

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №2 «Боровичок»

307373, г.Рыльск, ул.Автозаводская, д.9, 8 (47152) 3-10-60

Принято:

на заседании

педагогического совета

МБДОУ «Детский сад № 2 «Боровичок»

Протокол № 1 от

«30» 08 2023 г.

Утверждаю:

Заведующая МБДОУ «Детский сад № 2

«Боровичок»

Штоколова Т.Г.

Приказ № 1-172 от

«30» 08 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО реализации образовательной
Программы МБДОУ» Детский сад №2 «Боровичок»
На 2023-2024 учебный год
Образовательная область «Физическое развитие»
Для детей дошкольного возраста (2-8)

2023г.

СОДЕРЖАНИЕ

№	Наименование разделов	Стр.
	Общие положения	4
I	Целевой раздел	7
	Обязательная часть программы	7
	Пояснительная записка	7
	Нормативно-правовая база	7
	Цель программы	7
	Общие задачи программы	7
	Принципы и подходы к формированию рабочей программы	7
	Характеристика детей и групп ДОУ	9
	Возрастные особенности физического развития детей 2-7 лет	10
	Планируемые результаты освоения рабочей программы	13
	Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов	14
	Педагогическая диагностика физического развития детей 2-7 лет. Метод наблюдения	14
	Педагогическая диагностика физического развития детей 2-7 лет. Метод тестирования с фиксацией количественных показателей.	16
	Индивидуальная карта развития	17
	Оценка темпов прироста физических качеств дошкольников	18
	Педагогическая диагностика физического развития детей 5-7 лет. Метод нормативов ГТО.	18
II	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	19
	Задачи образовательной деятельности ДОУ Физическое развитие.	19
	Содержание образовательной деятельности Вариативные формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы По физическому развитию	20
	Перспективное планирование образовательной деятельности	21
	Перспективный план спортивных игр и упражнений на прогулке	77
	Перспективный план активного отдыха	82
	Интеграция с другими образовательными областями	83
	Образовательная деятельность в режимных процессах (ДОУ Физическое развитие)	84
	Расписание физкультурных занятий	90
	Условия, способы и приемы поддержки детской инициативы	91
	Работа с родителями (законными представителями)	92
	Направления и задачи коррекционно-развивающей работы (КРР) Категории целевых групп обучающихся для оказания им адресной психологической помощи и включения их в программы психолого-педагогического сопровождения	95
	Рабочая программа воспитания ДОУ Физическое развитие	97
	Часть программы, формируемая участниками образовательных отношений	101
III	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	102
	Психолого-педагогические условия реализации Федеральной программы	102
	Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.	103
	Наполняемость РППС спортивного зала, спортивной площадки ДОУ	103
		105

Технические средства обучения	105
Методическое обеспечение	106
Режим двигательной активности	107
Приложение	107
Перечень музыкальных произведений для выполнения музыкально-ритмических движений	

числе региональных, в которых осуществляется образовательная деятельность; сложившиеся традиции ДОО; выбор парциальных образовательных программ и форм организации работы с детьми, которые в наибольшей степени соответствуют потребностям и интересам детей, а также возможностям педагогического коллектива и ДООУ в целом. Содержание и планируемые результаты разрабатываемых в ДОО Программ должны быть не ниже соответствующих содержания и планируемых результатов Федеральной программы.

Рабочая программа по физическому развитию детского сада №2 «Боровичок» г. Рыльска программа включает в себя учебно-методическую документацию, в состав которой входят рабочая программа воспитания, примерный режим и распорядок дня дошкольных групп, календарный план воспитательной работы и иные компоненты.

В рабочей программе по физическому развитию д детского сада №2 «Боровичок» г. Рыльска содержатся целевой, содержательный и организационный разделы.

В целевом разделе образовательной программы представлены: цели, задачи, принципы ее формирования; планируемые результаты освоения программы, раннем, дошкольном возрастах, а также на этапе завершения освоения основной программы; подходы к педагогической диагностике достижения планируемых результатов.

Содержательный раздел программы включает задачи и содержание образовательной деятельности по каждой из образовательных областей для всех возрастных групп обучающихся (социально-коммуникативное, познавательное, речевое, художественно-эстетическое, физическое развитие). В нем представлены описания вариативных форм, способов, методов и средств реализации программы; особенностей образовательной деятельности разных видов и культурных практик и способов поддержки детской инициативы; взаимодействия педагогического коллектива с семьями обучающихся; направления и задачи коррекционно-развивающей работы (далее - КРР) с детьми дошкольного возраста с особыми образовательными потребностями (далее - ООП) различных целевых групп, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья (далее - ОВЗ) и детей-инвалидов.

В содержательный раздел программы входит рабочая программа воспитания, которая раскрывает задачи и направления воспитательной работы, предусматривает приобщение детей к российским традиционным духовным ценностям, включая культурные ценности своей этнической группы, правилам и нормам поведения в российском обществе.

Организационный раздел программы включает описание психолого-педагогических и кадровых условий реализации программы; организации развивающей предметно-пространственной среды (далее - РППС) в ДООУ; материально-техническое обеспечение Программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания

Раздел включает примерные перечни художественной литературы, музыкальных произведений, произведений изобразительного искусства для использования в образовательной работе в разных возрастных группах, а также примерный перечень рекомендованных для семейного просмотра анимационных произведений.

В разделе представлены примерный режим и распорядок дня в дошкольных группах, календарный план воспитательной работы.

Реализация Программы, направлена на обучение и воспитание, предполагает их интеграцию в едином образовательном процессе, предусматривает взаимодействие с разными субъектами образовательных отношений, осуществляется с учетом принципов ДО, зафиксированных во ФГОС ДО.

При соблюдении требований к реализации Программы и создании единой образовательной среды создается основа для преемственности уровней дошкольного и начального общего образования.

I. Целевой раздел
Обязательная часть программы
Пояснительная записка.

Рабочая программа по физическому развитию МБДОУ «Детский сад № 2 «Боровичок» разработана с учётом ФГОС ДО и ФОП ДО.

Цель образовательной программы: совершенствование функций формирующегося организма через развитие двигательных навыков, тонкой ручной моторики, зрительно-пространственной координации, формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Задачи:

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

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

- Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений

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

Принципы образовательной программы ДОУ:

В основе программы заложены следующие основные принципы:

- Принцип развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- Принцип научной обоснованности и практической применимости; принцип полноты, необходимости и достаточности (позволяя решать поставленные цели и задачи при использовании разумного” минимума” материала);
- Единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольников;
- Возраста, в ходе реализации которых формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольников;
- Принцип интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;
- Комплексно-тематической принцип построения образовательного процесса, который предусматривает решение программы образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;
- Построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра;
- Учет региональных особенностей организации образовательного процесса;
- Принцип преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между детскими садом и начальной школой.

В программе учитываются следующие подходы:

Деятельностный подход: организация образовательного процесса строится на основе ведущих видов детской деятельности: общение, игры, познавательно-исследовательской деятельности- как сквозных механизмах развития ребенка. Деятельность развивается от возраста к возрасту, меняются ее содержание и форма.

Индивидуально- дифференцированный подход: все мероприятия, приемы обучения дошкольников направлены на утверждение самооценки личности ребенка, на создание условий для включения в успешную деятельность каждого ребенка. Обучение и воспитание соматически ослабленных детей в образовательно- воспитательном процессе ДОУ имеют реабилитационную направленность. Педагог

владеет информацией о состоянии здоровья, знанием возрастных и индивидуальных особенностей, специфических возможностей развития каждого ребенка.

Компетентностный подход позволяет структурировать содержание и организацию образовательного процесса в соответствии с потребностями, интересами воспитанников. **Интегративный подход** дает возможность развивать в единстве познавательную, эмоциональную и практическую сферы личности ребенка.

Значимые для разработки программы характеристика, в том числе характеристики особенностей развития детей 2 –8 лет

Основными участниками реализации программы являются: дети в возрасте от 2 до 8 лет, родители (законные представители), педагоги.

Возрастная категория	Направленность групп	Количество групп	Количество детей
От 2 до 3 лет	Общеразвивающая	1	8
От 3 до 4 лет	Общеразвивающая	1	12
От 4 до 5 лет	Общеразвивающая	1	15
От 5 до 6 лет	Комбинированная	1	26
От 6 до 7 лет	Комбинированная	1	24

Программа учитывает образовательные потребности, интересы и мотивы детей, членов из семей и педагогов.

Программа направлена на:

Создание условий развития ребенка, открывающих возможности для его позитивной социализации, его личного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками и соответствующим возрасту видам деятельности; на создание развивающей образовательной среды по физическому развитию, которая представляет собой систему условий социализации и индивидуализации детей. Программа реализуется в очной форме на государственном языке Российской Федерации в группах общеразвивающей, направленности 2-3 года, 3-4, для детей комбинированной направленности 5-6, 6-7 лет. Образовательные задачи программы решаются в различных видах деятельности.

Для детей дошкольного возраста это:
- игровая деятельность (игры с правилами, подвижные игры, игры малой - подвижности, спортивные игры и другие виды игр);

- **коммуникативная** (общение и взаимодействие со взрослыми и сверстниками);
- **двигательная** (овладение основными движениями,
- **самостоятельная двигательная активность** ребенка).

Для успешной реализации Программы обеспечены следующие психолого-педагогические условия:

- уважение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;
- использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей);
- построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребёнка и учитывающего социальную ситуацию его развития;
- поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности;
- поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности;
- возможность выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения;
- защита детей от всех форм физического и психического насилия;
- поддержка родителей (законных представителей) в воспитании детей, охране и укреплении их здоровья, вовлечение семей непосредственно в образовательную деятельность.

Для получения качественного образования детьми с ограниченными возможностями здоровья (далее- ОВЗ)

Планируемые результаты реализации образовательной программы ДОО

В соответствии с ФГОС ДО специфика дошкольного возраста и системные особенности ДО делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому планируемые результаты освоения Федеральной программы представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребенка дошкольного возраста на разных возрастных этапах и к завершению ДО.

В соответствии с периодизацией психического развития ребенка согласно культурно-исторической психологии, дошкольное детство подразделяется на три возраста: младенческий (первое и второе полугодия жизни), ранний (от одного года до трех лет) и дошкольный возраст (от трех до семи лет).

Обозначенные в Федеральной программе возрастные ориентиры "к одному году", "к трем годам" и так далее имеют условный характер, что предполагает широкий возрастной диапазон для достижения ребенком планируемых результатов. Это связано с неустойчивостью, индивидуальным темпом психического развития детей в дошкольном детстве, особенно при прохождении критических периодов. По этой причине ребенок может продемонстрировать обозначенные в планируемых результатах возрастные характеристики развития раньше или позже заданных возрастных ориентиров.

Степень выраженности возрастных характеристик возможных достижений может различаться у детей одного возраста по причине высокой индивидуализации их психического развития и разных стартовых условий освоения образовательной программы. Обозначенные различия не должны быть констатированы как трудности ребенка в освоении образовательной программы ДОО и не подразумевают его включения в соответствующую целевую группу.

Характеристика детей и групп ДОО

Характеристика воспитанников на 2023-2024 учебный год:

Общее количество детей _____ человек

_____ девочек _____ %

_____ мальчиков _____ %

1 Младшая группа

Девочек _____

Мальчиков _____

Дети с 1 группой здоровья _____ чел

Дети со 2 группой зоровья _____ чел

Дети с 3 группой здоровья _____ чел

Дети с ОВЗ _____ если есть

Дети-инвалиды _____ если есть

Другое (если есть)

2 Младшая группа

Девочек _____

Мальчиков _____

Дети с 1 группой здоровья _____ чел

Дети со 2 группой зоровья _____ чел

Дети с 3 группой здоровья _____ чел

Дети с ОВЗ _____ если есть

Дети-инвалиды _____ если есть

Другое (если есть)

Средняя группа

Девочек _____

Мальчиков _____

Дети с 1 группой здоровья _____ чел
Дети со 2 группой зоровья _____ чел
Дети с 3 группой здоровья _____ чел
Дети с ОВЗ _____ если есть
Дети-инвалиды _____ если есть
Другое (если есть)

Старшая группа

Девочек _____
Мальчиков _____
Дети с 1 группой здоровья _____ чел
Дети со 2 группой зоровья _____ чел
Дети с 3 группой здоровья _____ чел
Дети с ОВЗ _____ 1 _____ если есть

Подготовительная группа

Девочек _____
Мальчиков _____
Дети с 1 группой здоровья _____ чел
Дети со 2 группой зоровья _____ чел
Дети с 3 группой здоровья _____ чел
Дети с ОВЗ _____ если есть
Дети-инвалиды _____ если есть
Другое (если есть)
Срок реализации программы _____ учебный год
(1 сентября - 31 августа)

Возрастные особенности физического развития детей

2-7 лет

- ребенок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет
 - избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;
 - ребенок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические движения под музыку;
 - ребенок демонстрирует достаточную координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие
 - при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое,
 - выполнять движения в общем для всех темпе;
 - ребенок владеет культурно-гигиеническими навыками: умывание, одевание и т.п., соблюдает требования гигиены,
 - имеет первичные представления о факторах, положительно влияющих на здоровье;
 - запретами («можно», «нельзя»), демонстрирует стремление к положительным поступкам;
 - ребенок демонстрирует интерес к сверстникам в повседневном общении и бытовой деятельности, владеет
 - элементарными средствами общения в процессе взаимодействия со сверстниками;
 - ребенок проявляет интерес к правилам безопасного поведения; осваивает безопасные способы обращения

- ребенок активно взаимодействует со сверстниками в игре, принимает на себя роль
- действует от имени героя, строит ролевые высказывания, использует предметы-заместители, разворачивает
- несложный игровой сюжет из нескольких эпизодов;

3-4 года

На 3-4 году ребенок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями,

настойчивость для достижения хорошего результата, испытывает потребность в двигательной активности;

ребенок демонстрирует хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, хорошее развитие крупной

и мелкой моторики рук активно и с интересом выполняет основные движения, основные элементы

общеразвивающих, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве, переносит освоенные

упражнения в самостоятельную деятельность;

ребенок интересуется факторами, обеспечивающими здоровье, стремится узнать о правилах здорового образа жизни,

готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;

ребенок стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации;

ребенок без напоминания взрослого здоровается и прощается, говорит «спасибо» и «пожалуйста»;

ребенок выполняет самостоятельно знакомые правила общения со взрослыми, внимателен к словам и оценкам

взрослого, стремится к познавательному, интеллектуальному общению со взрослыми: задает много вопросов

поискового характера, стремится к положительным формам поведения, замечает ярко выраженное эмоциональное

состояние сверстника или близких, по примеру воспитателя проявляет сочувствие;

ребенок демонстрирует стремление к общению со сверстниками, по предложению воспитателя может договориться с

детьми, стремится к самовыражению в деятельности, к признанию и уважению сверстников;

ребенок познает правила безопасного поведения и стремится их выполнять в повседневной жизни;

На 4-м году жизни возрастает стремление действовать самостоятельно. В то же время внимание у детей неустойчиво, они отвлекаются и часто переходят от одного вида деятельности к другому. В этом возрасте ребёнок обладает уже сравнительно большим запасом двигательных умений и навыков, но он ещё не заботится о результатах своих действий, поглощён самим процессом движений, их эмоциональной стороной. Вместе с тем движения детей постепенно приобретают всё более преднамеренный характер. Ребёнок уже в состоянии повторять движение по своему усмотрению или по предложению воспитателя, различать некоторые его способы, соблюдать нужное направление. Детям этого возраста свойственно желание включаться в новые и разнообразные виды движений. Сочетая различные действия, ребёнок может соблюдать определённую их последовательность. Формирование двигательных навыков и умений продолжается на основе подражания. Ребёнок более сознательно следит за воспитателем, когда он даёт образец движений, выслушивает пояснения. Он лучше воспринимает объяснения в форме диалога, направленного на изложение предстоящих действий.

4-5 лет

Ребёнок 5-го года жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испытать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнений. У детей возникает потребность в двигательных импровизациях. Они

берутся за выполнение любой двигательной задачи, но они ещё не умеют соразмерять свои силы, учитывать свои реальные возможности. Убедившись в непосильности выполнения двигательного действия, ребёнок проделывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения. Но при этом он искренне убеждён в том, что выполнил движение полностью. Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей разнообразными способами действий. Дети хорошо различают виды движений, частично овладевают умением выделять некоторые их элементы. Развивается способность воспринимать, представлять, анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий. Всё это обуславливает вполне преднамеренный и произвольный характер движений детей. Возникает интерес к результатам движения, правильности его выполнения, соответствию образцу. Дальнейшее совершенствование двигательных умений и навыков обусловлено уровнем развития тех физических качеств, без которых они не могут проявляться достаточно правильно и эффективно. Развитие физических качеств происходит под влиянием постоянных упражнений. В результате расширяются и обогащаются двигательные возможности детей, возрастают их физические силы. Возникает психологическая готовность к выполнению сложных двигательных действий и проявлению определённых волевых усилий. Наряду с игрой побудительным мотивом двигательной деятельности выступает мотив усвоения новых умений и навыков, закрепления их. В результате закладываются прочные основы школы движений, повышения работоспособности и физической подготовленности.

5-6 лет

Двигательная деятельность ребёнка становится всё более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными движениями, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры; начинается освоение разнообразных способов выполнения спортивных упражнений многих видов. Возрастают проявления самостоятельности, возникают творческие поиски новых способов действий, их комбинаций и вариантов. Начинают создаваться небольшие группки по интересу к тому или иному виду упражнений. На 6-м году жизни ребёнка его движения становятся всё более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную воспитателем, самостоятельно выполнять указания педагога. Дети обращают внимание на особенности разучиваемых упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснения у ребёнка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей. Дети постепенно овладевают умением планировать свои практические и игровые действия, стремятся к их результативности. Оценка ребёнком движений, как своих, так и товарищей, приобретает более развёрнутый и обоснованный характер, что обуславливает большую её объективность. Стремясь к правильной оценке, дети начинают понимать связь между способом движения и полученным результатом. Дети начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их без напоминаний, пытаются освоить то, что не получается. При этом они довольно настойчиво преодолевают трудности. Растёт уровень физической подготовленности дошкольников, создаются прочные психологические и физиологические основания для повышения их работоспособности путём целенаправленного развития двигательных качеств. В результате регулярных занятий физической культурой, организованных воспитателем и самостоятельных, а также благодаря двигательной активности детей в повседневной жизни и играх повышается уровень развития их физических сил и возможностей, двигательных качеств и работоспособности. Для старших дошкольников характерно стремление к совершенствованию в двигательной деятельности.

6-7 лет

Дети 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Ребёнок умеет их сочетать в зависимости от окружающих условий. На 7-м году у ребёнка возрастает способность к различению пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, едет на велосипеде и т.п. Они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Ребёнок прослеживает движение последовательно, выделяет (с помощью взрослого) разные его фазы, пытается объяснить их значение для качественного и количественного результатов движения. Всё это способствует образованию ясных представлений о движениях, ведёт к овладению детьми техникой

сложных по координации движений. Дети всё чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движений. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Начинает интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например, ног, головы, кистей и пальцев рук и др. У ребёнка постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Он начинает воспринимать красоту и гармонию. Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками. Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движений. Нередко для ребёнка наиболее привлекательны те упражнения, которые у него лучше получаются.

Планируемые результаты освоения рабочей программы

К трем годам

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

- ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга; прыгать на двух ногах на месте и с продвижением вперед; брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч; ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезть через гимнастическую скамейку.

К четырем годам

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

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

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

-ребенок владеет культурно-гигиеническими навыками: умывание, одевание и тому подобное, соблюдает требования гигиены, имеет первичные представления о фактах, положительно влияющих на здоровье;

-ребенок владеет элементарными нормами и правилами поведения.

К пяти годам

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

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

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

К шести годам

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

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

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

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

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

Планируемые результаты на этапе завершения освоения программы (к концу дошкольного детства)

-у ребенка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества;

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

-ребенок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;

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

-ребенок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;

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

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

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

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

Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов

Педагогическая диагностика проводится для определения эффективности педагогических действий и их дальнейшего планирования. Периодичность проведения диагностики определена ДОО и проводится 2 раза в год:

на начало учебного года (стартовая диагностика) в сентябре и на конец учебного года (заключительная) в мае. Педагогическая диагностика индивидуального развития детей проводится в произвольной форме на основе:

метода наблюдения- дети 3-7 лет;

метода тестирования с фиксацией количественных показателей- дети 4-7 лет;

метода ГТО- дети 6-7 лет.

На каждого ребенка заводится индивидуальная карта развития.

На каждую группу оформляется сводная ведомость.

Педагогическая диагностика физического развития детей 3-7 лет. Метод наблюдения

Педагогическая диагностика физического развития детей 3-4 лет

№	ФИО	Старт (сент)			Финиш (май)		
		Целевой ориентир					
1	-ребенок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям(бросание и ловля мяча, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;	-	V	+	-	V	
2	-ребенок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие построения и перестроения, выполняет ритмические упражнения под музыку;						

3	-ребенок демонстрирует координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе;						
4	-ребенок владеет культурно-гигиеническими навыками: умывание, одевание и тому подобное, соблюдает требования гигиены, имеет первичные представления о фактах, положительно влияющих на здоровье						
5	-ребенок владеет элементарными нормами и правилами поведения						

Педагогическая диагностика физического развития детей 4-5 лет

№	ФИО _____ Целевой ориентир	Старт (сент)			Финиш (май)		
		-	V	+	-	V	
1	-ребенок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности	-	V	+	-	V	
2	-ребенок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики,						
3	активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений,						
4	с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность;						
5	-ребенок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие привлечь внимание взрослого в случае недомогания						

Педагогическая диагностика физического развития детей 5-6 лет

№	ФИО _____ Целевой ориентир	Старт (сент)			Финиш (май)		
		-	V	+	-	V	
1	-ребенок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;	-	V	+	-	V	
2	-ребенок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявлять творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений;						
3	-ребенок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;						
4	-ребенок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и						

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

Педагогическая диагностика физического развития на этапе завершения освоения программы

№	ФИО Целевой ориентир	Старт (сент)			Финиш (май)		
1	-у ребенка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества;	-	V	+	-	V	
2	-ребенок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движения и управлять ими;						
3	-ребенок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;						
4	-ребенок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристических пеших прогулках, осваивает простейшие туристические навыки, ориентируется на местности;						
5	-ребенок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;						
6	-ребенок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;						
7	-ребенок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта;						
8	-ребенок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;						
9	-ребенок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям						

Педагогическая диагностика физического развития детей 2-7 лет.

