.	Мытьё рук, лица, шеи, прохладной водой	Все группы	В течение дня	Воспитатели групп

Программно- методическое обеспечение образовательного процесса По образовательной области « Физическое развитие»

Программы:

« От рождения до школы.» инновационная программа дошкольного образования / Под ред.

Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, Э. М. Дорофеевой М. Мозаика- Синтез, 2019.

Программы, технологии, пособия.

1. Степаненкова Э. Я. Методика проведения подвижных игр.- Мозаика –Синтез, 2010.
2. Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду. –М. : Мозаика _ Синтез, 2010. Н.А.
3. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет.- М.: Мозаика- Синтез, 2009-2010.
4. Коновалова Н. Г. Профилактика плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста.
5. Коволько В. И. Азбука физминуток для дошкольников.
6. Кривощёкова Е. А. Пальчиковые игры и физминутки для детей дошкольного возраста.

7. Осокина Т. И., Тимофеева Е. А., Фурмина Л. С. Игры и развлечения детей на воздухе.
8. Пензулаева Л. И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3–7 лет.
9. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы во второй младшей группе.
10. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе.
11. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе.
12. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в подготовительной к школе группе.
13. Пензулаева Л. И. Малоподвижные игры и упражнения для детей 3–7 лет.
14. Подольская Е. И. Формы оздоровления детей 4 -и 7 лет.
15. Соломенникова Н. М. Организация спортивного досуга дошкольников.
16. Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду.
17. Степаненкова Э. Я. Методика физического воспитания и развития ребенка.
18. Степаненкова Э. Я. Сборник подвижных игр.
19. Харченко Т. Е. Организация двигательной деятельности детей в детском саду.
20. Харченко Т. Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников.
21. Хамитова Л. М. Развитие координации движений и крупной моторики на занятиях по физкультуре.
22. Юматова Д. Б. Интере. Движение. Игра.

Организация предметно- пространственной среды (в том числе материально- техническое обеспечение)

Среда развития ребенка – это пространство его жизнедеятельности. Это те условия, в которых протекает его жизнь в дошкольном учреждении. Эти условия следует рассматривать как фундамент, на котором закладывается строительство личности ребенка.

Развивающая предметная среда – это система материальных объектов деятельности ребенка, функционально моделирующая содержание его духовного и физического развития. Она должна объективно – через свое содержание и свойства – создавать условия для творческой деятельности каждого ребенка, служить целям актуального физического и психического развития и совершенствования, обеспечивать зону ближайшего развития и его перспективу. Окружающая ребенка среда должна обеспечивать ему физическое, умственное, эстетическое, нравственное, т.е. разностороннее развитие и воспитание. Для полноценного физического развития детей,

удовлетворении потребности в движении в дошкольном учреждении должны быть созданы определенные условия. В групповых комнатах выделено достаточно места для активного движения, физкультурные уголки наполнены разнообразными пособиями, в том числе и изготовленные своими руками. Должны быть оборудованы спортивные залы и площадки на улице с различным спортивным инвентарем. Так, в группе должно быть выделено достаточно места для активного движения, физкультурных пособий, спортивных комплексов и тренажеров. Всё это повышает интерес детей к физкультуре, развивает жизненно важные качества, увеличивает эффективность занятий, позволяет упражняться во всех видах основных движений в помещении. На участке ДООУ желательно оборудовать физкультурную площадку с зонами для подвижных и спортивных игр, беговыми дорожками, «полосами препятствий» и т.д.

Все это повышает интерес к физкультуре, развивает жизненно важные качества, увеличивает эффективность занятий. Особое значение в воспитании здорового ребенка придается развитию движений и физической культуры детей на физкультурных занятиях. Поэтому необходимо использовать разнообразные варианты проведения физических занятий: традиционные занятия, занятия-соревнования, занятия с играми разной подвижности, занятия с элементами танцевальных движений, занятия серии «здоровье». Где детям прививаются навыки по уходу за собой и оказанию первой помощи. Но нельзя лишать ребенка естественной активности, загоняя ее лишь в рамки специальных физкультурных занятий. Необходимо развивать двигательную активность детей на прогулке, в играх используя возможности оборудования на участке детского сада и во всех других видах детской деятельности.

Тип оборудования	Материально-техническое обеспечение
Для ходьбы, бега, равновесия	Гимнастические скамейки
	Ребристая доска
	Ровная доска
	Навесная доска
	Коврик для массажа стоп
	Шнур длинный
Для прыжков	Батут
	Мат
	Кочки
	Обручи среднего диаметра
	Скакалки
	Короткие шнуры
Для катания,	Щит для метания
	Щит с баскетбольным кольцом

бросания, ловли	Кегли
	Мешочки для метания с утяжелением
	Мячи большого размера
	Мячики для метания
	Мячи массажные
	Мяч футбольный
	Мячи среднего размера
	Мячи малые
Для ползания, лазания, подлезания	Гимнастические лесенка
	Дуги для подлезания разной высоты
	Обручи большого диаметра
Для общеразвив ающих упражнений	Кубики
	Ленты
	Мяч массажный
	Гантели
	Гимнастические палки
	Мячи среднего размера
	Обручи среднего размера
	Флажки разноцветные
	Канат для перетягивания х/б 10м диам.30мм
	Мягкие модули
	Диски «Здоровье»
	Ключка с шайбой (комплект)
	Мячи надувные большие (хопы) Косички 30 штук