Метод тестирования с фиксацией количественных показателей.

Для тестирования физических качеств дошкольников используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме.

Контрольное упражнение	Условия тестирования	Средний результат *
Бег.	С дошкольниками проводят бег на дистанцию 10-20-30м, фиксируется время пробегания дистанции и отмечаются качественные особенности бега у каждого из детей. По команде "Марш!" дети с высокого старта бегут до флажка который размещаются на 2-3м дальше финишной линии. Это предупреждает снижение скорости перед финишем. С началом движения ребёнка включается секундомер. Останавливается он после пересечения ребёнком линии финиша. Поочередно пробегают дистанцию все дети. Затем даётся вторая попытка, в которой дети бегут в том же порядке, в котором бежали в первый раз. В протоколе фиксируется время бега в каждой из попыток, а также записываются качественные	3-4 гда 10 м, без норматива 4-5 лет 20 м 6.0-6.5 с. 5-6 лет 30 м. 9,5-7,5с. 6-7 лет

	особенности положений туловища, координации рук и ног, "полёта", прямолинейность бега у каждого из детей.	30 м. 7,5-6,5 с.
Метание на дальность.	Обследование дальности метания производится на асфальтовой дорожке, шириной 3м и длиной 15-20м. Дорожка побуждает к большей точности броска в заданном направлении. Предварительно она размечается (мелом) поперечными линиями через каждые 0,5м. На концах линии с обеих сторон дорожки ставятся порядковые цифры, отражающие число метров от линии броска. Размеченное расстояние должно быть в полтора раза больше среднего возрастного показателя дальности метания. Предварительно всем детям объясняется задание, младшим - показывается, как нужно выполнять. Ребёнок производит три броска каждой рукой, замер осуществляется после каждого броска. Вес мешочка 200 г. В протоколе наряду с количественными отмечаются и качественные показатели отдельных элементов техники движения: исходное положение вполборота к направлению метания; наличие замаха; перенос центра тяжести во время замаха на стоящую сзади полусогнутую ногу; перенос центра тяжести на стоящую впереди ногу во время броска; энергичный бросок с последующим сопровождением рукой предмета (мешочка).	3-4 года 2-5 м. 4-5 лет 3.5-5.5 м. 5-6 лет 5-9 м. 6-7 лет 6-12 м.
Прыжок в длину с места.	Для проведения прыжков в зале на пол кладется мат и рулетка. Для повышения активности и интереса детей на определённом расстоянии (чуть дальше среднего результата детей группы) размещаются три флажка, детям предлагается прыгнуть до самого дальнего из них. Замеряют результаты от носков ног в начале прыжка до пяток в конце прыжка. Прыжок выполняется три раза, фиксируется лучшая попытка. Тестирование можно провести на спортивной площадке. Прыжок выполняется в заполненную песком яму или на взрыхлённый грунт. Дети выполняют прыжок по очереди. Каждый ребёнок выполняет три прыжка подряд без интервалов. Детям младшего дошкольного возраста перед началом прыжков необходимо показать движения. Старшие дошкольники прыжок выполняют самостоятельно. Измерение длины прыжка производится от линии отталкивания до места приземления пятки с точностью до 1см. В протокол заносятся результаты всех трёх попыток, в обработку берётся лучший результат. Качественные показатели прыжка в длину с места фиксируются по основным элементам движения: подготовка к прыжку - туловище слегка наклонено вперёд, руки в меру отведены назад; отталкивание - энергичный толчок одновременно двумя ногами, взмах руками вперёд-вверх в момент отталкивания; полет - в начале полёта ноги согнуты, перед приземлением выносятся вперёд; приземление - мягкое приземление на прямые ноги с перекатом с пятки на носок, сохранение равновесия.	3-4 года 40 см 4-5 лет 70 см. 5-6 лет 80 см. 6-7 лет 100 см.

Результаты тестирования заносятся в индивидуальную карту развития.

Индивидуальная карта развития

ФИО ребенка		Дата рождения					Группа здоровья						
возраст	Бег на скорость (сек)						Прыжок с места (см)		Метание на дальность (м)				При рост (балл)
	10 м		20 м		30 м		нач	кон	прв	лев	прав	лев	
	нач	кон	нач	кон	нач	кон			нач	кон	нач	кон	
3-4 года													
4-5 лет													
5-6 лет													
5-7 лет													
Дополнительные сведения													

Оценка темпов прироста физических качеств дошкольников производится по по формуле В. Усакова.

$$W = \frac{100(V_2 - V_1)}{\frac{1}{2}(V_1 + V_2)}$$

W - прирост показателей (%), V1- исходный уровень, V2- конечный уровень

до 8% (прирост за счет естественного роста) -неудовлетворительно (2 балла);

8-10% (прирост за счет естественного роста и роста естественной двигательной активности) - удовлетворительно (3 балла);

10-15% (прирост за счет естественного роста и целенаправленной системы физического воспитания) — хорошо (4 балла);

свыше 15 % (за счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений) — отлично (5 баллов)

Сведения цифрами заносятся в сводную ведомости

Сводная ведомость показателей физического развития

Средняя группа

Стартовая диагностика _____ учебный год

№	ФИО	бег	Прыжок с места	Метание на дальность	Средний балл
1		3	4	3	3,3
2		4	4	4	4
3		5	5	3	4,3
Итого по группе					3,8

Педагогическая диагностика физического развития детей 5-7 лет. Метод нормативов ГТО.

1	быстрота и координационные способности	Челночный бег 3x10м (с)
2	скоростно- силовые качества	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
3	сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)
4	гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см)
5	выносливость	Смешанное передвижение по пересеченной местности на: к 5 годам 600 м; к 6 годам 800 м; к 7 годам 1000 м.

По анализу полученных данных выстраивается взаимодействие с детьми: планируется индивидуальная работа, по показателям составляются индивидуальные образовательные маршруты как для успешного освоения образовательной Программы, так и для развития способностей одаренных детей.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Задачи образовательной деятельности ДООУ Физическое развитие.

Задачи образовательной деятельности

3-4 года

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

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

-формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху, воспитывать самостоятельность;- укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности;

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

4-5 лет-

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

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

-воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений. Продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта

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

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

5-6 лет

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

развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику, ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость

-воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде;

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

продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представление о разных видах спорта и достижениях российских

спортсменов

-укреплять здоровье ребенка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического развития; расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха;

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

6-7 лет

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

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

поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при ее организации, партнерское взаимоотношение в команде

-воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха; формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о различных видах спорта

-сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристических прогулок и экскурсий.

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

Вариативные формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы По физическому развитию

Содержание образовательной деятельности

Содержание	Описание
Основная гимнастика	Основные движения: -бросание, катание, ловля, метание -ползание, лазание -ходьба -бег -прыжки -упражнения в равновесии -музыкально- ритмические движения (ритмическая гимнастика)

	-строевые упражнения
Общеразвивающие упражнения	-упражнения для кистей рук, развитие и укрепление мышц плечевого пояса -упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника -упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса -музыкально-ритмические упражнения
Подвижные игры	Сюжетные и несюжетные подвижные игры
Спортивные упражнения	Санки, лыжи, велосипед
Формирование основ ЗОЖ	Первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья. Соблюдение правил безопасности в двигательной деятельности
Активный отдых	Физкультурный досуг (1-2 раза в месяц), день здоровья (1 раз в квартал)

**Перспективное планирование образовательной деятельности
ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЛЯ ДЕТЕЙ 2-3 ЛЕТ**

		Сентябрь
Неделя	№ занятия	Программное содержание
1	1	Диагностика физического развития детей
	2	Диагностика физического развития детей
2	1	Упражнять в ходьбе в прямом направлении, развивать чувство равновесия; воспитывать положительные эмоции. П/игра “Бегите ко мне”
	2	Учить детей выполнять основные движения: ходить по ограниченной площади опоры (дорожке). Закреплять навыки детей в ходьбе стайкой, бегу. Совершенствовать навыки ловле мяча. П/игра “В гости к кукле”
3	1	Закреплять навыки детей в ходьбе и беге стайкой не наталкиваясь друг на друга. Вызвать у детей желание

		заниматься и выполнять упражнения вместе со всеми. Развивать ловкость, внимание, координацию движений, выносливость. П/игра “В гости к куклам”
	2	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании. «Прокати и догони». П/игра “Кот и воробышки». Ходьба в колонне по одному.
4	1	Развивать ориентировку в пространстве; умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур. Ходьба по кругу с поворотом по сигналу Бег по кругу. П/игра “ Быстро в домик
	2	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте. Ходьба парами в стайке за инструктором Бег парами в стайке за инструктором. П/игра «Птички» «Птичка прячется»

Октябрь		
Неделя	№ занятия	Программное содержание
1	1	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках. Ходьба в колонне по одному, бег в колонне по одному и в рассыпную. Равновесие. «Пойдем по мостику». Прыжки. П/игра «Догони мяч»
	2	Развивать ориентировку в пространстве; умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур. Ходьба по кругу с поворотом по сигналу. Бег по кругу. Ползание с опорой на ладони и колени под шнур. «Доползи до погремушки». П/игра “ Быстро в домик”
2	1	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу. Ходьба и бег по кругу. Прыжки из обруча в обруч. «Прокати мяч». П/игра «Ловкий шофер»
	2	Развивать ориентировку в пространстве; умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур. Ходьба по кругу с поворотом по сигналу Бег по кругу. Ползание с опорой на ладони и колени под шнур «Доползи до погремушки». П/игра “Быстро в домик”
3	1	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом. Ходьба в колонне по одному, в рассыпную, по всему залу. По сигналу: «Стрекозы» — бег, помахивая руками, как «крылышками»; переход на обычную ходьбу. На следующий сигнал: «Кузнечики» — прыжки на двух ногах — «кто выше». Игровое упражнение «Быстрый мяч». Игровое упражнение «Проползи — не задень». П/игра «Зайка серый умывается».
	2	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом. Ходьба в колонне по одному, в рассыпную, по всему залу. По сигналу: «Стрекозы» — бег, помахивая руками, как «крылышками»; переход на обычную ходьбу. На следующий сигнал: «Кузнечики» — прыжки на двух ногах — «кто выше». П /игра «Зайка серый умывается».
4	1	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии. Ходьба в колонне по одному по кругу, с

		поворотом в другую сторону по сигналу; бег по кругу также с поворотом. Ходьба и бег проводятся в чередовании, темп упражнения умеренный. Ползание «Крокодильчики». Равновесие. «Пробеги -не задень». П/игра «Кот и воробышки»
	2	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках. П/игра «Догони мяч»

Ноябрь		
Недели	№ занятия	Программное содержание
1	1	Ходьба в прямом направлении. Бег не наталкиваясь друг на друга. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (от одной игрушки к другой); Проползание в два вертикально, стоящих друг за другом обруча; Скатывание мяча среднего размера.
	2	Ходьба в прямом направлении. Бег не наталкиваясь друг на друга. Прыжки на двух ногах на месте с мячом в руках; Проползание заданного расстояния с прокатыванием мяча перед собой; Прокатывание мяча одной рукой между двумя игрушками.
2	1	Учить детей ходить в разных направлениях, не наталкиваясь, упражнять в ходьбе по наклонной доске, бросании мяча на дальность правой и левой рукой, воспитывать умение сдерживать себя. П/игра «Догони меня»
	2	Развивать у детей умение организованно перемещаться в определённом направлении, учить подлезать под рейку, совершенствовать прыжок в длину с места на двух ногах, упражнять в ползании, развивать ловкость и координацию движений. П/игра «Догони мяч»
3	1	Учить детей бросать в горизонтальную цель, прыгать в длину с места, закреплять умение ходить по кругу, взявшись за руки, развивать чувство равновесия. П/игра «Солнышко и дождик»
	2	Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке, катание мяча под дугу, развивать умение не терять равновесие во время ходьбы по гимнастической скамейке. П/игра «Солнышко и дождик»
4	1	Учить детей прыгать в длину с места, упражнять в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз, развивать ловкость, глазомер и чувство равновесия. П/игра «Воробышки и автомобиль»
	2	Упражнять детей в прыжках в длину с места на двух ногах, в ползании на четвереньках и подлезании, воспитывать умение слышать сигналы и реагировать на них. П/игра «Воробышки и автомобили»

Декабрь		
Неделя	№ занятия	Программное содержание
1	1	Учить детей бросать на дальность правой и левой рукой, ползать на четвереньках по гимнастической скамейке, развивать внимание и координацию движений, воспитывать чувство выдержки. П/игра «Поезд»

	2	Упражнять детей по наклонной доске вверх и вниз, учить бросать и ловить детей мяч, развивать внимательность, воспитывать умение выполнять упражнения вместе с другими детьми. П/игра «Поезд»
2	1	Учить детей бросанию на дальность, совершенствовать ходьбу по гимнастической скамейке, упражнять в ходьбе друг за другом со сменой направления, развивать чувство равновесия и ориентировку в пространстве. П/игра «Самолёты»
	2	Учить детей лазать по гимнастической стенке, закреплять умение ходить по гимнастической скамейке, совершенствовать прыжок в длину с места, развивать чувство равновесия, воспитывать смелость, выдержку и внимание. П/игра «Самолёты»
3	1	Закреплять умение ходить в колонне по одному, упражнять в бросании в горизонтальную цель правой и левой рукой, совершенствовать прыжки в длину с места, учить вовремя броска соблюдать указанное направление, развивать внимание и ловкость. П/игра «Пузырь»
	2	Закреплять у детей умение ползать и подлезать под верёвку, совершенствовать навык бросания из-за головы, выполнять бросок только по сигналу, учить согласовывать свои движения с движениями товарища. П/игра «Пузырь»
4	1	Учить детей прыгать в длину с места, упражнять в ходьбе по наклонной доске, развивать чувство равновесия, глазомер, ловкость и координацию движений, воспитывать дружеские взаимоотношения. П/игра «Птички в гнёздышках»
	2	Закреплять умение ползать по гимнастической скамейке, бросать на дальность правой и левой рукой, развивать быстроту реакции, воспитывать смелость. П/игра «Птички в гнёздышках»

		Январь
1	1	Упражнять в метании на дальность правой и левой рукой, учить ходьбе по наклонной доске, воспитывать внимательность, дружеские отношения. Учить детей ходить по ограниченной поверхности, ползать и катать мяч, упражнять в беге, ходьбе, сохраняя равновесие, воспитывать смелость, развивать умение действовать по сигналу. П /игра «Птички в гнёздышках»
	2	Упражнять в бросании в горизонтальную цель, учить прыгать в длину с места, развивать глазомер, ориентировку в пространстве, воспитывать чувство взаимопомощи. Учить детей ходить по ограниченной поверхности, ползать и катать мяч, упражнять в ходьбе, сохраняя равновесие, воспитывать смелость, развивать умение действовать по сигналу. П/игра «Птички в гнёздышках»
2	1	Учить детей лазать по гимнастической стенке, закреплять умение ходить по гимнастической скамейке, совершенствовать прыжок в длину с места, развивать чувство равновесия, воспитывать смелость, выдержку и внимание. П/игра «Самолёты»
	1	Закреплять умение ходить в колонне по одному, упражнять в бросании в горизонтальную цель правой и левой рукой, совершенствовать прыжки в длину с места, учить вовремя броска соблюдать указанное направление, развивать внимание и ловкость. П/игра «Пузырь»
3	1	Закреплять у детей умение ползать и подлезать под верёвку, совершенствовать навык бросания из-за головы,

		выполнять бросок только по сигналу, учить согласовывать свои движения с движениями товарища. П/игра «Пузырь»
	2	Учить детей прыгать в длину с места, упражнять в ходьбе по наклонной доске, развивать чувство равновесия, глазомер, ловкость и координацию движений, воспитывать дружеские взаимоотношения. П/игра «Птички в гнёздышках»
4	1	Учить детей прыгать с высоты, упражнять в ходьбе по гимнастической скамье, в ползании и подлезании, развивать чувство равновесия, быстроту реакции. Учить детей ходить по ограниченной поверхности, ползать и катать мяч, упражнять в ходьбе, сохраняя равновесие, воспитывать смелость, развивать умение действовать по сигналу. П/»Жуки»
	2	Учить детей катать мяч друг другу, совершенствовать бросание на дальность из-за головы, закреплять умение реагировать на сигнал, учить дружно действовать в коллективе. П /игра «Жуки»

Неделя	№ занятия	Февраль
		Программное содержание
1	1	Учить детей катать мяч в цель, совершенствовать бросание на дальность из-за головы, согласовывать движения с движениями товарищей, быстро реагировать на сигнал, воспитывать выдержку внимание. П/игра «Воробышки и автомобиль».
	2	Учить детей в ползании и подлезании под рейку, прыжках в длину с места, учить быть дружными, помогать друг другу. П/игра «Воробышки и автомобиль».
2	1	Упражнять детей в ходьбе по наклонной доске, бросании в цель, прыжках в длину с места, способствовать развитию глазомера, координации движений и чувства равновесия. П/игра «Кошки и мышки»
	2	Продолжать учить детей ходьбе по гимнастической скамейке, бросать и ловить мяч, способствовать воспитанию сдержанности, ловкости и умению дружно играть. П/игра «Кошки и мышки»
3	1	Упражнять детей в ползании по гимнастической скамейке, учить подпрыгивать, способствовать развитию координации движения, развивать умение быстро реагировать на сигнал, дружно играть. П/»Догони меня»
	2	Упражнять детей в катании мяча, ползании на четвереньках, способствовать развитию глазомера и координации движений, учить помогать друг другу. П/игра «Догони меня»
4	1	Учить детей ползать по: гимнастической скамейке и спрыгивать с неё, упражнять в катании мяча в цель, способствовать воспитанию выдержки, смелости, развитию чувства равновесия и глазомера. П/игра «Поезд»
	2	Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках в длину с места на двух ногах, развивать умение быстро реагировать на сигнал, способствовать развитию равновесия и координации движений. П/игра «Поезд».

		Март
--	--	------

Неделя	№ занятия	Программное содержание
1	1	Учить детей метанию на дальность двумя руками из-за головы и катанию мяча в воротца, приучать сохранять направление при метании и катании мячей. П/игра «Кошка и мышки»
	2	Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке, учить прыгивать с неё, закреплять умение бросать на дальность из-за головы, учить ходить парами, способствовать преодолению робости, развитию чувства равновесия. П/игра «Кошка и мышки»
2	1	Учить детей ходить по наклонной доске, в метании на дальность правой и левой рукой, способствовать развитию ловкости, преодолению робости, учить дружно играть. П/игра «Птички в гнёздышках»
	2	Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке, ползании на четвереньках и подлезании под верёвку (рейку), учить становиться в круг, взявшись за руки, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений, помогать преодолевать робость, действовать самостоятельно, уверенно. П/игра «Птички в гнёздышках»
3	1	Упражнять детей в метании на дальность одной рукой, повторить прыжки в длину с места развивать координацию движений, воспитывать внимание и умение сдерживать себя. П/игра «Солнышко и дождик»
	2	Учить детей бросать и ловить, упражнять в ходьбе по наклонной доске и ползании на четвереньках, учить дружно играть, помогать друг другу. П/игра «Солнышко и дождик»
4	1	Упражнять детей в прыжках в длину с места, повторить ползание по гимнастической скамейке. Учить быстро реагировать на сигнал. П игра «Мой весёлый звонкий мяч»
	2	Учить детей прыгать с высоты, упражнять в метании в горизонтальную цель, повторить ходьбу на четвереньках, способствовать развитию координации движений, умению сохранять определённое направление при броске предметов. П/игра «Мой весёлый звонкий мяч»

Неделя	№ занятия	Апрель
		Программное содержание
1	1	Закреплять у детей умение ходить по гимнастической скамейке и прыгать с неё, учить бросать и ловить мяч, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений. П/игра «Пузырь»
	2	Закреплять у детей умение прыгать в длину с места, бросать в горизонтальную цель, приучать соразмерять бросок с расстояния до цели, ползти и подлезать, реагировать на сигнал инструктора. П/игра «Пузырь»
2	1	Учить детей бросать мяч вверх и вперёд, совершенствовать ходьбу по наклонной доске, способствовать развитию чувства равновесия, ловкости и смелости. П/игра «Воробышки и автомобиль»
	2	Продолжать учить детей бросать на дальность одной рукой и прыгать в длину с места, способствовать развитию смелости, ловкости, умению по сигналу прекращать движение. П/игра «Воробышки и автомобиль»
3	1	Продолжать учить детей ползать по гимнастической скамейке и метать на дальность от груди, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений. П/игра «Солнышко и дождик»
	2	Закреплять у детей умение бросать в горизонтальную цель и ходить по наклонной доске, способствовать

		развитию чувства равновесия и ориентировке в пространстве. П/игра «Солнышко и дождик»
4	1	Продолжать учить детей бросать на дальность одной рукой, ползанию и подлезанию под дугу, способствовать развитию ловкости, ориентировке в пространстве, умения быстро реагировать на сигнал. П/игра «Птички в гнёздышках»
	2	Упражнять детей в метании на дальность одной рукой, совершенствовать ходьбу по гимнастической скамейке, воспитывать ловкость, развивать чувство равновесия и глазомер. П/игра «Птички в гнёздышках»

Неделя	№ занятия	Май
		Программное содержание
1	1	Продолжить учить детей бросать мяч, упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, прыгать с высоты, развивать чувство равновесия, смелость и координацию движений, воспитывать выдержку и внимание. П/игра «Мой весёлый звонкий мяч»
	2	Закреплять у детей умение катать мяч, упражнять в ползании по гимнастической скамейке в глубину, совершенствовать чувство равновесия. П/игра «Мой весёлый звонкий мяч»
2	1	Продолжать учить детей бросать на дальность одной рукой, ползанию и подлезанию под дугу, способствовать развитию ловкости, ориентировке в пространстве, умения быстро реагировать на сигнал. П/игра «Птички в гнёздышках»
	2	Упражнять детей в метании на дальность одной рукой, совершенствовать ходьбу по гимнастической скамейке, воспитывать ловкость, развивать чувство равновесия и глазомер. П/игра «Птички в гнёздышках»
3		Закреплять у детей умение ходить по гимнастической скамейке и прыгать с неё, продолжать учить бросать вверх и вперёд, приучать быстро реагировать на сигнал. П/игра «Воробышки и автомобили»
	2	Упражнять детей в метании на дальность одной рукой, совершенствовать ходьбу по гимнастической скамейке, воспитывать ловкость, развивать чувство равновесия и глазомер. П/игра «Воробышки и автомобиль»
4	1	Диагностика физического развития детей
	2	Диагностика физического развития детей

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ

«ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

Младшая группа

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		2—3 минуты	12—15 минут			2—3 минут
СЕНТЯБРЬ						
1 Н Е Д Е Л Я	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	Ходьба стайкой за инструктором Игра «Пойдем в гости» Бег обычной стайкой	-	1. Ходьба между двумя линиями (расстояние 25 см) 2. Прыжки на всей ступне с подниманием на носки (пружинка)	«Беги ко мне»	Ходьба стайкой за мишкой.
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте.	Ходьба парами в стайке за инструктором Бег парами в стайке за инструктором	Без предметов	1. Прыжки на всей ступне с работой рук (пружинка)	«Птички» «Птичка прячется»	Игровое задание «Найдем птичку».
3 Н Е Д Е Л Я	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.	Ходьба в колонне по одному, упражнение «Ворона!»	ОРУ с мячом.	1.Прокатывание мячей. 2.«Прокати и догони».	«Кот и воробьишки».	Ходьба в колонне по одному.
4 Н	Развивать ориентировку в	Ходьба по кругу с поворотом по сигналу	ОРУс кубиками	1.Ползание с опорой на ладони и колени под	Быстро в домик	Игра «Найдем

Е Д Е Л Я	пространстве; умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.	Бег по кругу		шнур 2.«Доползи до погремушки»		жучка».
--	---	--------------	--	-----------------------------------	--	---------

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
ОКТАБРЬ						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	Ходьба в колонне по одному, бег в колонне по одному и врассыпную.	ОРУ без предметов	1.Равновесие «Пойдем по мостику». 2.Прыжки.	«Догони мяч»	Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	Ходьба и бег по кругу	ОРУ Без предметов	1.Прыжки из обруча в обруч. 2.«Прокати мяч».	«Ловкий шофер»	Игровое задание «Машины поехали в гараж».
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.	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».	ОРУ С мячом	1.Игровое упражнение «Быстрый мяч». 2.Игровое упражнение «Проползи — не задень».	«Зайка серый умывается».	Игра «Найдем зайку».
4	Упражнять детей в	Ходьба в колонне по одному по				

Н Е Д Е Л Я	ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнениях в равновесии.	кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; бег по кругу также с поворотом. Ходьба и бег проводятся в чередовании, темп упражнения умеренный.	ОРУ со стульчиками	1.Ползание «Крокодильчики» 2.Равновесие «Пробеги — не задень»	«Кот и воробышки»	Ходьба в колонне по одному за самым ловким «КОТОМ».
--	--	---	--------------------	--	-------------------	---

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	

НОЯБРЬ						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры и приземлении на полусогнутые ноги в прыжках	Ходьба в колонне по одному. По сигналу инструктора, дети переходят к ходьбе на носках короткими, семенящими шагом на поясе. По сигналу к бегу.	Общеразвивающие упражнения с ленточками	Равновесие «В лес по тропинке». Прыжки «Зайки - мягкие лапочки».	Подвижная игра «Ловкий шофер».	Игра «Найдем зайчонка».
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча другу, развивая координацию движений и глазомер	Ходьба в колонне по одному Бег, руки в стороны .Ходьба и бег чередовании	Общеразвивающие упражнения с обручем.	1.Прыжки «Через болото». 2.Прокатывание мячей «Точный пас»	Подвижная игра «Мыши в кладовой»	Игра «Где спрятался мышонок?»
3	Развивать умение	Ходьба по кругу. После ходьбы	Общеразвивающие	1.Игровое задание с	Подвижная	Ходьба в

Н Е Д Е Л Я	действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.	выполняется бег по кругу сначала в одну, а затем в другую сторону.	упражнения	мячом «Прокати - не задень». 2.«Проползи - не задень»	игра «Поровненькой дорожке».	колонне по одному или игра малой подвижности по выбору детей.
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии	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 флажками.	1.Ползание. Игровое задание - «Паучки». 2.Равновесие	Подвижная игра «Поймай комара»	Ходьба в колонне по одному за «комаром».

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
ДЕКАБРЬ						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	Ходьба и бег в колонне по одному Ходьба врассыпную бег врассыпную	Общеразвивающие упражнения с кубиками	1.Равновесие. Игровое упражнение «Пройди - не задень». 2.Прыжки. Игровое упражнение «Лягушки-попрыгушки»	Подвижная игра «Коршун и птенчики».	Ходьба в колонне по одному. Игра «Найдем птенчика».
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении и на полусогну ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча	Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег проводятся в чередовании.	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1.Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку или мат 2.Прокатывание мячей друг другу	Подвижная игра «Найди свой домик».	Ходьба в колонне по одному

Я						
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.	Ходьба в колонне по одному бег в колонне по одному; ходьба и бег проводятся в чередовании.	Общеразвивающие упражнения с кубиками.	1.Прокатывание мяча между предметами 2.Ползание под дугу «Проползи — не задень»	Подвижная игра «Лягушки».	3-я часть. Игра малой подвижности «Найдем лягушонка».
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске.	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 на стульчиках	1.Ползание. Игровое упражнение «Жучки на бревнышке». 2.Равновесие. «Пройдем по мостику».	Подвижная игра «Птица и птенчики»	3-я часть. Игра малой подвижности «Найдем птенчика».
Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
ЯНВАРЬ						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и	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 на стульчиках	1.Ползание. Игровое упражнение «Жучки на бревнышке». 2.Равновесие. «Пройдем по мостику».	Подвижная игра «Птица и птенчики»	3-я часть. Игра малой подвижности и «Найдем птенчика».

	сохранении равновесия при ходьбе по доске.					
2 Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесии на ограниченной площади опоры.	По сигналу воспитателя: ходьбу на носках, руки прямые вверх, переход на обычную ходьбу	Общеразвивающие упражнения с массажным мячом	<ul style="list-style-type: none"> • Ползание на четвереньках под дугу. • Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед. 		
3 Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	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.	Общеразвивающие упражнения с платочками	<ol style="list-style-type: none"> 1. Равновесие «Пройди - не упади». 2. Прыжки «Из ямки в ямку». 	Подвижная игра «Коршун и цыплята».	Игра малой подвижност и «Найдем цыпленка?».
4 Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесии на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	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	1. Прыжки «Зайки - прыгуны».	Подвижная игра «Птица и птенчики».	Ходьба в колонне по одному.

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
ФЕВРАЛЬ						

1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.	Ходьба и бег по кругу, выложенному кольцами: ходьба примерно три четверти круга и бег - полный круг: остановка, поворот в другую сторону повторение упражнений.	Общеразвивающие упражнения с кольцом	1. Равновесие 2. Прыжки	Подвижная игра «Найди свой цвет».	Игра малой подвижности по выбору детей.
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты с мягким приземлением на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.	Ходьба в колонне по одному, бег высоко поднимая колени, переход на обычный бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Общеразвивающие упражнения с малым обручем.	1. Прыжки «Веселые воробышки». 2. Прокатывание мяча «Ловко и быстро!».	Подвижная игра «Воробышки в гнездышках».	Игра «Найдем воробышка».
3 Н Е Д Е Л Я	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.	Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры попеременно правой и левой ногой. Бег врассыпную.	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1. Бросание мяча через шнур двумя руками,	Подвижная игра «Воробышки и кот».	Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группировать лазание под дугу; повторить упражнение в равновесии	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	Общеразвивающие упражнения.	1. Лазание под дугу в группировке «Под дугу». 2. Равновесие	Подвижная игра «Лягушки» (прыжки).	Игра «Найдем лягушонка».

чередовании.

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
МАРТ						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.	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.	Общеразвивающие упражнения с кубиком	1.«Ровным шагом» 2.Прыжки «Змейкой»	Подвижная игра «Кролики»	Ходьба в колонне по одному
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.	Ходьба в колонне по одному; ходьба в рассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании.	Общеразвивающие упражнения.	1.Прыжки «Через канавку». 2.Катание мячей друг другу «Точно в руки».	Подвижная игра «Найди свой цвет».	Ходьба в колонне по одному
3 Н Е Д Е Л Я	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.	Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1.«Брось - поймай». 2.Ползание на повышенной опоре	Подвижная игра «Зайка серый умывается».	Игра «Найдем зайку?».
4 Н Е	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между	Ходьба и бег между предметами	Общеразвивающие упражнения.	1.Ползание «Медвежата» 2.Равновесие	Подвижная игра «Автомобили».	Ходьба в колонне по одному -

Д Е Л Я	предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре					«автомобил и поехали в гараж».
----------------------------	---	--	--	--	--	--------------------------------

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
АПРЕЛЬ						
1 Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Ходьба вокруг кубиков (по 2 кубика на каждого ребенка). Выполняется ходьба кругу, затем бег. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы и бега в кубиков.	Общеразвивающие упражнения на скамейке с кубиком.	1.Равновесие. 2.Прыжки «Через канавку».	Подвижная игра «Тишина».	Игра «Найдем лягушонка».
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутую ногу в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя: «Жуки полетели!» - дети разбегаются в рассыпную по залу. На сигнал: «Жуки отдыхают!» - дети ложатся на спину двигают руками и ногами, как бы шевелят лапками.	Общеразвивающие упражнения с косичкой (короткий шнур).	1.Прыжки из кружка в кружок. 2.Упражнения с мячом. «Точный пас».	Подвижная игра «По ровненькой дорожке».	Ходьба в колонне по одному.
3 Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом;	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Великаны!» - ходьбе носках, руки вверх; переход на обычную ходьбу. По сигналу:	Общеразвивающие упражнения.	1.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками 2.Ползание по гимнастической	Подвижная игра «Мы топая ногами».	Ходьба в колонне по одному

Л Я	упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	«Гномы!» - присед, руки положить на колени.		скамейке «Медвежата».		
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повыше опоре.	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 с обручем.	1. Ползание «Проползи - не задень». 2. Равновесие «По мостику»	Подвижная игра «Огуречик, огуречик».	Ходьба в колонне по одному.

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
МАЙ						
1 Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу и бег враспынную, развивая ориентировку в пространстве повторить задание в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную по всему залу. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Общеразвивающие упражнения с кольцом (от кольца броска).	Равновесие Прыжки через шнуры	Подвижная игра. «Мыши в кладовой».	«Где спрятался мышонок».
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами	Общеразвивающие упражнения с мячом.	прокатывают мяч друг другу	Подвижная игра «Воробышки и кот».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижностью.

3 Н Е Д Е Л Я	Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке	Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег чередуются несколько раз.	Общеразвивающие упражнения с флажками.	Броски мяча вверх и ловля его двумя руками Ползание по скамейке	Подвижная игра «Огуречик, огуречик».	Ходьба в колонне по одному.
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке повторить задание в равновесии.	Ходьба в колонне по одному бег врассыпную по всему залу	Общеразвивающие упражнения.	Лазание на наклонную лесенку Ходьба по доске, положенной на пол	Подвижная игра «Коршун и наседка».	Ходьба в колонне по одному.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

Средняя группа

«Физкультурные занятия в детском саду с детьми средней группы» Л.И.Пензулаева

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		2—3 минуты	12—14 минут			2—3 минут
СЕНТЯБРЬ						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола	Построение в шеренгу, проверка равнения (обычно используется какой-либо ориентир - шнуры, квадраты и т. д.) Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Без предметов	1. Упражнения в равновесии - ходьба и бег между двумя 2. Прыжки	«Найди себе пару»	Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком над головой.

	(земли) и мягком приземлении при подпрыгивании					
2 Н Е Д Е Л Я	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.	Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя. Перестроение в три колонны.	ОРУ С флажками	1. Прыжки «Достань до предмета» 2. Прокатывание мячей друг другу	«Самолеты».	Ходьба в колонне по одному.
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур .	Перестроение в круг. Ходьба в колонне по одному между двумя линиями; бег врассыпную	ОРУ с мячом.	1. Прокатывание мяча друг другу двумя руками 2. Ползание под шнур, не касаясь руками пола.	«Огуречик, огуречик ... ».	Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках, с различными положениями рук в чередовании с обычной ходьбой.
4 Н Е Д Е Л Я	Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Построение в три колонны. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Воробышки!»	ОРУ С малыми обручами	1. Равновесие: ходьба по доске 3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед 2. Лазанье под шнур (дугу) с опорой на ладони и колени.	«У медведя во бору».	Игра малой подвижности «Где постучали?».

Н	Задачи	Вводная часть	Основная часть	Заключитель
----------	---------------	----------------------	-----------------------	--------------------

ед ел я			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	ная часть
			2—3 минуты	12—14 минут		2—3 минут
ОКТАБРЬ						
1 Н Е Д Е Л Я	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.	Ходьба в колонне по одному. Затем проводятся упражнения в перешагивании (перепрыгивании)	ОРУ с косичкой (или с коротким шнуром).	2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета 1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке	«Кот и мыши».	Ходьба в колонне по одному на носках, как мышки, за «котом».
2 Н Е Д Е Л Я	Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу,	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по дорожке, ходьба и бег в рассыпную с остановкой по сигналу воспитателя. Ходьба и бег проводятся в чередовании.	ОРУ Без предметов	2. Прокатывание мячей друг другу 1. Прыжки - перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах	«Найди свой цвет!». «Автомобили».	И.М.П.«Авто мобили поехали в гараж»
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.	Ходьба с выполнением различных заданий	ОРУ Без предметов	2. Прокатывание мяча между 4-5 предметами 1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	«Ловишки»	Ходьба в колонне по одному

4 Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.	Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через бруски Упражнения в ходьбе и беге Построение в круг	ОРУ С мячом	1. Лазанье под дугу 2. Прыжки на двух ногах 3. Подбрасывание мяча двумя руками	«У медведя во бору».	И.М.П. «Угадай, где спрятано».
--	--	---	----------------	--	----------------------	-----------------------------------

Н е д ел я	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		2—3 минуты	12—14 минут			2—3 минут

НОЯБРЬ

1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	Ходьба и бег между кубиками, поставленными по всему залу произвольно, стараясь не задевать друг друга и кубики. Повторить 2-3 раза. Построение около кубиков.	Общеразвивающие упражнения с кубиком	1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке 2. Прыжки на двух ногах 3. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками	Подвижная игра «Салки».	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя. Ходьба и бег в рассыпную; ходьба на носках, «как мышки».	Общеразвивающие упражнения без предметов	1. Прыжки на двух ногах через 5-6 линий 2. Прокатывание мячей друг другу 3. Перебрасывание мяча друг другу	Подвижная игра «Самолеты».	Ходьба в колонне по одному, впереди звено, победившее в игре «Самолеты».
3 Н Е Д Е Л	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя изменить направление ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, руки на поясе; переход на обычную	Общеразвивающие упражнения с мячом	1. Броски мяча о землю и ловля его двумя руками 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени 3. Ползание в шеренгах в прямом направлении с опорой на ладони и	Подвижная игра «Лиса и куры».	3 часть. Ходьба в колонне по одному.

Я	четвереньках	ходьбу, бег враспынную.		ступни 4. Прыжки на двух ногах между предметами		
4 Н Е Д Е Л Я	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.	Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег враспынную - по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу	Общеразвивающие упражнения с флажками	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени 3. Прыжки на двух ногах до кубика	Подвижная игра «Цветные автомобили».	Ходьба в колонне по одному.

Н е д е л я	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		2—3 минуты	12—14 минут			2—3 минут

ДЕКАБРЬ

1 Н Е Д Е Л Я	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	Ходьба и бег в колонне по одному ходьба и бег враспынную по сигналу перестроение в колонну	Общеразвивающие упражнения с платочком	1. Равновесие 2. Прыжки через 4-5 брусков 3. Прокатывание мяча между 4-5 предметами	Подвижная игра «Лиса и куры».	Игра малой подвижности «Найдем цыпленка».
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча	Ходьба и бег в колонне по одному . Построение в шеренгу.	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1. Прыжки со скамейки 2. Прокатывание мяча между предметами 3. Бег по дорожке (ширина 20 см).	Подвижная игра «У медведя во бору».	Игра малой подвижности по выбору детей

	между предметами.					
З Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег в рассыпную	Общеразвивающие упражнения.	1.Перебрасывание мячей друг другу 2.Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи	Подвижная игра «Зайцы и волк»	Игра малой подвижности «Где спрятался зайка?».
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в выполнении действий по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег в рассыпную	Обще развивающие упражнения с кубиками.	1.Ползание по гимнастической скамейке на животе, с опорой на ладони и колени 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке 3. Прыжки на двух ногах	Подвижная игра «Птички и кошка».	Ходьба в колонне по одному

Н ед ел я	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		2—3 минуты	12—14 минут			2—3 минут

ЯНВАРЬ

1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при	Ходьба и бег в колонне по одному . Построение в шеренгу.	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1. Прыжки со скамейки 2. Прокатывание мяча между предметами 3. Бег по дорожке (ширина 20 см).	Подвижная игра «У медведя во бору».	Игра малой подвижности по выбору детей
--	--	--	-------------------------------------	---	-------------------------------------	--

	прокатывании мяча между предметами.					
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу. Упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловля его двумя руками.	Ходьба и бег между предметами. Ходьба в колонне по одному	Общеразвивающие упражнения	1.Прыжки на двух ногах; 2.Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.	Подвижная игра «Найди себе пару»	Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений для рук.
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках. Упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловля его двумя руками	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами Ходьба в колонне по одному.	Общеразвивающие упражнения с обручем	1. Равновесие-ходьба по канату 2. Прыжки на двух ногах 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками	Подвижная игра «Кролики».	Игра малой подвижности «Найдем кролика!».
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу. Отбивание малого мяча одной рукой о пол, равновесие-ходьба на носках между предметами	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег врассыпную	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1.Прыжки с гимнастической скамейки 2. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 2 м (способ - двумя руками снизу) (по 10-12 раз).	Подвижная игра «Найди себе пару».	Ходьба в колонне по одному.

Неделя	Задачи	Основная часть				Заключительная часть
		Вводная часть	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		2—3 минуты				
ФЕВРАЛЬ						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, с перешагиванием через предметы, в равновесии; повторить задание в прыжках, в прыжках через шнур, в перебрасывании мяча друг другу	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между расставленными в одну линию предметами, 5-6 штук (кегли поставлены на расстоянии двух шагов ребенка); ходьба и бег в рассыпную. Построение в три колонны	Общеразвивающие упражнения	1. Равновесие 2. Прыжки через бруски 3. Ходьба, перешагивая через набивные мячи 4. Прыжки через шнур, 5. Перебрасывание мячей друг другу	Подвижная игра «Котята и щенята».	Игра малой подвижности
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. в прыжках на двух ногах через шнуры, в прокатывании мяча друг другу.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Аист!» - остановиться, поднять ногу, согнутую в колене, руки в стороны и некоторое время удерживать равновесие, затем продолжить ходьбу. На сигнал педагога: «Лягушки!» - дети приседают на корточки, кладут руки на колени.	Общеразвивающие упражнения на стульях.	1. Прыжки из обруча в обруч 2. Прокатывание мячей между предметами 3. Прыжки на двух ногах 4. Прокатывание мячей друг другу 5. Ходьба на носках	«У медведя во бору».	Ходьба в колонне по одному с хлопком в ладоши на каждый четвертый счет
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в прыжках на двух ногах через шнуры, в прокатывании мяча друг другу в ходьбе и беге в рассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками;	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя дети переходят на ходьбу на носках, руки за голову; обычная ходьба, руки в стороны; переход на бег в рассыпную. Ходьба и бег в чередовании.	Общеразвивающие упражнения с мячом	1. Перебрасывание мячей друг другу 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках 1. Метание мешочков в вертикальную цель 3. Прыжки на двух ногах между предметами	«Воробышки и автомобиль».	Ходьба в колонне по одному.

	закреплять навык ползания на четвереньках.					
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами в ползании по гимнастической скамейке, в равновесие, в прыжках на правой и левой ноге.	Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег врассыпную по всему залу, перестроение в ходьбе в колонну по одному.	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.	1. Ползание по гимнастической скамейке 2. Равновесие 1. Ползание по гимнастической скамейке 2. Равновесие 3. Прыжки на правой и левой ноге	«Перелет птиц»	Ходьба в колонне по одному.

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		2—3 минуты	12—14 минут			2—3 минут

МАРТ

1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя.	Общеразвивающие упражнения.	1. Ходьба на носках между 4-5 предметами 2. Прыжки через шнур справа и слева 1. Равновесие 2. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку	Подвижная игра «Перелет птиц».	Игра малой подвижностью и «Найди и промолчи».
2 Н Е Д Е Л Я	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 в	Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную.	Общеразвивающие упражнения с обручем.	1. Прыжки в длину с места 2. Перебрасывание мячей через шнур 3. Перебрасывание мячей через шнур двумя руками из-за головы 4. Прокатывание	Подвижная игра «Бездомный заяц».	Ходьба в колонне по одному.

	прокатывании мячей друг другу;			мяча друг другу		
З Н Е Д Е Л Я	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, с опорой на колени и ладони. Упражнять детей в равновесии.	ходьба и бег по кругу с выполнением заданий: ходьба на носках, ходьба в полуприсяде, руки на коленях; переход на обычную ходьбу.	Обще развивающие упражнения с мячом.	1.Прокатывание мяча между предметами 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине. «Проползи - не урони». 4. Равновесие - ходьба по скамейке с мешочком на голове.	Подвижная игра «Самолеты».	Игра малой подвижност и.
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках. упражнять в лазании по гимнастической стенке	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег в рассыпную, по сигналу воспитателя остановиться	Обще развивающие упражнения с флажками	1. Ползание по гимнастической скамейке 2. Равновесие 3. Прыжки через 5-6 шнуров 4. Лазанье по гимнастической стенке 5. Ходьба по доске, лежащей на полу	Подвижная игра «Охотник И зайцы».	Игра малой подвижност и «Найдем зайку».

Не де ля	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвиваю щие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		2—3 минуты	12—14 минут			2—3 минут
АПРЕЛЬ						

1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге враспынную; повторить задания в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе с перешагиванием через бруски попеременно правой и левой ногой. После того как последний в колонне ребенок выполнит перешагивание через бруски, подается команда к бегу враспынную. Упражнения в ходьбе и беге чередуются	Обще развивающие упражнения.	1. Равновесие 2. Прыжки на двух ногах через препятствия	Подвижная игра «Пробеги тихо».	Игра малой подвижности «Угадай, кто позвал».
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге враспынную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.	Ходьба в колонне по одному в обход зала, по сигналу воспитателя ведущий идет навстречу ребенку, идущему последним в колонне, и, подходя, берет его за руки, замыкая круг. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы. Ходьба и бег враспынную.	Общеразвивающие упражнения с кеглей.	1. Прыжки в длину с места 2. Метание мешочков в горизонтальную цель 3. Метание мячей в вертикальную цель 4. Отбивание мяча одной рукой	Подвижная игра «Совушка».	Ходьба в колонне по одному, на носках, переход на обычный шаг.
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Лягушки!» - дети приседают и кладут руки на колени, поднимаются и продолжают ходьбу. На сигнал: «Бабочки!» - переходят на бег, помахивая руками-«крылышками». Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Обще развивающие упражнения с мячом	1. Метание мешочков на дальность 2. Ползание по гимнастической скамейке 3. Прыжки на двух ногах, дистанция 3 м	Подвижная игра «Совушка».	Ходьба в колонне по одному.
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег враспынную; по сигналу воспитателя: «Лошадки!» - ходьба, высоко поднимая колени; по сигналу: «Мышки!» - ходьба на носках семенящими шагами; ходьба и	Обще развивающие упражнения с косичкой.	1. Равновесие 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч 3. Прыжки на двух ногах между предметами	Подвижная игра «Птички и кошка»	Ходьба в колонне по одному.

		бег в чередовании.				
--	--	--------------------	--	--	--	--

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		2—3 минуты	12—14 минут			2—3 минут

МАЙ

1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места. упражнять в прокатывании мяча между кубиками	Ходьба и бег парами, ходьба и бег враспынную. Перестроение в три колонны.	Общеразвивающие упражнения	1. Ходьба по доске (ширина 15 см) 2. Прыжки в длину с места через 5-6 шнуров 3. Прокатывание мяча (большой диаметр) между кубиками	Подвижная игра «Котят и щенята».	Игра малой подвижности.
2 Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего Ходьба и бег враспынную по всему залу.	Общеразвивающие упражнения с кубиком.	1. Прыжки в длину с места через шнур 2. Перебрасывание мячей друг другу 3. Метание мешочков на дальность (правой и левой рукой).	Подвижная игра «Котят и щенята».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности по выбору детей.
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге враспынную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель. Прыжки через короткую скакалку	Ходьба в колонне по одному бег враспынную.	Общеразвивающие упражнения с палкой	1. Метание в вертикальную цель 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни («по-медвежьему») 4. Прыжки через короткую скакалку.	Подвижная игра «Зайцы и волк».	Игра малой подвижности «Найдем зайца».
4	Повторить ходьбу и бег с	Ходьба в колонне по одному	Обще	1. Равновесие-ходьба по	Подвижная игра «У	Ходьба в колонне

Н Е Д Е Л Я	выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках. в лазании на гимнастической стенке.	бег в колонне по одному.	развивающие упражнения с мячом	скамейке с мешочком на голове 2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева 1. Лазанье на гимнастическую стенку и спуск с нее 2. Равновесие - ходьба по доске	медведя во бору».	по одному.
--	--	--------------------------	--------------------------------------	---	-------------------	------------

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

Старшая группа

«Физкультурные занятия в детском саду с детьми средней группы» Л.И.Пензулаева

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		2-3		17-18	3-4	
СЕНТЯБРЬ						
1	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге враспынную; учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли), в прыжках с продвижением вперед; упражнять в перебрасывании мяча.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения: перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному на носках, руки на поясе (колени не сгибать); бег в колонне по одному; во сигналу воспитателя ходьба враспынную,	ОРУ Без предметов	1. Равновесие ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики 2. Прыжки подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед, 3.Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах	«У кого мяч?». «Ловишки»	Игра малой подвижности «У кого мяч?».
2	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	Ходьба на носках, руки на поясе, бег. Ходьба и бег между предметами, поставленнымиПерестроение в три колонны по сигналу воспитателя	ОРУ с мячом.	1. Прыжки — подпрыгивание на двух ногах 2. Подбрасывание малого мяча (диаметр 6—8 см) вверх двумя руками 3. Бег в среднем темпе (до 1,5	«Сделай фигуру». «Мы, веселые	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».

Я	высоту); упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками; бег до 1,5 мин.			мин).	ребята».	
З Н Е Д Е Л Я	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.	Построение в шеренгу, проверка осанки, 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.	ОРУ Без предметов	1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях 2. Ходьба по канату (веревке) боком приставным шагом, руки на поясе голову и спину держать прямо. 3. Бросание мяча вверх двумя руками и ловля его, бросание мяча вверх и ловля его с хлопком	«Удочка». «Быстро возьми»	Ходьба в колонне по одному.
4 Н Е Д Е Л Я	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.	. Ходьба в колонне по одному Ходьба в различном темпе; ходьба в колонне по одному и враспынную, перестроение в колонну по три	ОРУ С гимнастической палкой	1. Пролезание в обруч боком (не задевая за верхний край) в группировке 2. Перешагивание через бруски (кубики) с мешочком на голове 3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен,— «Пингвины»	«Мы, веселые ребята».	Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений по сигналу воспитателя (руки в стороны, руки вниз, руки за голову).
Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		2-3		17-18	3-4	
Октябрь						
1 Н Е Д Е Л Я	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	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному, ходьба; по сигналу воспитателя перестроение в колонну по два. Ходьба в колонне по два, бег	ОРУ Без предметов	<ul style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры, 3. Бросание мяча двумя руками от груди 	«Перелет птиц» «Не попадись»	И.М.П «Найди и промолчи» Ходьба в колонне

	и перебрасывании мяча.	врассыпную, ходьба в колонне по одному, бег в умеренном темпе до 1 мин.				по одному.
2 Н Е Д Е Л Я	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.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному;	ОРУ С большим мячом	1. Прыжки (спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги 3. Переползание через препятствия 2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы	«Не оставайся на полу». «Ловишки».	И.М.П «У кого мяч?» Ходьба в колонне по одному.
3 Н Е Д Е Л Я	Продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; бег врассыпную; развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель; упражнять в подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба в медленном темпе. Бег врассыпную с остановками по сигналу воспитателя	ОРУ С малым мячом	1. Метание мяча в горизонтальную цель 2. Лазанье 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи	«Удочка»	Ходьба в колонне по одному.
4 Н Е Д Е Л Я	Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); повторить пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Построение в колонну по два. Ходьба в колонне по два Бег в колонне по два	ОРУ С обручем	3. Прыжки на двух ногах на мягкое препятствие 2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках 1. Пролезание	«Гуси-лебеди» «Ловишки - перебежки»	И.М.П. «Летает не летает» И.М.П. «Затейники»

Н	Задачи	Вводная часть	Основная часть	Заключите
----------	---------------	----------------------	-----------------------	------------------

ед ел я			Общеразвива ющие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	льная часть
		2-3		17-18	3-4	
Ноябрь						
1 Н Е Д Е Л Я	1.Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег врассыпную; разучить перекладывание малого мяча из одной руки в другую упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах. 2.Упражнять в медленном беге до 1,5 мин, в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.	Построение в шеренгу, проверка осанки, Ходьба в колонне по одному, бег врассыпную, бег между кеглями, бег в медленном темпе до 1,5 мин; ходьба с перешагиванием через бруски (высота 10 см); бег врассыпную.	ОРУ с малым мячом	<ul style="list-style-type: none"> • Равновесие • Прыжки на правой и левой ноге • Перебрасывание мяча двумя руками снизу • «Мяч о стенку» • «Поймай мяч». • «Не задень». 	«Пожарные на учении». «Мышеловка»	Игра малой подвижности «Найди и промолчи». Игра малой подвижности «Угадай по голосу».
2 Н Е Д Е Л Я	1.Бег между предметами; учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами 2.Повторить бег с перешагиванием через предметы; развивать точность движений и ловкость в игровом упражнении с мячом; упражнять в беге и равновесии.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя изменить направление движения. Бег между кеглями, поставленными в один ряд. Ходьба врассыпную, на сигнал воспитателя: «Стоп» — остановиться и встать на одной ноге, руки на поясе. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	ОРУ с обручем	1. Прыжки с продвижением вперед 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Отбивание мяча о землю «Мяч водящему». «По мостику»	«Не оставайся на полу» «Ловишки».	Игра малой подвижности «Найди и промолчи». Игра малой подвижности «Затейники»
3 Н Е Д Е Л Я	1.Упражнять в пролезании через обруч с мячом в руках, в равновесии. повторить ведение мяча в ходьбе. Упражнять детей в беге с изменением темпа движения, в ходьбе между предметами 2.Упражнять в медленном непрерывном беге, перебрасывании	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба по сигналу воспитателя с ускорением и замедлением темпа движения; бег между предметами; ходьба	ОРУ с большим мячом	1. Отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед 2. Пролезание в обруч с мячом в руках в группировке 3. Равновесие — ходьба по	Подвижная игра «Удочка» «Ловишки парами».	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий для рук по сигналу воспитателя. Игра малой подвижности «Летает — не летает».

	мяча в шеренгах; повторить игровые упражнения с прыжками и бегом	врассыпную Ходьба в колонне по одному, медленный непрерывный бег до 2 мин; ходьба врассыпную.		гимнастической скамейке на носках 1. «Перебрось и поймай». 2.«Перепрыгни - не задень»		
4 Н Е Д Е Л Я	1.Упражнять в подлезании под шнур боком, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках. 2.Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и с бегом.	Ходьба в колонне по одному, врассыпную с выполнением «фигуры»; бег врассыпную. Ходьба и бег повторяются в чередовании. ходьба между предметами, поставленными в один ряд и бег с преодолением препятствий ходьба и бег чередовании.	ОРУ На гимнастических скамейках	1. Лазанье — подлезание под шнур 2. Прыжки на правой, затем на левой ноге до предмета 3. Равновесие 1.«Кто быстрее». 2.«Мяч о стенку».	«Пожарные на учении» «Ловишки-перебежки».	Игра малой подвижности «У кого мяч?». Ходьба в колонне по одному за самым ловким водящим.

Н е д е л я	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		2-3		17-18	3-4	
Декабрь						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в беге колонной по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга, в беге между предметами, не задевая их; разучить ходьбу по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку; отрабатывать навык прыжка на двух ногах с преодолением препятствий;	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, Перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному, бег между предметами руками из-за головы друг другу Ходьба и бег между снежными постройками за воспитателем в	Общеразвивающие упражнения с палкой	1. Равновесие 2. Прыжки 3. Перебрасывание мяча двумя 1.«Кто дальше бросит». 2.«Не задень».	Подвижная игра «Кто скорее до флажка». Подвижная игра «Мороз-Красный нос».	«Сделай фигуру». Ходьба в колонне по одному между снежными постройками за самым ловким «Морозом».

	упражнять в перебрасывании мяча друг другу. Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками; упражнять в метании снежков на дальность.	умеренном темпе; ходьба и бег в рассыпную.				
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону; разучить прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках между кеглями, подбрасывании и ловле мяча. Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика, бросании снежков в цель	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному Построение в колонну, ходьба и бег за воспитателем между снежными постройками; темп ходьбы и бега задает воспитатель	Общеразвивающие упражнения с флажками	1. Прыжки 2. Подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его после хлопка в ладоши 3. Ползание 1.«Метко в цель». 2.«Кто быстрее до снеговика». 3.«Пройдем по мостику».	Подвижная игра «Не оставайся на полу» Подвижная игра «Мороз-Красный нос	Игра малой подвижности «У кого мяч?». Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найди предмет».
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе и сохранении равновесия. Развивать ритmicность ходьбы на лыжах; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков до цели.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнение, ходьба в колонне по одному, бег в рассыпную.	Общеразвивающие упражнения	1. Перебрасывание мяча стоя в шеренгах 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Равновесие 1.«Метко в цель». 2.«Смелые воробышки	Подвижная игра «Охотники и зайцы»	Игра малой подвижности «Летает — не летает». Ходьба между кеглями,
4 Н Е Д Е	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, в беге в рассыпную; учить влезать на гимнастическую стенку; упражнять в	Построение в колонну по одному; ходьба и бег по кругу По сигналу воспитателя поворот в правую и левую	Общеразвивающие упражнения с обручем	1. Лазанье 2. Равновесие 3. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями 4. Бросание мяча о стену.	Подвижная игра «Хитрая лиса». Подвижная игра «Мы веселые ребята»	Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе за

Л Я	равновесии и прыжках.	сторону. Ходьба и бег врассыпную с остановкой на сигнал воспитателя. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности на выбор детей.		«По дорожке		воспитателем
----------------	-----------------------	---	--	-------------	--	--------------

Н е д е л я	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	

Январь

1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе и сохранении равновесия. Развивать ритмичность ходьбы на лыжах; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков до цели.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнение, ходьба в колонне по одному, бег врассыпную.	Общеразвивающие упражнения	1. Перебрасывание мяча стоя в шеренгах 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Равновесие 1.«Метко в цель». 2.«Смелые воробышки	Подвижная игра «Охотники и зайцы»	Игра малой подвижности «Летает — не летает». Ходьба между кеглями,
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; разучить прыжки в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой.	Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег по кругу, держась за веревку, затем дети останавливаются и перехватывают веревки в другую руку, повторение ходьбы и бега в другую	Общеразвивающие упражнения с веревкой (шнуром)	1.Прыжки в длину с места (расстояние 40 см.), повторить 6-8 раз. 2.Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч. 3.Броски мяча вверх.	Подвижная игра «Совушка»	Игра малой подвижности (по выбору детей)

		сторону.				
З Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей ходить и бегать между предметами, 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.	Построение в шеренгу, проверка Осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег между кубиками, расположены в шахматном порядке Построение в колонну по одному, ходьба и бег в среднем темпе за воспитателем между ледяными постройками.	Общеразвивающие упражнения с кубиком	1. Равновесие 2. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками 3. Метание 4.«Сбей кеглю»	Подвижная игра «Медведи и пчелы» Подвижная игра «Ловишки парами».	Игра малой подвижности «Найди и промолчи». Ходьба в колонне по одному.
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой.	Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному; Ходьба по кругу вправо, бег по кругу ..	Общеразвивающие упражнения с веревкой	1. Прыжки в длину с места 2. Проползание под дугами на четвереньках 3. Бросание мяча вверх. 4.«Кто быстрее». 5.«Пробеги — не задень».	Подвижная игра «Совушка».	Игра малой подвижности «Летает - не летает». Игра малой подвижности «Найдем зайца».

Н е д е л я	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	

ФЕВРАЛЬ

1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, в непрерывном беге до 1,5 мин; продолжают учить сохранять устойчивое равновесие упражнять в перепрыгивании через	Ходьба в колонне по одному бег до 1,5 мин в умеренном темпе с изменением направления движения; ходьба в колонне по одному. Перестроение в три	Общеразвивающие упражнения с обручем	1. Ходьба по наклонной доске 2. Прыжки - перепрыгивание через бруски 3. Забрасывание мячей в корзину 4.«Точный пас»	Подвижная игра «Охотники и зайцы» Подвижная игра «Мороз-Красный нос».	Ходьба в среднем темпе между снежными постройками
--	---	---	--------------------------------------	--	--	---

	бруски и забрасывании мяча в корзину.	колонны. Игра малой подвижности		5.«По дорожке»		
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места; упражнять в подлезании под дугу и отбивании мяча о землю.	Построение в шеренгу, объяснение задания. Перестроение в колонну по одному, затем в круг; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег врассыпную с остановкой на сигнал воспитателя. «Сделай фигуру!»	Общеразвивающие упражнения с палкой.	Прыжки в длину с места Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом Лазанье «Кто дальше». «Кто быстрее».	Подвижная игра «Не оставайся на полу».	Ходьба в колонне по одному с заданиями для рук. Игра малой подвижности «Найдем следы зайца».
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; учить метанию мешочков в вертикальную цель; упражнять в подлезании под палку и перешагивании через нее. Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, бросание снежков на дальность и в цель.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба и бег между предметами, скамейками. Перестроение в три колонны справа от скамеек. Ходьба в колонне по одному. Эстафета с передачей мяча в колонне.	Общеразвивающие упражнения на скамейках.	1. Метание мешочков в вертикальную цель 2. Подлезание под палку 3. Перешагивание через шнур 4.«Точно в круг». 5.«Кто дальше».	Подвижная игра «Мышеловка». Подвижная игра «Ловишки-перебежки»	Ходьба за самым ловким и быстрым ловишкой.
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в медленном непрерывном беге; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке и	Построение в шеренгу, ходьба в колонне по одному; переход на бег ходьба врассыпную; построение в колонны.	Общеразвивающие упражнения.	1. Лазанье 2. Ходьба по гимнастической скамейке 3. Прыжки с ноги на ногу 4. Отбивания мяча в ходьбе 5.«Гонки санок». 6.«Не попадись».	Подвижная игра «Гуси-лебеди». Подвижная игра «Ловишки парами»	Ходьба в колонне по одному с поворотами по сигналу воспитателя.

	прыжках с ноги на ногу; упражнять в ведении мяча.			7.«По мостику».		
--	--	--	--	-----------------	--	--

			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
--	--	--	----------------------------------	-------------------	---------------------	--

МАРТ

1 Н Е Д Е Л Я	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 равновесие и сохраняя хорошую осанку; упражнять в прыжках из обруча в обруч и перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер. Повторить игровые упражнения с бегом;	Ходьба в колонне по одному бег с поворотами в другую сторону; упражнения для рук во время ходьбы; бег враспынную. Построение в три колонны. непрерывный бег за воспитателем (до 2 мин) между ледяными постройками; переход на ходьбу.	Общеразвивающие упражнения с малым мячом.	1. Равновесие 2. Прыжки из обруча в обруч 3. Перебрасывание мяча друг другу 1. «Пас точно на клюшку». 2.«Проведи — не задень».	Подвижная игра «Пожарные на учении». Подвижная игра «Горелки	Эстафета с большим мячом «Мяч водящему». игра малой подвижности «Летает — не летает».
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и враспынную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между кеглями. Упражнять детей в непрерывном беге в среднем темпе; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	Ходьба и бег в кругу с изменением направления движения по сигналу воспитателя; ходьба и бег враспынную между кубиками (кеглями), не задевая их.	Общеразвивающие упражнения	1. Прыжок в высоту с разбега 2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой 3. Ползание на четвереньках между кеглями 1.«Поймай мяч». 2.«Кто быстрее».	Подвижная игра «Медведи и пчелы». Подвижная игра «Карусель».	Эстафета с мячом Ходьба в колонне по одному.

З Н Е Д Е Л Я	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 беге на дистанцию 80 м в чередовании с ходьбой; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом.	ходьба и бег врассыпную между предметами (кубиками); перестроение в колонну по одному, в колонну по четыре. Ходьба в колонне по одному. Ходьба в колонне по одному — 10 м, переход на бег — 20 м,	Общеразвивающие упражнения с обручем	1. Ползание по гимнастической скамейке 2. Ходьба по гимнастической скамейке 3. Прыжки правым (левым) боком 1.«Канатоходец». 2.«Удочка».	Подвижная игра «Ловишки».	Эстафета с большим мячом — «Передача мяча в шеренге».
4 Н Е Д Е Л Я	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. Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и бегом.	Ходьба парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег врассыпную с остановкой на сигнал воспитателя. набивными мячами Упражнение в беге на скорость	Общеразвивающие упражнения	1. Метание мешочков горизонтальную цель 2. Подлезание под шнур 3. Ходьба на носках между 1.«Прокати и сбей». 2.«Пробеги - не задень».	Подвижная игра «Не оставайся на полу». Подвижная игра Удочка	Игра малой подвижности «Угадай по голосу». Эстафета с мячом.

Н е д е л я	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
Апрель						

1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в прыжках на двух ногах и метании в вертикальную цель. Повторить игру с бегом «Ловишки-перебежки», эстафету с большим мячом.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по кругу, врассыпную ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой	Общеразвивающие упражнения	1. Равновесие 2. Прыжки из обруча в обруч 3. Метание в вертикальную цель Игровые Упражнения. 1. «Ловишки-перебежки» 2. «Стой». 3. «Передача мяча в колонне».	Подвижная игра «Медведи и пчелы».	Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя: «Сделай фигуру!» Ходьба в колонне по одному за командой победителей.
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей и пролезании в них. Упражнять детей в непрерывном беге, повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег между предметами Построение в шеренгу, перестроение в колонну; бег в среднем темпе за воспитателем до 2 мин между предметами	Общеразвивающие упражнения с короткой скакалкой	1. Прыжки через короткую скакалку 2. Прокатывание обруча друг другу 3. Пролезание в обруч 1. «Пройди — не задень» 2. «Догони обруч». 3. «Перебрось и поймай»	Подвижная игра Ловишки-перебежки. Эстафета с прыжками «Кто быстрее до флажка».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Кто ушел?».
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу воспитателя, в беге врассыпную; закреплять исходное положение при метании мешочков в вертикальную цель; упражнять в ползании и равновесии. Повторить с детьми бег на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, с прыжками, с бегом.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; ходьба с перешагиванием через кубики, бег с перепрыгиванием через кубики скамейке на носках	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1. Метание мешочков в вертикальную цель 2. Ползание по полу 3. Ходьба по гимнастической 1. «Кто быстрее». 2. «Мяч в кругу».	Подвижная игра «Удочка» Подвижная игра «Горелки»	Ходьба в колонне по одному между предметами, не задевая их. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.
4 Н	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной между	Ходьба в колонне по одному: бег до 1 мин в среднем темпе;	Общеразвивающие упражнения.	1. Лазанье по гимнастической стенке	Подвижная игра «Карусель».	Игра малой подвижности

Е Д Е Л Я	предметами; закреплять навык влезания на гимнастическую стенку одноименным способом; упражнять в равновесии и прыжках. Продолжать учить детей бегу на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, прыжкам в равновесии.	ходьба и бег между предметами Построение в колонну по одному, ходьба и бег между предметами; перестроение в две-три шеренги; пробегание отрезков (длина 20 м) на скорость до обозначенного места		2. Прыжки через короткую скакалку 3. Ходьба по канату 1.«Сбей кеглю». 2.«Пробеги — не задень».	Подвижная игра «С кочки на кочку»	«Угадай по голосу». Ходьба в колонне по одному, бег «змейкой».
--	---	---	--	---	-----------------------------------	--

Н е д е л я	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	

МАЙ

1 Н Е Д Е Л Я	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 беге с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1,5 мин; повторить игровые упражнения с мячом, бегом.	Ходьба и бег парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег парами с поворотом в другую сторону. Построение в колонну по одному, ходьба, высоко поднимая колени, бег в среднем темпе до 1,5 мин между предметами (в чередовании с ходьбой).	Общеразвивающие упражнения	1. Равновесие 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед 3. Бросание мяча 4. «Проведи мяч». 5. «Пас друг другу». 6. «Отбей волан»	Подвижная игра Мышеловка. Подвижная игра «Гуси-лебеди».	Игра «Что изменилось?». Ходьба в колонне по одному.
--	--	---	----------------------------	---	--	---

<p>2 Н Е Д Е Л Я</p>	<p>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 в непрерывном беге между предметами до 2 мин; упражнять в прокатывании плоских обручей; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.</p>	<p>Построение в шеренгу, построение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя ходьба с перешагиванием через шнуры; бег с перешагиванием через шнуры ; ходьба и бег врассыпную, бег в умеренном темпе за воспитателем между предметами до 2 мин (в чередовании с ходьбой).</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с флажками.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки в длину с разбега 2. Перебрасывание мяча 3. Ползание по прямой на ладонях и ступнях «по-медвежьей» 4. «Прокати — не урони». 5. «Кто быстрее». 6. «Забрось в кольцо». 	<p>Подвижная игра «Не оставайся на полу» Подвижная игра «Совушка».</p>	<p>Игра малой подвижности «Найди и промолчи». Ходьба в колонне по одному.</p>
<p>3 Н Е Д Е Л Я</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами, не задевая их; упражнять в бросании мяча о пол одной рукой и ловле двумя; упражнять в пролезании в обруч и равновесии. Упражнять в беге на скорость; упражнять в бросании мяча в ходьбе и ловле его одной рукой; Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.</p>	<p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному; ходьба и бег в колонне по одному между предметами; ходьба и бег врассыпную. скамейке боком приставным шагом</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с мячом.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бросание мяча о пол одной рукой, а ловля двумя 2. Лазанье - пролезание в обруч правым 3. Ходьба по гимнастической 	<p>Подвижная игра «Пожарные на учении» Подвижная игра «Мышеловка».</p>	<p>Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности или эстафета с мячом.</p>
<p>4 Н Е Д Е Л Я</p>	<p>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.</p>	<p>Построение в колонну по одному; ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя; игровое упражнение «Быстро в колонны». кеглями</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с кольцом</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ползание по гимнастической скамейке на животе 2. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи 3. Прыжки на двух ногах между«Сделай фигуру!» «Мяч водящему». 	<p>Подвижная игра «Караси и щука». Подвижная игра «Не оставайся на земле».</p>	<p>Ходьба в колонне по одному за самым ловким игроком - Щукой. Ходьба в колонне по одному.</p>

	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа движения; повторить подвижную игру «Не оставайся на земле», игровые упражнения с мячом.			«Кто быстрее»		
--	--	--	--	---------------	--	--

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

Подготовительная группа

Н ед ел я	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключитель ная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	

СЕНТЯБРЬ

1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; бег врассыпную; бег с нахождением своего места в колонне	Без предметов	I. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове; II. Прыжки на двух ногах через шнуры III. Перебрасывание мяча друг другу снизу	П.и «Ловишки»	Ходьба в медленном темпе. Игра малой подвижности «Вершки и корешки».
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием ло предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.	Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук по сигналу воспитателя Бег в колонне по одному в умеренном темпе, переход на ходьбу и перестроение в три колонны.	ОРУ С флажками	1. Прыжки с доставанием до предмета, подвешенного на высоту поднятой руки ребенка. 2. Перебрасывание мяча через шнур друг другу 3. Лазанье под шнур,	П/И «Не оставайся на полу»	Игра малой подвижности «Летает — не летает».
3 Н Е	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием	Ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах за ла (площадки) по ориентирам. Бег	ОРУ с мячом.	1. Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками.	Подвижная игра «Удочка»	Ходьба в колонне по одному.

Д Е Л Я	поворотов (ориентир — кубик или кегля); развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке.	в умеренном темпе. Перестроение в три колонны.		2.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками 3.Упражнение на умение сохранять равновесие		Игра «Летает — не летает».
4 Н Е Д Е Л Я	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.	Ходьба и бег по кругу в чередовании по сигналу воспитателя. Поворот в ходьбе, беге производится в движении по сигналу	ОРУ С гимнастической палкой	1.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях 2. Ходьба по гимнастической скамейке;. 3.Прыжки из обруча в обруч	Подвижная игра «Не попадись».	Ходьба в колонне по одному. Игра «Фигуры».

Н е д е л я	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	

ОКТАБРЬ

1 Н Е Д Е Л Я	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом,	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами. Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движений; бег с преодолением препятствий	ОРУ Без предметов	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке 2. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры 3.Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками. с хлопком в ладоши	«Перелет птиц».	Ходьба в колонне по одному. П.И. «Фигуры».
--	---	--	----------------------	--	-----------------	--

2 Н Е Д Е Л Я	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.	Ходьба с изменением направления; бег с перешагиванием через предметы. Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движений; бег с преодолением препятствий	ОРУ с обручем	1. Прыжки с высоты 2. Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед 3. Ползание на ладонях и ступнях	«Не оставайся на полу». «Совушка».(ул.)	И.М.П. «Эхо». Ходьба в колонне по одному.
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен Ходьба в колонне по одному с изменением направления бег, перепрыгивая через предметы	ОРУ на гимнастических скамейках	1. Ведение мяча по прямой 2. Ползание по гимнастической скамейке 3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки	«Удочка». «Не попадись»	И.М.П. «Летает — не летает». Ходьба в колонне по одному.
4 Н Е Д Е Л Я	Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге враспынную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.	Ходьба в колонне по одному Бег враспынную Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; бег в умеренном темпе	ОРУ с мячом	1. Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой 2. Прыжки на правой и левой ноге между предметами 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке	«Удочка». «Ловишки с ленточками».	Ходьба в колонне по одному. И.М.П. «Эхо».

Н е д е л я	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
Ноябрь						

1 Н Е Д Е Л Я	1.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 2.Закреплять навык ходьбы, перешагивая через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.	Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения. Ходьба в колонне по одному между кеглями, ходьба, с перешагиванием попеременно правой и левой ногой через шнуры; бег с перепрыгиванием через бруски (кубики).	ОРУ без предметов	1.Равновесие 2.Прыжки на двух ногах через шнуры 3.Эстафета с мячом «Мяч водящему». 1.«Мяч о стенку». 2. «Будь ловким».	П.И. «Догони свою пару». П.И. «Мышеловка».	И.М.П. «Угадай чей голосок?» «Затейники».
2 Н Е Д Е Л Я	1.Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. 2.Повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом.	1.Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя; 2.Бег с перепрыгиванием через предметы	ОРУ с короткой скакалкой	1.Прыжки через короткую скакалку 2.Ползание по гимнастической скамейке 3.Броски мяча друг другу стоя в шеренгах	П.И.«Не оставайся на полу».	Подвижная игра «Фигуры». Игра «Затейники».
3 Н Е Д Е Л Я	1.Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазаньи под дугу, в равновесии. 2.Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и с бегом.	Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками, бег врассыпную. Ходьбу и бег повторить в чередовании и с выполнением различных упражнений.	ОРУ с кубиками	1. Ведение мяча в прямом направлении 2. Лазанье под дугу 3. Равновесие 1. «Мяч водящему»	П.И. «Перелет птиц». П.И. «По местам».	«Летает — не летает». Ходьба в колонне по одному.
4 Н Е Д Е Л Я	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. повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы;	Ходьба и бег между предметами. Ходьба и бег врассыпную Ходьба с изменением направления движения, по сигналу воспитателя выполнение поворотов прыжков направо (налево);	ОРУ без предметов	1.Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет 2.Прыжки на двух ногах через шнур 3.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом	П.И. «Фигуры» П.И. «Хитрая лиса».	Ходьба в колонне по одному Игра малой подвижности по выбору детей

	упражнять в выполнении заданий с мячом.			4.Бросание мяча о стенку 5.«Передай мяч». 6.«С кочки на кочку».		
--	---	--	--	---	--	--

Н ед ел я	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	

ДЕКАБРЬ

1 Н Е Д Е Л Я	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 продолжительном беге; повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом.	Ходьба и бег с различными положениями рук, бег в рассыпную	Общеразвивающие упражнения в парах	1.Равновесие 2.Прыжки на двух ногах между предметами 3.Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. 4. «Пройди — не задень». 5. «Пас на ходу». 6. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку	Подвижная игра «Хитрая лиса». Подвижная игра «Совушка».	Ходьба в колонне по одному
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании, повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание.	Ходьба в колонне по одному, ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу; на следующий сигнал ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс; бег врассыпную, ходьба в колонне по одному, перестроение в три	Общеразвивающие упражнения.	1. Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед 2. Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне 3.Ползание по скамейке на ладонях и коленях 4.«Пройди — не урони» 5.«Из кружка в кружок» 6.Игровое упражнение «Стой!».	Подвижная игра «Салки с ленточкой».	Игра малой подвижности «Эхо!». Ходьба в колонне по одному

		КОЛОННЫ.				
З Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу с изменением темпа движения, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии. Упражнять в подбрасывании малого мяча, упражнения в прыжках, на равновесие.	Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения, бег враспынную; чередование ходьбы и бега.	Общеразвивающие упражнения с малым мячом	1.Подбрасывание мяча правой и левой рукой 2.Ползание по гимнастической скамейке на животе 3.Равновесие 1.«Пас на ходу». 2.«Кто быстрее». 3.«Пройди — не урони».	Подвижная игра «Попрыгунчи ки-воробышки». Подвижная игра «Лягушки и цапля».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности по выбору детей.
4 Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке. Повторить упражнение в прыжках и на равновесие. Упражнять детей в ходьбе между постройками из снега; развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность.	Построение в шеренгу Перестроение в колонну по одному, переход на ходьбу по кругу. Ходьба и бег по кругу Ходьба в колонне по одному за ведущим между постройками из снега в среднем темпе.	Общеразвивающие упражнения	1.Ползание по гимнастической скамейке 2.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом 3.Прыжки на двух ногах с мешочком 4.«Точный пас».. 5.«Кто дальше бросит?» 6.«По дорожке проскользи».	Подвижная игра «Хитрая лиса».	Игра малой подвижности «Эхо».

Н е д е л я	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	

ЯНВАРЬ

1 Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу с изменением темпа движения, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии. Упражнять в подбрасывании малого мяча, упражнения в прыжках, на равновесие.	Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения, бег врассыпную; чередование ходьбы и бега.	Общеразвивающие упражнения с малым мячом	1.Подбрасывание мяча правой и левой рукой 2.Ползание по гимнастической скамейке на животе 3.Равновесие 1.«Пас на ходу». 2.«Кто быстрее». 3.«Пройди — не урони».	Подвижная игра «Попрыгунчики-воробышки» Подвижная игра «Лягушки и цапля».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности по выбору детей.
2 Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег в рассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие.	Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу, поворот по сигналу воспитателя в другую сторону; бег в рассыпную с остановкой по сигналу воспитателя.	Общеразвивающие упражнения с мячом	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба по рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове, руки произвольно. • Прыжки через препятствие (набивные мячи, бруски) с энергичным взмахом рук. • Проведение мяча с одной стороны зала на другую (отбивание мяча одной рукой по ходу движения) до обозначенной линии (дистанция 10м.) 	Подвижная игра «День и ночь»	Ходьба в колонне по одному
3 Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.	Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя выполняя задания для рук — за голову, на пояс, вверх; ходьба и бег врассыпную.	Общеразвивающие упражнения с кубиком	1.Прыжки в длину с места 2.«Поймай мяч». 3.Ползание по прямой на четвереньках	Подвижная игра «Совушка». Подвижная игра: «Кто быстрее до флажка»	Ходьба в колонне по одному
4 Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках.	Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения: ходьба и бег врассыпную по всему залу; ходьба в	Общеразвивающие упражнения со скакалкой	1.Ползание по гимнастической скамейке 2.Равновесие 3.Прыжки через короткую скакалку 4.Упражнение на равновесие.	Подвижная игра «Паук и мухи» Подвижная игра : «Доганялки»	Игра малой подвижности по выбору детей.

	Упражнять в равновесии.	колонне по одному, перестроение в три колонны.				
--	-------------------------	--	--	--	--	--

Н ед ел я	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	

ФЕВРАЛЬ

1 Н Е Д Е Л Я	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.	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания в форме игры «Река и ров «Быстро по местам». Построение в шеренгу. Дети кладут лыжи на снег — одну лыжу справа, другую — слева от себя, закрепляют лыжи на ногах. Педагог проверяет выполнение задания.	Общеразвивающие упражнения с обручем	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке 2. Броски мяча 3. Прыжки на двух ногах 4. «Точная подача». 5. «Попрыгунчики».	Подвижная игра «Ключи». Подвижная игра «Два Мороза». Иgra «У кого меньше шагов?».	Ходьба в колонне по одному
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком Упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч (или под дугу)	Ходьба в колонне по одному затем ходьба с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной. Ходьба и бег враспынную. Ходьба в колонне по одному. Иgra «Фигуры». Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе; бег по всей	Общеразвивающие упражнения с палкой	1, Прыжки 2. Переброска мячей друг другу 3. Лазанье пол дугу	Подвижная игра «Не оставайся на земле».	Иgra «Затейники».

		площадке				
З Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге, в метании мешочков, лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.	Ходьба в колонне по одному широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу Подпрыгивания попеременно на правой и левой ноге в движении Построение в две шеренги. Повторить на месте переступание вправо и влево под счет педагога Игровое задание «Шире шаг»	Общеразвивающие упражнения	Лазанье на гимнастическую стенку 1.Равновесие — ходьба парами 2.«Попади в круг»	Подвижная игра «Не попадись»	Ходьба в колонне по одному. Игра «Карусель».
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет»; повторить игровое задание с метанием снежков с прыжками	Построение в шеренгу, проверка осанки, равнения. Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную с нахождением своего места в колонне (в чередовании). Ходьба и бег с выполнением задания «Найди свой цвет».	Общеразвивающие упражнения с мячом (большой диаметр)	1.Ползание на четвереньках между предметами 2.Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками 3. Прыжки из обруча в обруч 4.«Не попадись».	Подвижная игра «Жмурки».	Игра малой подвижности «Угадай, чей голосок?». Игра «Белые медведи»

Н	Задачи	Вводная часть	Основная часть	Заключительн
----------	---------------	----------------------	-----------------------	---------------------

ед ел я			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	ая часть
МАРТ						
1 Н Е Д Е Л Я	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. Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между кеглями и кубиками ходьба и бег врассыпную Игровое упражнение «Бегуны».	Общеразвивающие упражнения с малым мячом	1. Равновесие 2. Прыжки 3. Эстафета с мячом Игровые упражнения 1. Игра «Лягушки в болоте» 2.«Мяч о стенку».	Подвижная игра «Ключи». Игра «Совушка».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом. Упражнять детей в беге, в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом.	Ходьба в колонне по одному, игровое задание «Река и ров» (с прыжками); ходьба и бег врассыпную. Игра с бегом «Мы — веселые ребята»	Общеразвивающие упражнения с флажками	1.Прыжки 2.Перебрасывание мяча через сетку 3.Ползание под шнур Игра с бегом «Мы — веселые ребята».	Подвижная игра «Затейники». Игра «Охотники и утки»	Ходьба в колонне по одному. Игра «Тихо — громко»
3 Н Е Д Е Л Я	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. Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба на носках ходьба и бег врассыпную. Игра с бегом «Кто скорее до мяча»	Общеразвивающие упражнения с палкой	1.Метание мешочков 2.Ползание 3.Равновесие 1.«Пас ногой» 2.«Ловкие зайчата»	Подвижная игра «Волк во-рву». Подвижная игра «Горелки»	Ходьба в колонне по одному Игра «Эхо».
4 Н	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания;	Ходьба в колонне по одному; игровое	Общеразвивающие упражнения	1.Лазанье на гимнастическую стенку	Подвижная игра	Игра малой подвижности

Е Д Е Л Я	упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки. Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом.	задание «Река и ров»; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу педагога. Игровое упражнение «Салки — перебежки».		2.Равновесие 3.Прыжки на правой и левой ноге «Передача мяча в колонне»	«Совушка». Игра «Удочка»	по выбору детей. Игра «Горелки».
--	---	---	--	--	--------------------------	----------------------------------

Н е д е л я	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	

Апрель

1 Н Е Д Е Л Я	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом. Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками.	Игра «Быстро возьми». Игровое задание «Быстро в шеренгу»	Общеразвивающие упражнения с малым мячом	Равновесие Прыжки на двух ногах Переброска мячей в шеренгах 1. «Перешагни — не задень». 2. «С кочки на кочку»	Подвижная игра «Хитрая лиса». Подвижная игра «Охотники и утки».	Ходьба в колонне по одному Игра малой подвижности «Великаны и гномы».
2 Н Е Д Е Л Я	Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках.	Ходьба и бег в колонне по одному ходьба и бег врассыпную. «Слушай сигнал».	Общеразвивающие упражнения с обручем.	<ul style="list-style-type: none"> • Прыжки в длину с разбега. • Броски мяча друг другу в парах. 3.Ползание на четвереньках 1.«Пас ногой». 2.«Пингвины».	Подвижная игра «Мышеловка». Подвижная игра «Горелки»	Ходьба в колонне по одному. Ходьба в колонне по одному.

З Н Е Д Е Л Я	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 бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную. Ходьба в колонне по одному; бег в колонне по одному. «Перебежки»	Общеразвивающие упражнения	1.Метание мешочков на дальность 2.Ползание по гимнастической скамейке 3.Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове 4.Прыжки на двух ногах 1. «Пройди — не задень». 2. «Кто дальше прыгнет». 3. «Пас ногой». 4. «Поймай мяч».	Подвижная игра «Затейники». Подвижная игра малой подвижности «Тихо — громко».	Ходьба в колонне по одному. Ходьба в колонне по одному.
4 Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом. Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.	Игровое задание «По местам» Игровое задание «По местам»	Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках	• Бросание мяча в шеренгах. • Прыжки в длину с разбега. 3. Равновесие • Бросание мяча в шеренгах. • Прыжки в длину с разбега. 3. Равновесие	Подвижная игра «Салки с ленточкой». Подвижная игра «Салки с ленточкой».	Ходьба в колонне по одному. Ходьба в колонне по одному.

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	

МАЙ

1 Н Е Д Е Л Я	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 продолжительном беге, упражнять в прыжках через короткую скакалку;	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя перестроение в пары по ходу движения (без остановки); бег врассыпную. Ходьба в колонне по одному, переход на бег в среднем темпе (продолжительность до 2 минут); переход на ходьбу;	Общеразвивающие упражнения с обручем	1. Равновесие 2.Прыжки с ноги на ногу 3.Броски малого мяча о стену и ловля его после отскока 4.«Пас на ходу». 5.«Брось — поймай». 6.«Прыжки через короткую скакалку»	Подвижная игра «Совушка».	Игра малой подвижности «Великаны и гномы». Игра по выбору детей.
--	--	---	--------------------------------------	---	---------------------------	--

	повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием.	повторить бег.				
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом Упражнять детей ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить упражнения с мячом, в прыжках.	Ходьба в колонне по одному; ходьба со сменой темпа движения по сигналу педагога; ходьба и бег врассыпную. Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен (как петушки) в медленном темпе; ходьба мелким, семенящим шагом, руки на поясе (как мышки) в чередовании; бег врассыпную.	Общеразвивающие упражнения с мячом (большой диаметр)	1.Прыжки в длину с места 2.Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом 3.Пролезание в обруч прямо и боком 4. «Ловкие прыгуны». 5. «Проведи мяч» 6. «Пас друг другу	Подвижная игра «Горелки». Игра «Мышеловка».	Игра малой подвижности «Летает — не летает». Ходьба в колонне по одному.
3 Н Е Д Е Л Я	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 детей в ходьбе и беге между предметами, в ходьбе и беге врассыпную; повторить задания с мячом и прыжками.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба по кругу, бег по кругу с поворотом в другую сторону в движении (без остановки); ходьба и бег врассыпную.	Общеразвивающие упражнения	1.Метание мешочков на дальность 2.Равновесие 3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках «Мяч водящему». «Кто скорее до кегли». Индивидуальные игры с мячом.	Подвижная игра «Воробьи и кошка» Подвижная игра «Горелки».	Ходьба в колонне по одному Ходьба в колонне по одному.
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазанье на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках. Повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом; упражнять в заданиях с мячом.	Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег врассыпную.	Общеразвивающие упражнения с палками	1.Лазанье по гимнастической 2.Равновесие 3.Прыжки на двух ногах между кеглями «Кто быстрее». «Пас ногой». «Кто выше прыгнет».	Подвижная игра «Охотники и утки». Подвижная игра «Не оставайся на земле».	Игра малой подвижности «Летает — не летает». Игра малой подвижности по выбору детей.

Перспективный план спортивных игр и упражнений на улице

Сентябрь	бег	Быстрый бег 10-15 м
Октябрь	Катание на трехколесном велосипеде	По прямой, по кругу, с поворотами направо, налево
Ноябрь	Упражнение с обручем	Ловля обруча, катящегося от педагога и прокатывание его произвольно
Декабрь	Катание на санках	По прямой, перевозя игрушки или друг друга самостоятельно с небольшой горки
Январь	Ходьба на лыжах	По прямой, ровной лыжне ступающим шагом и скользящим шагом с поворотами переступанием
Февраль	Ходьба на лыжах	По прямой, ровной лыжне ступающим шагом и скользящим шагом с поворотами переступанием
Март	Упражнение с обручем	Произвольное прокатывание обруча. Ловля обруча, катящегося от педагога и прокатывание его произвольно
Апрель	бег	Быстрый бег 10-15 м
Май	Катание на трехколесном велосипеде	По прямой, по кругу, с поворотами направо, налево

Активный отдых

Физкультурный досуг 1 раз в месяц 20-25 мин	Сентябрь	Тема- «Теремок»
	Октябрь	Тема- «Веселое путешествие»
	Ноябрь	Тема- «Мячик круглый есть у нас»
	Декабрь	Тема- «Загадочный лес»
	Январь	Тема- «Медведь встречает Новый год»
	Февраль	Тема- «Царство снежинок»
	Март	Тема- «Игры с Петрушкой»
	Апрель	Тема- «На птичьем дворе»
	Май	Тема- «Веселый клоун»
День здоровья 1 раз в квартал	Октябрь	Тема - «Пешая прогулка по территории детского сада»
	Декабрь	Тема - «Зимние забавы»
	Март	Тема- «Вместе весело играть»
	Июнь	Тема- «Мой веселый звонкий мяч»

Перспективный план спортивных игр и упражнений на прогулке

Планирование спортивных игр и развлечений. Обучение детей спортивным упражнениям и элементам спортивных игр в основном проводится на физкультурных занятиях, организуемых на воздухе. Но для того чтобы дети овладели навыками спортивных упражнений и научились играть в спортивные игры, необходимо постоянно повторять и закреплять их во время прогулок. В каждом плане на неделю для закрепления необходимо планировать несколько видов спортивных игр и упражнений. В зависимости от погодных условий, наличия спортивного инвентаря, степени овладения детьми той или иной спортивной игрой и упражнениями воспитатель распределяет на все прогулки недели (утренние и вечерние). В одних случаях дети могут упражняться в нескольких видах игр, например: одни катаются на самокатах, другие играют в настольный теннис и бадминтон, а затем они меняются местами. В других случаях на прогулке планируется только один вид спортивных игр, например, игра в городки. При этом дети должны играть только в присутствии воспитателя. К участию в спортивных играх и упражнениях воспитатель вначале привлекает тех детей, которые недостаточно освоили упражнения на физкультурных занятиях. В дальнейшем нужно стремиться к тому, чтобы активно действовали все. Дети должны не только овладеть элементами спортивных игр, но и знать их основные правила, название частей используемого спортивного инвентаря, уметь ухаживать за ним. Стоит так планировать игры на каждый день, чтобы в комплексе они составляли разнообразную по двигательному содержанию деятельность. Качество организации и проведения спортивных игр и упражнений - от выбора до её окончания - зависит от психологической готовности взрослого к этой деятельности, его педагогических знаний, опыта и умения общаться с детьми. Но одна из главных задач руководителя – суметь войти в детский коллектив, найти ключ к сердцу каждого ребенка, вжиться в сферу игровых действий. Иногда он может и сам вступать в игру. Это важно в тех случаях, когда необходимо наладить контакт или показать образец умения играть. Такое участие вызывает доверие к педагогу, который может войти в детский мир игры, оставаясь справедливым и авторитетным судьей.

Искренность и доброжелательность, жизнерадостность и открытость, сопереживание и умение помочь, заметить успехи – вот те качества, которые притягивают детей, вызывают их симпатию и уважение к взрослому, а иногда являются главным мотивом участия в игре.

Езда на самокате. Езда на самокате – упражнение, привлекательное для дошкольников. Ребенок осваивает движения также под руководством и контролем взрослого. Ребята должны отталкиваться попеременно как правой, так и левой ногой; катиться, поставив обе ноги на платформу. Важно, чтобы самокат был по росту ребенка, чтобы не создавались неблагоприятные условия для нарушения осанки, искривления позвоночника.

Катание на велосипеде. Катанию на двухколесном велосипеде можно обучать детей с 3-4 лет, научив прежде кататься на трехколесном велосипеде. Эта работа проводится на асфальтовом покрытии в теплое время года. Катание на велосипеде оказывает сильное воздействие на сердечно-сосудистую, дыхательную системы, способствует укреплению мышц, особенно ног стопы. У детей развивается быстрота, ловкость, равновесие, глазомер, координация движений, ориентировка в пространстве, ритмичность, сила, выносливость, повышается вестибулярная устойчивость.

Подготовительные упражнения:

1. Учить детей водить трехколесный велосипед, держа его за руль двумя руками.
2. Учить садиться на велосипед. Ребенок встает с левой стороны от велосипеда, переносит правую ногу через седло. Необходимо научить ребенка плавно нажимать на педали и ездить по прямой дорожке.
3. Катание на трехколесном велосипеде с поворотами вправо-влево, объездами вокруг предметов.
4. Катание на комбинированном (четырёхколесном) велосипеде - подготовка к обучению езде на двухколесном велосипеде. Основная цель – научить детей сохранять равновесие.
5. Учить водить двухколесный велосипед, держа его обеими руками за руль, выполнять разные повороты.
6. Езда с помощью взрослого, который держит велосипед за руль и седло, а потом только за седло.
7. Катание на велосипеде с отталкиванием от земли ногами. Это упражнение поможет детям

научиться удерживать равновесие.

8.Езда на велосипеде прямо и с поворотами. Дети должны научиться без напряжения держать руль, глядя вперед на 5-10 м, ступни и колени – параллельно раме велосипеда. Носки ног нажимают на педали плавно, не отрываясь от них. При повороте руль направляют в сторону поворота. Взрослый идет рядом с ребенком, при необходимости поддерживает его за седло или за плечи, пока ребенок не научится двигаться свободно и уверенно. 9.Учить детей садиться на велосипед и сходить с него. Ребенок стоит слева от велосипеда, наклонив его к себе, переносит через седло правую ногу и ставит её на правую педаль. Затем, отталкиваясь левой ногой от земли, ребенок нажимает на педаль правой ногой и садится на велосипед. Сходить с велосипеда следует в обратном порядке: велосипед останавливают, наклоняют влево, ставят левую ногу на землю. Можно научить детей садиться на велосипед и сходить с него другим способом. Держа велосипед за руль, встать левой ногой на педаль и отталкиваться правой ногой от земли, двигаться, перенося одновременно ногу через велосипед. Сходить с велосипеда следует также в обратном порядке

10.Езда на велосипеде восьмеркой вокруг предметов

Бадминтон. Игра проводится на площадке размером от 3,5 на 8 до 5 на 10 метров. Посередине на высоте 130 см натягивается сетка (или шнур). Играющие попеременно отбивают волан через сетку. Если попадавший допустил ошибку (дал упасть волану на свою площадку, отбил его за пределы площадки партнера или в сетку, ударил ободом ракетки), то подача переходит к другому игроку. Если ошибся защищающийся, то попадавшему засчитывается очко. Игра продолжается до 5,7 или 10 очков (по договоренности). Игра может состоять и из нескольких партий. Играют один на один, два на два или с большим составом команд, но каждому игроку очерчивают зону, за которую он не должен выходить, чтобы не мешать другим.

Подготовительные упражнения

1.Обучение детей способу правильно держать ракетку.

2.Подбрасывание волана.

3.Жонглирование воланом.

4.Техника удара ракеткой справа, слева, над головой.

5.Подача волана.

6.Игра вдвоем. Овладев элементарной техникой и правилами игры в бадминтон, дети могут играть в неё через веревку или сетку в помещении и на участке.

Футбол. Для игры необходима площадка 30 на 15 м и футбольный мяч. Через центр площадки поперек её проводится линия. На торцевых сторонах стойками обозначаются ворота шириной 3-4 м. края площадки могут быть обозначены флажками: четырьмя угловыми и двумя средними. В игре участвуют 2 команды по 5-7 игроков, включая вратаря. Один из игроков капитан. Капитаны бросают жребий, в результате один выбирает ворота, другой производит первый удар по мячу от центра поля в сторону команды противника. Игроки каждой команды стремятся серией передач подвести мяч к воротам соперника и забить гол. Задача противоположной команды – не пропустить мяч в ворота и перейти в атаку. Запрещается подставлять подножки, ударять игроков по ногам и толкать их руками, сильно отталкивать друг друга корпусом во время борьбы за мяч, отбирать мяч у вратаря. Игра длится 2 тайма по 15 минут

Подготовительные упражнения:

1.Подпрыгивая на одной ноге, подошвой другой катать мяч вперед, назад, в стороны.

2.То же с поворотами в стороны и кругом

3.Подбивание мяча подъемом ноги.

4.Сбивание кегли мячом с расстояния 2-3 м удобным способом.

5.Прокатывание мяча друг другу между предметами.

6.Прокатывание мяча ударом ноги под планкой, установленной на высоте 40-50 см.

7.Перебрасывание мяча через планку с подбиванием его подъемом ноги. 8.Ведение мяча бегом в прямом направлении.

9.Ведение мяча змейкой.

10.Передача мяча друг другу ударом ноги.

Волейбол. Для детского волейбола подойдет площадка 10 на 10 м. волейбольная сетка или шнур натягивается на уровне вытянутых рук ребенка. Мяч перебрасывается через сетку сразу или

через пас, он не должен касаться сетки во время подачи, но это допустимо в процессе игры. Задача играющих – не дать мячу коснуться земли на своей половине, а передавать его так, чтобы он упал на половине соперника. При подаче и передаче мяч не должен улетать за границы площадки, в этом случае не засчитывается очко и подача переходит к другой команде. Очко засчитывается, если мяч, перелетев сетку, коснулся земли на половине противника. Игра идет до 5 или 10 очков, продолжительность – 15 – 25 минут (2-3 партии).

Подготовительные упражнения:

1. Отбивание мяча пальцами или ладонями о стену на расстоянии 1 м от неё.
2. То же упражнение, но с продвижением вдоль стены приставным шагом вправо-влево.
3. Отбивание мяча о пол ладонями рук стоя на месте.
4. То же упражнение, но с продвижением вперед.
5. Отработка техники прямой подачи мяча: удар правой (левой - для леворуких детей) рукой – основанием ладони или сжатым кулаком.
6. Передача мяча в парах, на месте и в движении вперед приставным шагом.
7. Передача мяча друг другу верхней подачей (расстояние 2 м).

8. Перебрасывание мяча друг другу через сетку.

Баскетбол. С мячом диаметром 60-70 см дети играют с 3-4 лет, но в мини-баскетбол их можно обучать игре с 5-6 лет. Эти игры организуются на спортивной площадке размером 18 на 12 м, диаметр центрального круга для спорных бросков – 3 м, линия штрафного броска на расстоянии 3,6 м от щита, высота щита 2,6 м, нижний край щита на высоте 2,35 м от поверхности земли, размер щита 1,2 на 0,9 м, прямоугольник на щите размером 45 на 59 см, внутренний диаметр кольца 45 см, длина сетки 40 см, вес мяча 450-500 г, окружность – 60-73 см. Обучение игре в мини-баскетбол, как, впрочем, и остальным спортивным играм и упражнениям, следует начинать с подготовительных упражнений, которые педагог организует по подгруппам или фронтально, последовательно отработывая их по предлагаемой схеме. Переходить от одного упражнения к следующему рекомендуется только после того, как оно освоено большинством детей группы.

Подготовительные упражнения :

- . Обучать детей правильно держать мяч, обхватив его с боков двумя ладонями;
2. Передавать мяч друг другу (от груди двумя руками, от плеча одной рукой в сочетании с движением) ;
3. Ловить мяч, летящий на разной высоте – на уровне груди, над головой, сбоку, внизу у пола, с разных сторон. При ловле научить детей правильному способу : встречать мяч руками как можно раньше, а как только мяч коснулся кончиков пальцев, схватить его и подтянуть к груди мягким движением ;
4. Бросать мяч в корзину двумя руками, используя способ от груди и от плеча
5. Ведение мяча ударами об пол одной рукой, используя разные варианты : передавая мяч из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, двигаясь с остановками. (Важно научить ребенка при ведении мяча накладывать кисть на мяч сверху и от себя, пальцы свободно расставлены, рука согнута.) мяч должен направляться вниз так, чтобы ударялся несколько сбоку от играющего и тот не мог подбить его ногой. На 2 шага приходится примерно один удар мячом.

Школа мяча. Упражнения с малым мячом могут быть использованы на физкультурном занятии, прогулке, в самостоятельных играх детей начиная с 4-5 лет. Дети дошкольного возраста могут выполнять метание мяча на дальность и в цель. Для детей младшего возраста эти упражнения сложны, так как требуют хорошей координации движений, умение рассчитывать силу и точность броска в зависимости от расстояния до цели и её расположения (горизонтальная или вертикальная цель) поэтому с малышами проводят подготовительные упражнения, которые подводят к «Школе мяча».

Упражнения:

1. Мяч подбрасывают вверх и ловят его сначала обеими руками, а потом одной.
2. Мяч подбрасывают вверх, приседают. Дотрагиваясь пальцами носков ног, поднимаются и ловят мяч сначала двумя руками, а затем одной.

3. встают на расстоянии 1-2 м от стены, ударяют мячом о стену снизу-вверх и ловят его сначала двумя руками, затем одной.

4. Поднятой левой рукой прикоснуться к стене, правой рукой перекидывать мяч снизу через

левую руку и ловить мяч.

5.Поднимая слегка согнутую левую ногу, правой рукой перекидывать мяч снизу через неё и ловить мяч. При обучении этому движению можно опираться ногой о стену.

6.Мяч перекидывают над головой из правой руки в левую и обратно.

7.Мячом ударяют о землю и отбивают его после отскока несколько раз подряд одной, потом другой рукой (попеременно).

8.Мяч бросить высоко вверх, подпрыгнуть, повернуться на 180 или 360 градусов и поймать двумя руками. Повороты выполняются то вправо, то влево. 9.Наклонившись вперед, бросить мяч между ногами, выпрямиться и поймать его перед собой.

10.Мяч бросают правой рукой из-за спины и ловят его обеими руками. Усложнение: мяч бросают левой рукой и ловят правой.

11.Мяч бросают вверх, садятся на землю и ловят его, не поднимаясь, затем опять бросают вверх, поднимаются и ловят его. Упражнения «Школы мяча» можно использовать как домашнее задание для детей в целях развития ручной моторики

Школа скакалки. Прыжкам через скакалку лучше начинать обучать на прогулке, а затем закреплять и совершенствовать навыки на физкультурных занятиях и в

повседневной жизни. Целесообразнее предложить детям сначала короткую скакалку, так как при упражнении с ней ребенок сам координирует движения, не согласуя их с движениями вращающего длинную скакалку. Упражнениями с короткой и длинной скакалкой ребенок может овладеть уже в 4-5 лет. Короткую скакалку необходимо подобрать по росту ребенка. Для этого ребенок встает обеими ногами на середину скакалки (ноги на ширине плеч) и поднимает руки со скакалкой чуть выше уровня пояса. Упражнения:

1.Обучение упражнениям со скакалкой целесообразно начинать с выработки правильного навыка вращения скакалки. Скакалку, сложенную вдвое, дети вращают правой и левой рукой. Вращение скакалки производят движением кисти.

2.Вращение скакалки одной рукой с правой и левой стороны одновременно с подскоками. Подскок следует выполнять во время удара скакалки о землю. 3.Перебросив скакалку сзади, переступить через неё. Упражнение выполняется сначала в медленном темпе, затем быстро.

4.Прыжок через скакалку одновременно двумя ногами.

5.Во время прыжка, выполненного выше, чем обычно, сделать два оборота скакалки.

6.Прыжки вприсядку.

7.Прыжки на одной ноге попеременно по два раза на правой и левой ноге. 8.Прыжок на одной ноге, другая нога выпрямлена вперед, назад или в сторону. 9.Бег со скакалкой с одновременным вращением и прыжками через неё. 10.Прыжки с одновременным вращением скакалки в боковом направлении: правую руку держа сзади, левую впереди, влево - левую руку держа сзади, правую впереди.

.Прыжки через скакалку. Держать оба конца в одной руке и описывать круг над землей.

12.Прыжки с разным положением ног – со скрещенными ногами, на ширине плеч, одна нога впереди, другая сзади. Этапы подготовки в проведении спортивных игр: Выбор игры. Подготовка места для игры. Подготовка инвентаря. Разметка площадки. Расстановка играющих. Объяснение правил и хода игры. Распределение по командам.

Судейство. Дозировка нагрузки. Окончание игры. Подведение итогов. Качели, качалки Этот вид движений упражняет вестибулярный аппарат, во многом способствует укреплению мышечной системы, в особенности мышц спины, живота, ног. Ребенок овладевает умением регулировать мышечные усилия, приводя качели в движение. Получается это у него не сразу. Малыш должен сам прочувствовать, научиться напрягаться, передавая силу качелям как только они пошли вниз, и расслабляться после этого усилия.

Начальная дозировка движений – 20-30 раз непрерывно. Взрослый следит, чтобы старшие дети не раскачивали долго младших, чередовались бы с ними, показывая на собственном примере возможность овладения самостоятельным раскачиванием. Детей учат правилам пользования качелями: Качаться по очереди, сходить после полной остановки; Не стоять перед качелями, не раскачиваться если не просят.

Серсо Игра легче усваивается детьми при соблюдении определенной последовательности: Подбросить кольцо вверх и поймать на руку; Подбросить кольцо вверх одной рукой, поймать на кий.

Игра вдвоем: кольца сначала ловят на руку; потом на кий с расстояния 2-3 м ; Один играющий кием бросает кольца (4-6шт.),второй ловит (расстояние 3-4 м). Когда все кольца брошены, подсчитывают число пойманных и меняются ролями. Выигрывает тот, кто поймал больше колец. Кольцеброс. Это доска с укрепленными на ней кольшками высотой 15- 20 см. на кольшки набрасывают резиновые, фанерные, пластмассовые кольца диаметром 15-20см (ширина кольца 2см). Кольцебросы могут быть расположены горизонтально, наклонно. Они дают возможность организовать упражнения в метании, развивают глазомер, точность движений. Расстояние для броска постепенно увеличиваются с 1,5 до 3-4 м. Одна из разновидностей кольцеброса – мишень- качалка. Один играющий её раскачивает, второй бросает кольца, стараясь надеть их на качающуюся стойку (высота 30-40 см). Выигрывает накинувший большее количество колец.

Перспективный план активного отдыха
План спортивных праздников развлечений по физической культуре на 2023 –
2024 учебный год

Тема	Сроки проведения	Название мероприятия	Возрастная группа
3 сентября День солидарности в борьбе с терроризмом	Сентябрь	Интегрированное занятие «Страна безопасности»	Средние группы
Безопасность ПДД	Октябрь	Интегрированное развлечение «Детям знать положено правила дорожные»	Средние, старшие, подготовительные к школе группы
Пожарная безопасность	Ноябрь	Спортивное развлечение «Огонек» Физкультурно – логопедический досуг «Пожарные – люди отважные» Спортивное развлечение «Мы – юные пожарные»	Средние группы Старшие группы Подготовительные к школе группы
Зима	Декабрь	Спортивное развлечение «Зимние забавы»	Старшие и подготовительные к школе группы
Всемирный День Снеговика	Январь	Спортивные развлечения: «День рождение Снеговика» «Чудо - Снеговик» “Путешествие веселого Снеговика» «Зимние игры со Снеговиком»	Младшие группы Средние группы Старшие группы Подготовительные к школе группы
День Защитника	Февраль	Интегрированное развлечение «Подарок для пап»	Младшие группы

Отечества		Спортивно – музыкальные праздники: «Парад» (костюмированный парад военной формы) «Секретно донесение» «Защитим страну большую» (с участием родителей на улице)	Средние группы Старшие группы Подготовительные к школе группы
Масленица «Весна»	Март	Спортивно – музыкальный праздник «Широкая Масленица» Спортивный досуг на улице «Весенний розыгрыш»	Все возрастные группы Родители и педагоги
Всемирный День Здоровья	Апрель	Месячник Здоровья Спортивные развлечения: «Крепыши» «Советы мудрой Совы» «Карнавал Здоровья» Спортивный праздник на улице «Спортивная семейка»	Младшие группы Средние группы Старшие группы Сборные команды семей подготовительных к школе групп
9 мая Фестиваль Игры 4D	Май	Спортивные развлечения посвященные Дню Победы «День Победы – светлый праздник» «Разведчики на задании» Фестиваль дворовых игр на территории дошкольного учреждения	Старшие и подготовительные к школе группы Средние группы Воспитанники и родители

Интеграция с другими образовательными областями

Процесс интеграции представляет собой объединение в единое целое ранее разрозненных компонентов и элементов системы на на основах взаимозависимости. Принцип интеграции ОО выступает как основополагающий принцип работы ДОО. В педагогической науке понятие «интеграция в сфере образования» определяется как средство и условие достижения целостности мышления. Интегративный подход дает возможность развивать в единстве познавательную, эмоциональную и практическую сферы деятельности.

Образовательная область	Формы работы
Социально-коммуникативное	Создание на физкультурных занятиях педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственно-волевых качеств, поощрение

развитие	проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки и пр., побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников. Побуждение к проговариванию действий и называнию упражнений, поощрение речевой активности детей в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закалывания и занятий физической культурой
Познавательное развитие	Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья. Измерение расстояний условными мерками, подсчет количества движений, ориентировка в пространстве, придумывание новых образных названий упражнениям, выполнение различных упражнений, отражающих сезонные явления, объекты природы, выполнение упражнений под музыку
Речевое развитие	Обогащать активный словарь на занятиях физической культуры (команды, построения, виды движений и упражнений), развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх. Развивать умение понимать обращенную речь с опорой и без опоры на наглядность при выполнении физических упражнений и в подвижных играх, обогащать словарь детей за счет расширения представлений о физических упражнениях, исходных положениях, зимних и летних видах спорта, подвижных игр и эстафет, развивать умение соблюдать этику общения в условиях коллективного взаимодействия.
Художественно-эстетическое развитие	Организация игр и упражнений под тексты стихотворений, потешек, считалок, сюжетных физкультурных занятий на темы прочитанных сказок, потешек. Отражение впечатлений детей о прослушанных и знакомых произведениях, литературных героях и событиях на физкультурных занятиях и спортивных досугах; использование различных жанров фольклора (загадки, заклички, считалки) на физкультурных занятиях, спортивных праздниках, подвижных играх; освоение элементов танца и ритмопластики для создания танцевальных композиций спортивного направления.

2.5. Образовательная деятельность в режимных процессах (ОО Физическое развитие)

Режимные процессы	Образовательная деятельность
Утренний отрезок времени	индивидуальная работа в соответствии с задачами ОО Физическое развитие, оздоровительные и закалывающие процедуры, двигательная деятельность (подвижные игры, гимнастика и другое).
Занятия	В каждой возрастной группе в неделю проводится 2 физкультурных занятия в зале и одно на прогулке.
Прогулка	Проведение физкультурных занятий (в содержание занятий входят подвижные игры и спортивные упражнения); организация подвижных игр и спортивных упражнений направленных на оптимизацию режима двигательной активности; индивидуальная работа в соответствии с задачами ОО Физическое развитие; проведение спортивных праздников.
Вторая половина дня	закалывающие процедуры (гимнастика пробуждения), проведение спортивных досугов, праздников;

индивидуальная работа в соответствии с задачами ОО Физическое развитие, работа с родителями (законными представителями)

Режим и распорядок дня в дошкольных группах.

Режим дня предусматривает рациональное чередование отрезков сна и бодрствования в соответствии с физиологическими обоснованиями, обеспечивает хорошее самочувствие и активность ребенка, предупреждает утомляемость и перевозбуждение.

Режим и распорядок дня устанавливаются с учетом требований СанПиН 1.2.3685-21, условий реализации программы ДОУ, потребностей участников образовательных отношений.

Основными компонентами режима в ДОУ являются: сон, пребывание на открытом воздухе (прогулка), образовательная деятельность, игровая деятельность и отдых по собственному выбору (самостоятельная деятельность), прием пищи, личная гигиена. Содержание и длительность каждого компонента, а также их роль в определенные возрастные периоды закономерно изменяются, приобретая новые характерные черты и особенности.

Дети, соблюдающие режим дня, более уравновешены и работоспособны, у них постепенно вырабатываются определенные биоритмы, система условных рефлексов, что помогает организму ребенка физиологически переключаться между теми или иными видами деятельности, своевременно подготавливаясь к каждому этапу: приему пищи, прогулке, занятиям, отдыху. Нарушение режима отрицательно сказывается на нервной системе детей: они становятся вялыми или, наоборот, возбужденными, начинают капризничать, теряют аппетит, плохо засыпают и спят беспокойно.

Приучать детей выполнять режим дня необходимо с раннего возраста, когда легче всего вырабатывается привычка к организованности и порядку, активной деятельности и правильному отдыху с максимальным проведением его на свежем воздухе. Делать это необходимо постепенно, последовательно и ежедневно.

Режим дня гибкий, однако неизменными должны оставаться время приема пищи, интервалы между приемами пищи, обеспечение необходимой длительности суточного сна, время отхода ко сну; проведение ежедневной прогулки.

При организации режима предусматривается оптимальное чередование самостоятельной детской деятельности и организованных форм работы с детьми, коллективных и индивидуальных игр, достаточную двигательную активность ребенка в течение дня, обеспечивать сочетание умственной и физической нагрузки. Время образовательной деятельности организуется таким образом, чтобы вначале проводились наиболее насыщенные по содержанию виды деятельности, связанные с умственной активностью детей, максимальной их произвольностью, а затем творческие виды деятельности в чередовании с музыкальной и физической активностью.

Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки для детей дошкольного возраста, условия организации образовательного процесса соответствует требованиям, предусмотренным СанПиН 1.2.3685-21 и СП 2.4.3648-20.

Режим дня строится с учетом сезонных изменений. В теплый период года увеличивается ежедневная длительность пребывания детей на свежем воздухе, образовательная деятельность переносится на прогулку (при наличии условий). Согласно СанПиН 1.2.3685-21 при температуре воздуха ниже минус 15 °С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки для детей до 7 лет сокращают. При осуществлении режимных моментов учитывается также индивидуальные особенности ребенка (длительность сна, вкусовые предпочтения, характер, темп деятельности и так далее).

Режим питания в ДОУ с 12 часовым пребыванием регулируется СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Согласно СанПиН 1.2.3685-21 ДОУ корректирует режим дня в зависимости от вида реализуемых образовательных программ, сезона года.

Требования и показатели организации образовательного процесса и режима дня.

Режим дня «Холодный период года»

Группа раннего возраста (1,5 - 3 года)

Режимные моменты	Время
Прием детей, взаимодействие с родителями, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика, занятия со специалистами.	7.00 - 8.10
Подготовка к завтраку, завтрак.	8.10 - 8.30
Утренний круг. Самостоятельная деятельность, игры. Подготовка к образовательной деятельности.	8.30 - 9.00
Образовательная деятельность, занятия со специалистами. Самостоятельная деятельность, игры.	9.00-9.45
Второй завтрак	9.45-11.15
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд).	
Возвращение с прогулки, игры, самостоятельная деятельность.	11.15-11.20
Подготовка к обеду. Обед.	11.20-12.00
Подготовка ко сну. Дневной сон.	12.00-15.00
Постепенный подъем, воздушные, закаливающие процедуры.	15.00-15.20
Подготовка к поднику. Уплотнённый полдник.	15.20-15.40
Индивидуальная работа. Самостоятельная деятельность, игры. Вечерний круг. Образовательная деятельность.	15.40-16.20
Подготовка к прогулке. Прогулка, самостоятельная деятельность, уход детей домой. Взаимодействие с родителями воспитанников.	16.20 – 19.00

Группы дошкольного возраста (3 – 4 года)

Режимные моменты	Время
Прием детей, взаимодействие с родителями, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика, дежурство, занятия со специалистами.	7.00 - 8.30
Подготовка к завтраку, завтрак.	8.30 - 8.40
Утренний круг. Самостоятельная деятельность, игры. Подготовка к образовательной деятельности.	8.40 - 9.00
Образовательная деятельность, занятия со специалистами. Самостоятельная деятельность, игры.	9.00-10.00
Второй завтрак	10.00-11.20
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд).	
Возвращение с прогулки, игры, самостоятельная деятельность.	11.20-11.30

Подготовка к обеду. Обед.	11.30-12.00
Подготовка ко сну. Дневной сон.	12.00-15.00
Постепенный подъем, воздушные, закаливающие процедуры.	15.00-15.20
Подготовка к поднику. Уплотнённый полдник.	15.20-15.40
Вечерний круг. Индивидуальная работа. Самостоятельная деятельность, игры. Образовательная деятельность.	15.40-16.30
Подготовка к прогулке. Прогулка, самостоятельная деятельность, уход детей домой. Взаимодействие с родителями воспитанников.	16.30 – 19.00

Группы дошкольного возраста (4 – 5 года)

Режимные моменты	Время
Прием детей, взаимодействие с родителями, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика, дежурство, занятия со специалистами.	7.00 - 8.30
Подготовка к завтраку, завтрак.	8.30 - 8.50
Утренний круг. Самостоятельная деятельность, игры. Подготовка к образовательной деятельности.	8.50 - 9.00
Образовательная деятельность, занятия со специалистами. Самостоятельная деятельность, игры.	9.00 - 10.20
Второй завтрак Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд).	10.20-12.00
Возвращение с прогулки, игры, самостоятельная деятельность.	12.00-12.10
Подготовка к обеду. Обед.	12.10-12.30
Подготовка ко сну. Дневной сон.	12.30-15.00
Постепенный подъем, воздушные, закаливающие процедуры.	15.00-15.20
Подготовка к поднику. Уплотнённый полдник.	15.20-15.40
Вечерний круг. Индивидуальная работа. Самостоятельная деятельность, игры. Образовательная деятельность.	15.40-16.30
Подготовка к прогулке. Прогулка, самостоятельная деятельность, уход детей домой. Взаимодействие с родителями воспитанников.	16.30 – 19.00

Группы дошкольного возраста (5 – 6 года)

Режимные моменты	Время
Прием детей, взаимодействие с родителями, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика, дежурство, занятия со специалистами.	7.00 - 8.30
Подготовка к завтраку, завтрак.	8.30 - 8.50
Утренний круг. Самостоятельная деятельность, игры. Подготовка к	8.50 - 9.00

образовательной деятельности.	
Образовательная деятельность, занятия со специалистами. Самостоятельная деятельность, игры.	9.00 - 10.20
Второй завтрак Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд).	10.20-12.00
Возвращение с прогулки, игры, самостоятельная деятельность.	12.00-12.10
Подготовка к обеду. Обед.	12.10-12.30
Подготовка ко сну. Дневной сон.	12.30-15.00
Постепенный подъем, воздушные, закаливающие процедуры.	15.00-15.20
Подготовка к поднику. Уплотнённый полдник.	15.20-15.40
Вечерний круг. Индивидуальная работа. Самостоятельная деятельность, игры. Образовательная деятельность.	15.40-16.30
Подготовка к прогулке. Прогулка, самостоятельная деятельность, уход детей домой. Взаимодействие с родителями воспитанников.	16.30 – 19.00

Группы дошкольного возраста (6 – 7 лет)

Режимные моменты	Время
Прием детей, взаимодействие с родителями, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика, дежурство, занятия со специалистами.	7.00 - 8.30
Подготовка к завтраку, завтрак.	8.30 - 8.50
Утренний круг. Самостоятельная деятельность, игры. Подготовка к образовательной деятельности.	8.50 - 9.00
Образовательная деятельность, занятия со специалистами. Самостоятельная деятельность, игры.	9.00 - 10.50
Второй завтрак Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд).	10.50-12.10
Возвращение с прогулки, игры, самостоятельная деятельность.	12.10-12.20
Подготовка к обеду. Обед.	12.20-12.30
Подготовка ко сну. Дневной сон.	12.30-15.00
Постепенный подъем, воздушные, закаливающие процедуры.	15.00-15.20
Подготовка к поднику. Уплотнённый полдник.	15.20-15.40
Вечерний круг. Индивидуальная работа. Самостоятельная деятельность, игры. Образовательная деятельность.	15.40-16.30
Подготовка к прогулке. Прогулка, самостоятельная деятельность, уход детей домой. Взаимодействие с родителями воспитанников.	16.30 – 19.00

Режим дня «Теплый период года»

Время	Режимные моменты	Содержание
-------	------------------	------------

Для всех возрастных групп: 7.00 - 8.10	Мы рады видеть Вас! Играем вместе!	Прием детей на воздухе, самостоятельная игровая деятельность детей, индивидуально – коррекционная работа
Для всех возрастных групп: 8.10 - 9.00	На зарядку, как зайчата, по утрам бегут ребята!	Утренняя гимнастика
Для всех возрастных групп: 9.00 – 9.30	Приятного аппетита!	Завтрак: обучение правильно держат столовые приборы, обучение культуре еды.
Ранний возраста 1 мл.гр. 10.00 – 11.20 2 мл.гр. 10.00-11.40 Ср.гр. 10.00-12.00 Ст. и Подгот.гр. 10.00-12.15	Второй завтрак Воздух, солнце и вода – наши лучшие друзья!	Прогулка, возвращение с прогулки
Ранний возраста 1 мл.гр. 11.20 – 11.50 2 мл.гр. 11.40 – 12.30 Ср.гр. 12.00 – 12.45 Ст. и Подгот.гр. 12.15 – 13.00	Умывайся не ленись, чистым за обед садись! Это время для обеда, значит нам за стол пора!	Обед: воспитание культуры еды, воспитание культурно – гигиенических навыков
Ранний возраста 1 мл.гр. 11.50 – 15.00 2 мл.гр. 12.30 – 15.00 Ср.гр. 12.45 – 15.00 Ст. и Подгот.гр. 13.00 – 15.00	Это время тишины, все мы крепко спать должны!	Сон с использованием музыкотерапии и чтением произведений художественной литературы.
Для всех возрастных групп: 15.00 - 15.30	Это время для здоровья, Закаляйся детвора!	Закаливающие процедуры, Движение после сна
Для всех возрастных групп: 16.00 - 16.30	Приятного аппетита!	Уплотнённый полдник: воспитание культуры еды, воспитание культурно – гигиенических навыков
Для всех возрастных групп: 16.30 - 19.00	Воздух, солнце и вода – наши лучшие друзья! До свидания!	Прогулка, индивидуальная работа с детьми, разнообразные виды игр, работа с родителями, уход детей домой.

ДОУ может самостоятельно принимать решение о наличии второго завтрака и ужина, руководствуясь пунктами 8.1.2.1 и 8.1.2.2 СанПиН 2.3/2.4.3590-20:

при отсутствии второго завтрака калорийность основного завтрака должна быть увеличена на 5% соответственно;

при 12-часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и "уплотненного" полдника с включением блюд ужина и с распределением калорийности суточного рациона 30%.

Согласно пункту 2.10 СП 2.4.3648-20 к организации образовательного процесса и режима дня соблюдаются следующие требования:

- режим двигательной активности детей в течение дня организуется с учетом возрастных особенностей и состояния здоровья;
- при организации образовательной деятельности предусматривается введение в режим дня физкультминуток во время занятий, гимнастики для глаз, обеспечивается контроль за осанкой, в том числе во время письма, рисования и использования электронных средств обучения;
- физкультурные, физкультурно-оздоровительные мероприятия, массовые спортивные мероприятия, туристские походы, спортивные соревнования организуются с учетом возраста, физической

подготовленности и состояния здоровья детей. ДОУ обеспечивает присутствие медицинских работников на спортивных соревнованиях .

-возможность проведения занятий физической культурой и спортом на открытом воздухе, а также подвижных игр определяется по совокупности показателей метеорологических условий (температуры, относительной влажности и скорости движения воздуха) по климатическим зонам. В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой должны проводиться в зале.

Расписание физкультурных занятий Организованная образовательная деятельность на 2023 – 2024 учебный год

Д/Н	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Группа раннего возраста от 1,5 – 2 лет	Ребенок и окр.мир 9:30-9:40 Работа с дидактическим материалом 15:30-15:40	Развитие речи 9:30-9:40 Развитие движений 15:30-15:40	Музыкальное 9:30-9:40 2. работа со строительным материалом 15:30-15:40	1. развитие движений 9:30-9:40 2. развитие речи 15:30-15:40	1. музыкальное занятие 9:30-9:40 2. работа с дидактическим материалом 15:30-15:40
1 мл. гр. 2 – 3 года	1.Рисование 9:10-9:20 2.Музыка 9:25-9:35 Конструирование 2-я половина дня	1. Развитие Речи 9:10-9:20 2. Физкультурное 9:25-9:35	1. ФЭМП 9:10-9:20 2. Ребенок и окружающий мир 9:30-9:40	1. Лепка 9:10-9:20 2. Музыкальное 9:25-9:35	1. Развитие речи 9:10-9:20 2. Физкультурное 9:25-9:35
2 мл.гр. 3 – 4 года	1.Рисование 9:10-9:25 2.Музыкальное 9:35-9:50	1. Развитие речи 9:10-9:25 2. Физкультурное 9:35-9:50 Конструирование 2-я половина дня	1. Фэмп 9:10-9:25 2. Физкультурное 9:35-9:50	1. Лепка/ аппликация 9:10-9:25 2. Музыкальное 9:35-9:50	Ребенок и окр. мир 9:10-9:25 2. Физкультурное (Улица) 9:35-9:50 Обр.дея-ть с психологом 9:00-12:00
Ср.гр. 4 – 5 лет	1. Лепка/ Аппликация 9:10-9:30 2. Музыкальное 9:50-10:10	1. Физкультурное 9:00-9:20 2. Фэмп 9:50-10:10	1. Развитие Речи 9:10-9:30 2. Физкультурное 9:50-10:10 Конструирование 2-я половина дня	Рисование 9:10-9:30 2. Музыкальное 9:50-10:10	1. Ребенок и Окружающий мир 9:10-9:30 2. Физкультурное (Улица) 9:50-10:10 Обр.дея-ть с психологом 9:00-12:00
Ст.гр. 5 – 6 лет	1. Музыкальное 9:00-9:25 2. развитие речи/обр.дея-ть с логопедом 9:35-10:00 3. аппликация/ лепка 10:10-10:35	1. Фэмп 9:00-9:25 2. Физкультурное 9:50-10:10 Рисование 10:10-10:35 Обр. дея-ть с логопедом (индивид. работа) 9:00-12:00 2-я половина дня Обр.дея-ть с психологом 15:00-18:00	1. Физкультурное 9:00-9:25 2. Развитие Речи / Обр. дея-ть с логопедом 9:35-10:00 Обр.дея-ть с психологом 9:00-12:00	1. Музыкальное 9:00-9:25 2. развитие речи/ Обр. дея-ть с логопедом 9:35-10:00 3. Рисование 10:10 -10:35 Конструирование 2-я половина дня	1. Физкультурное (Улица) 9:00-9:25 Ребенок и окр. мир / Обр. дея-ть с логопедом 9:00-12:00 (индивид. работа)
Подготов. гр. 6 – 7 лет	Ребенок и окр. мир/ Обр. дея-ть с логопедом	1. Развитие Речи / подготовка к обуч. грамоте	1. Фэмп 9:00-9:30 2. Рисование 9:40-10:10	1. Фэмп 9:00-9:30 2. Развитие Речи / Подготовка к обуч.	1. Развитие речи/ Обр. дея-ть с логопедом

9:00-9:30 2.Рисование 9:40-10:10 3.Музыкальное 10:20-10:50	Обр. дея-ть с логопедом 9:00-9:30 2.Аппликация/ Лепка 9:40-10:10 3.Физкультурное 10:20-10:50	3.Физкультурное 10:15-10:45 Обр. дея-ть с логопедом 10:00-18:00 (индивид. работа)	грамоте р. дея-ть с логопедом 9:40-10:10 3.Музыкальное 10:20-10:50 р.дея-ть с психологом 15:00-19:00	9:00-9:30 3.Физкультурное (Улица) 10:10 – 10.40 Конструирование 2-я половина дня
--	--	--	--	--

Условия, способы и приемы поддержки детской инициативы

Любая деятельность ребенка в ДОО может протекать в форме самостоятельной инициативной деятельности, например:

самостоятельная двигательная деятельность, подвижные игры, выполнение ритмических и танцевальных движений.

<p>Условия поддержки детской инициативы</p>	<p>Уделять внимание развитию детского интереса к окружающему миру, поощрять желание ребенка получать новые знания и умения, осуществлять деятельностные пробы в соответствии со своими интересами, задавать познавательные вопросы;</p> <p>организовывать ситуации, способствующие активизации личного опыта ребенка в деятельности, побуждающие детей к применению знаний, умений при выборе способов деятельности.</p> <p>Расширять и усложнять в соответствии с возможностями и особенностями развития детей задач, которые ребенок способен и желает решить самостоятельно, уделять внимание таким задачам, которые способствуют активизации у ребенка творчества, сообразительности, поиска новых подходов;</p> <p>поощрять проявление детской инициативы в течение всего дня пребывания ребенка в ДОО, используя приемы поддержки, одобрения, похвалы.</p> <p>Создавать условия для развития произвольности в деятельности, использовать игры и упражнения, направленных на тренировку волевых усилий, поддержку готовности и желания ребенка преодолевать трудности, доводить деятельность до результата.</p> <p>Поощрять и поддерживать желание детей получать результат деятельности, обращать внимание на важность стремления к качественному результату, подсказывать ребенку, проявляющему небрежность и равнодушие к результату, как можно довести дело до конца, какие приемы можно использовать, чтобы проверить качество своего результата.</p> <p>Внимательно наблюдать за процессом самостоятельной деятельности детей, в случае необходимости оказывать детям помощь, но стремиться к ее дозированию;</p> <p>поддерживать у детей чувство гордости и радости от успешных самостоятельных действий, подчеркивать рост возможностей и достижений каждого ребенка, побуждать к проявлению инициативы и творчества через использование приемов похвалы, одобрения, восхищения.</p>
<p>Способы и приемы поддержки детской инициативы</p>	<p>Не спешить на помощь ребенку, если он испытывает затруднения решения задачи, побуждать его к самостоятельному решению, подбадривать и поощрять попытки найти решение. В случае необходимости оказания помощи дать совет, задать наводящий вопрос, активизировать имеющийся у ребенка опыт.</p> <p>Дать возможность ребенку самостоятельно решить поставленную задачу.</p>

Помочь в поиске разных вариантов решения одной задачи, поощрять активность детей в поиске, принимать любые предположения детей, связанные с решением задачи, поддерживать инициативу и творческие решения, акцентировать внимание детей на качестве результата, их достижениях, одобрять, хвалить за результат, вызывать у них чувство радости и гордости от успешных самостоятельных действий.

Особое внимание уделять общению с детьми в период кризиса семи лет: характерные для ребенка изменения в поведении и деятельности становятся поводом для смены стиля общения с ребенком. Уделять внимание ребенку, уважать его интересы, стремления, инициативы в познании, активно поддерживать стремление к самостоятельности. Поддерживать ощущение своего взросления, вселять уверенность в своих силах.

Акцентировать внимание на освоение ребенком универсальных умений организации своей деятельности и формировании у него основ целеполагания: поставить цель(или принять ее от педагога), обдумать способы ее достижения, осуществить свой замысел, оценить полученный результат. Предложить детям средства, помогающие детям планомерно и самостоятельно осуществлять свой замысел: опорные схемы, наглядные модели, пооперационные карты.

Уделять внимание обогащению РППС, обеспечивающей поддержку инициативности ребенка

Работа с родителями (законными представителями)

Построение взаимодействия с родителями (законными представителями) придерживается следующих требований:

приоритет семьи в воспитании, образовании и развитии ребенка: в соответствии с Законом об образовании у родителей (законных представителей) обучающихся не только есть преимущественное право на обучение и воспитание детей, но именно они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка;

открытость: для родителей (законных представителей) доступна актуальная информация об особенностях пребывания ребенка ДОО, предоставлен свободный доступ в ДОО, между педагогом и родителями (законными представителями) происходит обмен информацией об особенностях развития ребенка в ДОО и семье;

взаимное доверие, уважение и доброжелательность во взаимоотношениях педагога и родителей (законных представителей), позитивный настрой на общение и сотрудничество, этичное и разумное использование полученной информации в интересах детей;

индивидуально-дифференцированный подход к каждой семье: при взаимодействии в совместное решение образовательных задач учитываются особенности семейного воспитания, потребности родителей (законных представителей) в отношении образования ребенка, отношение к педагогу и ДОО, проводимым мероприятиям; возможности включения родителей (законных представителей).

Деятельность инструктора по физкультуре по построению взаимодействия с родителями (законными представителями)

Направление	Деятельность инструктора
диагностико-аналитическое	получение и анализ данных о семье каждого обучающегося, ее запросах в отношении охраны здоровья и развития ребенка; об уровне компетенции родителей (законных представителей) по вопросам особенностей физического развития детей дошкольного возраста; планирование работы с семьей с учетом проведенного анализа
просветительское	просвещение родителей (законных представителей) по повышению уровня компетенции в вопросах здоровьесбережения ребенка:

	информирование о фактах, положительно влияющих на физическое и психическое здоровье ребенка (рациональная организация режима дня для ребенка, правильное питание в семье, закаливание, организация двигательной активности, благоприятный психологический микроклимат в семье и спокойное общение с ребенком и другое) информирование родителей (законных представителей) об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях ДОУ в решении данных задач; знакомство родителей (законных представителей) с оздоровительными мероприятиями проводимыми в ДОУ
консультационное	консультирование родителей (законных представителей) по вопросам их взаимодействия с ребенком, преодоления возникающих проблем воспитания и обучения детей; способам организации и участия в детских деятельности, образовательном процессе и другом

План работы с родителями (законными представителями) на 2023-2024 учебный год

Дата	Форма работы	Тема	Группа
Сентябрь	Родительское собрание	«Спортивная форма»	Младшая группа
	Презентация	«Закаливание детей»	Средняя группа
	Опрос	«Запросы родителей в отношении охраны здоровья и развития ребенка»	Старшая группа
	Круглый стол	«Новое о ГТО»	Подготовительная группа
	Консультация- передвижка	«Чему научатся дети в учебном году»	Все группы
Октябрь	Консультация	«Для чего ребенку соблюдать режим дня»	Младшая группа
	Анкетирование	«Какое место занимает физкультура в вашей семье?»	Средняя группа
	Презентация (семейные ценности)	«Спортивный герб моей семьи»	Старшая группа
	Презентация (семейные ценности)	«Семейный кодекс здоровья»	Подготовительная группа
Ноябрь	Проект лепбук	«Чистота залог здоровья»	Младшая группа
	Семейные ценности	«Мой семейный спортивный альбом»	Средняя группа
	Обмен опытом	«А мы играем так»	Старшая группа
	Открытое занятие	«День народного	Подготовительная

		единства»	группа
Декабрь	Мастер-класс	«Маски-шапочки для подвижной игры»	Младшая группа
	День здоровья	«Веселые снеговики»	Средняя группа
	Проект лепбук	«Зимние виды спорта»	Старшая группа
	Проект лепбук	«ГТО для дошколят»	Подготовительная группа
	Консультация- передвижка	«Подвижные игры зимой на воздухе»	Все группы
Январь	Творческий проект	«Дерево здоровья»	Младшая группа
	Мастер-класс	«Снежинка»- тренажеры для дыхательной гимнастики	Средняя группа
	Туристическая прогулка	«Кристаллы здоровья» ориентировка на местности (поиск кристаллов здоровья	Старшая группа
	Мастер-класс	«Школа мяча» (составление карточек-схем)	Подготовительная группа
	Стенд	1 ступень ГТО	Все группы
Февраль	Консультаия	«Домашний стадион	Младшая группа
	Фотовыставка	«Лыжная прогулка»	Средняя группа
	Физкультурный досуг	23 февраля	Старшая группа
	Физкультурный досуг	23 февраля	Подготовительная группа
Март	День здоровья	«Вместе весело играть»	Младшая группа
	Спортивный досуг	«Как поздравить маму»	Средняя группа
	Туристическая прогулка	«Скандинавская ходьба» пешая прогулка по заранее разработанному маршруту	Старшая группа
	Мастер-класс	«Дорожка здоровья»	Подготовительная группа
	Консультация - передвижка	«Какой вид спорта подходит вашему ребенку»	Все группы
Апрель	Фотовыставка	«Мальши на спорте»	Младшая группа
	Обмен опытом	«Полезная еда»	Средняя группа
	День здоровья	«Надо спортом заниматься» спартакиада	Старшая группа
	Мастер-класс	«Школа мяча»	Подготовительная

	Консультация- передвижка	(составление карточек-схем)	группа
Май	Консультация	«Польза пеших прогулок»	Младшая группа
	Опрос	«Об уровне компетенции родителей (законных представителей) по вопросам особенностей физического развития детей дошкольного возраста	Средняя группа
	Экскурсия к местам боевой славы	«Мы помним, мы гордимся»	Старшая и подготовительная группа
	Стенд	«Наши чемпионы»	Все группы
	Консультация- передвижка	«Как весело и с пользой провести лето!»	Все группы

Направления и задачи коррекционно-развивающей работы (КРР)

КРР и (или) инклюзивное образование в ДОУ направлено на обеспечение коррекции нарушений развития у различных детей (целевые группы), включая детей с ООП, в том числе детей с ОВЗ и детей- инвалидов; оказание им квалифицированной помощи в освоении Программы, их разностороннее развитие с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, социальной адаптации.

Задачи КРР ОО Физическое развитие на уровне ДОУ	<p>Определение ООП обучающихся, в том числе с трудностями освоения Федеральной программы и социализации; своевременное выявление обучающихся с трудностями социальной адаптации, обусловленными различными причинами;</p> <p>Осуществление индивидуально ориентированной психолого-педагогической помощи обучающимся с учетом особенностей их психического и (или) физического развития, индивидуальных возможностей и потребностей (в соответствии с рекомендациями психолого-медико-педагогической комиссии (ППК))</p>
Содержание КРР	В образовательной области Физическое развитие содержание КРР для каждого обучающегося определяется с учетом его ООП на основе рекомендаций ППК ДОУ

Категории целевых групп обучающихся для оказания им адресной психологической помощи и включения их в программы психолого-педагогического сопровождения

Целевые группы	Реализация КРР
Дети с ОВЗ и (или) инвалидностью, получившие статус в порядке, установленном законодательством	Реализация КРР с обучающимися с ОВЗ и детьми инвалидами согласно нозологическим группам осуществляется в соответствии с Федеральной адаптированной образовательной программой дошкольного образования.

Российской Федерации	
Обучающиеся по индивидуальному учебному плану на основании медицинского заключения (дети, находящиеся под диспансерным наблюдением, в том числе часто болеющие дети)	<p>Часто болеющие дети характеризуются повышенной заболеваемостью острыми респираторными инфекциями, которые не связаны с врожденными и наследственными состояниями, приводящими к большому количеству пропусков ребенком в посещении ДООУ.</p> <p>Детям, находящимся под диспансерным наблюдением, в том числе часто болеющим детям, свойственны: быстрая утомляемость, длительный период восстановления после заболевания и (или) его обострения (не менее 4-х недель), специфические особенности межличностного взаимодействия и деятельности (ограниченность круга общения больного ребенка, объективная зависимость от взрослых, стремление постоянно получать от них помощь). У таких детей в итоге появляются сложности в освоении программы и социальной адаптации.</p> <p>Направленность КРР с детьми, находящимися под диспансерным наблюдением, в том числе часто болеющими детьми на дошкольном уровне образования:</p> <ul style="list-style-type: none"> коррекция (развитие) коммуникативной, личностной, эмоционально-волевой сфер, познавательных процессов; снижение тревожности; помощь в решении поведенческих проблем; создание условий для для успешной социализации, оптимизации межличностного взаимодействия со взрослыми и сверстниками. <p>Включение часто болеющих детей в программу КРР, определение индивидуального маршрута психолого-педагогического сопровождения осуществляется на основании медицинского заключения и рекомендаций ППК по результатам психолого педагогической диагностики.</p>
Обучающие, испытывающие трудности в освоении образовательных программ, развитии, адаптации.	<p>В эту группу могут входить дети мигрантов, испытывающие трудности с пониманием государственного языка российской Федерации на дошкольном уровне образования.</p> <p>Направление КРР:</p> <ul style="list-style-type: none"> развитие коммуникативных навыков, формирование чувствительности к сверстнику, его эмоциональному состоянию, намерениям и желаниям; формирование уверенного поведения и социальной успешности; коррекция деструктивных эмоциональных состояний, возникших вследствие попадания в новую языковую и культурную среду (тревога, неуверенность, агрессия); создание атмосферы доброжелательности, заботы и уважения по отношению к ребенку. <p>Психолого-педагогическое сопровождение детей данной целевой группы осуществляется в контексте общей программы адаптации ребенка к ДООУ. В случаях выраженных проблем социализации, личностного развития и общей дезадаптации ребенка, его включают в программу КРР на основе заключения ППК или по запросу родителей (законных представителей) ребенка.</p>
Обучающиеся «группы риска»	<p>Дети проявляющие комплекс выраженных факторов риска негативных появлений (импульсивность, агрессивность, неустойчивая или крайне низкая (завышенная) самооценка, завышенный уровень притязаний.</p> <p>Направленность КРР с обучающимися, имеющими девиации развития и поведения на дошкольном уровне образования:</p>

	<p>коррекция (развитие) социально-коммуникативной, личностной, эмоционально-волевой сферы;</p> <p>помощь в решении поведенческих проблем;</p> <p>формирование адекватных, социально приемлемых способов поведения;</p> <p>развитие рефлексивных способностей;</p> <p>совершенствование способов саморегуляции.</p> <p>Включение ребенка «группы риска» в программу КРР, определение индивидуального маршрута психолого- педагогического сопровождения осуществляется на основе заключения ППК или по запросу родителей (законных представителей) ребенка.</p>
Одаренные обучающиеся	<p>Направленность КРР с одаренными обучающимися на дошкольном уровне образования:</p> <p>определение уровня одаренности, личностных особенностей, прогноз возможных проблем и потенциала развития;</p> <p>вовлечение родителей (законных представителей) в образовательный процесс и установление с ними отношений сотрудничества как обязательного условия поддержки и развития одаренного ребенка, как в ДОУ, так и в условиях семейного воспитания;</p> <p>создание атмосферы доброжелательности, заботы и уважения по отношению к ребенку, обстановки, формирующей у ребенка чувство собственной значимости, поощрение его индивидуальности;</p> <p>сохранение и поддержка индивидуальности ребенка, развитие его индивидуальных способностей и творческого потенциала как субъекта отношений с людьми, миром и самим собой;</p> <p>формирование коммуникативных навыков и развитие эмоциональной устойчивости;</p> <p>организация предметно-развивающей, обогащенной образовательной среды в условиях ДОУ, благоприятную для развития физических способностей и одаренности в области физического развития.</p> <p>Включение ребенка в программу КРР, определение индивидуального маршрута психолого- педагогического сопровождения осуществляется на основе заключения ППК по результатам психологической и педагогической диагностики.</p>

Рабочая программа воспитания ДОУ Физическое развитие

1 Целевой раздел	
Общая цель воспитания в ДОУ	<ul style="list-style-type: none"> • формирование первичных представлений о традиционных ценностях русского народа, социально приемлемых нормах и правилах поведения; • формирование ценностного отношения к окружающему миру (природному и социокультурному), другим людям, самому себе; • становление первичного опыта деятельности и поведения в соответствии с традиционными ценностями, принятыми в обществе нормами и правилами.
Общие задачи воспитания в ДОУ	<ul style="list-style-type: none"> • содействовать развитию личности, основанному на принятых в обществе представлениях о добре и зле, должном и недопустимом; • способствовать становлению нравственности, основанной на духовных и нравственных традициях, внутренней установке личности поступать согласно своей совести; • создавать условия для развития и реализации личностного потенциала

	<ul style="list-style-type: none"> • ребенка, его готовности к творческому самовыражению и саморазвитию, вовлечению в воспитание; • осуществлять поддержку позитивной организации ребенка посредством ректирования и принятия уклада, воспитывающей среды, создания воспитывающих ценностей.
Направления воспитания	<p>1) Патриотическое направление воспитания Цель- содействовать формированию у ребенка личностной позиции наследника традиций и культуры, защитника отечества и творца (созидателя), ответственного за будущее своей страны Ценности- родина и природа культура, семья</p> <p>2) Духовно-нравственное направление. Цель- формирование способности к духовному развитию, нравственному самосовершенствованию, индивидуально ответственному поведению. Ценности- жизнь, милосердие, добро.</p> <p>3)Социальное направление воспитания Цель- формирование ценностного отношения детей к семье, дому, человеку развитие дружелюбия, умения находить общий язык с другими людьми. Ценности: семья, дружба, человек и сотрудничество</p> <p>4)Познавательное направление Цель- формирование ценности познания Ценности: познание</p> <p>5) Физическое и оздоровительное направление Цель: формирование ценностного отношения детей к здоровому образу жизни, овладение элементарными навыками и правилами безопасности. Ценности: жизнь, здоровье.</p> <p>6)Трудовое направление воспитания Цель: формирование ценностного отношения детей к труду, трудолюбию и приобщение ребенка к труду. Ценность: труд</p> <p>7) Эстетическое направление воспитания Цель: способствовать становлению у ребенка ценностного отношения к красоте Ценности: культура, красота.</p>
Целевые ориентиры воспитания на этапе завершения освоения программы ДОУ Физическое развитие	<p>Понимающий ценность жизни, владеющий основными способами укрепления здоровья- занятия физической культурой, закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены и безопасного поведения и другое; стремящийся к сбережению и укреплению собственного здоровья и здоровья окружающих.</p> <p>Проявляющий интерес к физическим упражнениям и подвижным играм, стремление к личной и командной победе, нравственные и волевые качества.</p> <p>Демонстрирующий потребность в двигательной деятельности. Имеющий представление о некоторых видах спорта и активного отдыха.</p>
2. Содержательный раздел	
Задачи воспитания ДОУ Физическое развитие	<p>Решение задач воспитания в рамках ДОУ Физическое развитие направлено на приобщение детей к ценностям «Жизнь», «Здоровье», что предполагает:</p> <ul style="list-style-type: none"> -формирование у ребенка возрастосообразных представлений о жизни, здоровье и физической культуре; -становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, интереса к физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, к овладению гигиеническими нормами и правилами: -воспитание активности, самостоятельности, уверенности, нравственных и волевых качеств.
Формы	-родительское собрание;

деятельности сотрудничества с родителями (законными представителями) в процессе воспитательной работы	-круглый стол; -опрос; -мастер-класс; -анкета; -консультация -консультация- передвижка -стенд
События образовательной организации ДОУ Физическое развитие	-проекты воспитательной направленности -праздники -тематические встречи с родителями (законными представителями) имеющими отношение к спорту (мастер спорта, тренер, другое) -общие дела
Совместная деятельность в образовательных ситуациях ДОУ Физическое развитие	-ситуативная беседа, совет, вопрос; -заучивание стихов, считалок наизусть (подготовка к спортивным праздникам, сопровождение подвижных игр); -рассматривание и обсуждение картин, иллюстраций, просмотр видеороликов, презентаций, мультфильмов спортивной направленности; -организация выставок детского рисунка, семейных фотографий спортивной направленности; -экскурсии (в спорткомплексы, школьный спортзал); туристические походы.
Организация предметно-пространственной среды	-знаки и символы государства; -компоненты среды, обеспечивающие ребенку возможности для укрепления здоровья, раскрывающие смысл здорового образа жизни, физической и спорта(физкультурное оборудование, спортивный инвентарь); -компоненты среды, предоставляющие ребенку возможность погружения в культуру России, знакомства с особенностями традиций многонационального русского народа. (атрибуты к народным подвижным играм, другое); -компоненты среды, обеспечивающие детям возможность общения, игры и совместной деятельности (спортивный инвентарь)
Социальное партнерство	-участие представителей комплекса ГТО в сдаче нормативов ГТО, мероприятиях, посвященных популяризации ГТО среди обучающихся; -проведение на базе школы спортивных мероприятий акций воспитательной направленности; -участие представителей ГИБДД в мероприятиях ДОУ по безопасности дорожного движения; -реализация проектов воспитательной направленности, совместно разрабатываемых детьми, родителями (законными представителями), педагогами с организациями- партнерами.
3 Организационный раздел	
Нормативно-методическое обеспечение.	Практическое руководство «Воспитателю о воспитании» электронный ресурс институтвоспитания.рф.

Календарный план воспитательной работы.

План является единым для ДОУ.

ДОУ наряду с Планом проводить иные мероприятия по ключевым направлениям воспитания и дополнительного образования детей.

Все мероприятия проводятся с учетом особенностей Федеральной Программы, а также возрастных,

физиологических и психоэмоциональных особенностей обучающихся

Перечень основных государственных и народных праздников, памятных дат в календарном плане воспитательной работы в ДОУ учтён.

Направления воспитания	Тематика мероприятия	Сроки проведения
Патриотическое	День снятия блокады Ленинграда; День освобождения Красной армией крупнейшего «лагеря смерти» Аушвиц-Биркенау (Освенцима) - День памяти жертв Холокоста	27 января
	День разгрома советскими войсками немецко-фашистских войск в Сталинградской битве	2 февраля
	День памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества	15 февраля
	День защитника Отечества	23 февраля
	День воссоединения Крыма с Россией	18 марта
	День Победы	9 мая
	День России	12 июня
	День окончания Второй мировой войны	3 сентября
	День неизвестного солдата	3 декабря
	День Героев Отечества	9 декабря
Духовно-нравственное	День защиты детей	1 июня
	День памяти и скорби	22 июня
	День солидарности в борьбе с терроризмом	3 сентября
	Международный день пожилых людей	1 октября
	День защиты животных	4 октября
	День памяти погибших при исполнении служебных обязанностей сотрудников органов внутренних дел России	8 ноября
	Международный день инвалидов	3 декабря
	День добровольца (волонтера) в России	5 декабря
Социальное	Колядки	7-19 января
	Масленица	Начало марта
	Международный женский день	8 марта
	День смеха	1 апреля
	День детских общественных организаций России	19 мая
	День семьи, любви и верности	8 июля
	Международный день дружбы	30 июля
	День отца в России	Третье воскресенье октября
	День матери в России	Последнее воскресенье ноября
	Новый год	31 декабря

Познавательное	Всемирный день водных ресурсов	22 марта
	День космонавтики	12 апреля
	Международный день Земли	22 апреля
	День Волги	20 мая
	День Государственного флага Российской Федерации	22 августа
	Международный день хлеба	16 октября
	День Государственного герба Российской Федерации	30 ноября
	День Конституции Российской Федерации	12 декабря
Физическое и оздоровительное	Всемирный день туризма	27 сентября
	Осенний марафон	Первые выходные октября
	День зимних видов спорта в России	7 февраля
	Всемирный день здоровья	7 апреля
	Всемирный день детского футбола	19 июня
Трудовое	День российской науки	8 февраля
	Праздник Весны и Труда	1 мая
	День физкультурника	12 августа
	День воспитателя и всех дошкольных работников	27 сентября
	День учителя	5 октября
	Международный день художника	8 декабря
Эстетическое	Международный день родного языка	21 февраля
	Всемирный день театра	27 марта
	День славянской письменности и культуры	24 мая
	День русского языка	6 июня
	День российского кино	27 августа
	День знаний	1 сентября
	Международный день распространения грамотности	8 сентября
	Международный день музыки	1 октября

Парциальные программы

Часть образовательной программы, формируемая участниками образовательных отношений, представлена –

<u>парциальными программами:</u>	<p>Н.Г.Зеленова, Л.Е. Осипова «Мы живем в России» (гражданско – патриотическое воспитание старших дошкольников);</p> <ul style="list-style-type: none"> • Н.Н.Авдеева, О.Л.Князева, Р.Б. Стеркина «Основы безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста»; •
---	--

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

Психолого- педагогические условия реализации Федеральной программы

Успешная реализация Федеральной программы ДОУ Физическое развитие обеспечивается следующими психолого-педагогическими условиями:

- 1) признание детства как уникального периода в становлении человека, понимание неповторимости личности каждого ребенка, принятие воспитанника таким, какой он есть, со всеми его индивидуальными проявлениями; проявление уважения к развивающейся личности, как высшей ценности, поддержка уверенности в собственных возможностях и способностях у каждого воспитанника;
- 2) решение образовательных задач с использованием как новых форм организации процесса образования (проектная деятельность, обогащение двигательной активности в центрах здоровья, проблемно-обучающие ситуации в рамках интеграции образовательных областей и другое), так и традиционных (фронтальные, подгрупповые, индивидуальные занятия).
- 3) обеспечение преемственности содержания и форм организации образовательного процесса в ДОУ, в том числе дошкольного и начального общего уровней образования (опора на опыт детей, накопленный на предыдущих этапах развития, изменение форм и методов образовательной работы, ориентация на стратегический приоритет непрерывного образования- формирование умения учиться);
- 4) учет специфики возрастного и индивидуального психофизического развития обучающихся;
- 5) создание развивающей и эмоционально-комфортной для ребенка образовательной среды, способствующей физическому развитию ребенка, сохранению его индивидуальности, в которой ребенок реализует право на свободу выбора деятельности, партнера и прочее;
- 6) построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывая его социальную ситуацию его развития;
- 7) индивидуализация образования (в том числе поддержка ребенка, построение его образовательной траектории) и оптимизация работы с группой детей, основанные на результатах педагогической диагностики;
- 8) оказание ранней коррекционной помощи детям ООП, в том числе с ОВЗ на основе специальных психолого-педагогических подходов, методов, способов общения и условий, способствующих получению ДОУ, социальному развитию этих детей, в том числе посредством инклюзивного образования;
- 9) совершенствование образовательной работы на основе результатов выявления запросов родительского и профессионального сообщества;
- 10) психологическая, педагогическая и методическая помощь и поддержка, консультирование родителей (законных представителей) в вопросах обучения, воспитания и развития детей, охраны и укрепления их здоровья;
- 11) вовлечение родителей (законных представителей) в процесс реализации образовательной программы и построение сотрудничества в соответствии с образовательными потребностями и возможностями семьи обучающихся;
- 12) развитие профессиональной компетенции, психолого-педагогического просвещения родителей (законных представителей) обучающихся;
- 13) взаимодействие с различными социальными институтами (сферы образования, физкультуры и спорта), использование форм и методов взаимодействия, востребованных современной педагогической практикой и семьей, участие всех сторон взаимодействия в совместной социально-значимой деятельности;
- 14) использование широких возможностей социальной среды, социума как дополнительного средства развития личности, совершенствования ее социализации;
- 15) предоставление информации о Федеральной программе семье, заинтересованным лицам, вовлеченным в образовательную деятельность, а также широкой общественности.

Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.

Для реализации программы образования и воспитания по физической культуре в ДОУ предусмотрен спортивный зал и спортивная площадка.

РППС рассматривается как часть образовательной среды и фактор, обогащающий развитие детей.

При проектировании РППС учитываются местные этнопсихологические, социокультурные, культурно-исторические и природно-климатические условия; возраст уровень развития детей и особенности их деятельности, содержание образования; задачи образовательной программы для различных возрастов групп; возможности и потребности участников образовательной деятельности.

РППС соответствует требованиям ФГОС ДО, образовательной программе ДОУ, возрастным особенностям детей; воспитательному характеру обучения детей; требованиям безопасности и надежности.

Наполняемость РППС спортивного-музыкального зала, спортивной площадки ДОУ

В ДОУ созданы необходимые и достаточные условия для реализации программы. Материально-техническое обеспечение соответствует требованиям СанПин, приоритетным направлением воспитательно-образовательного процесса. Основной реализацией программы является развивающая-предметно-пространственная среда. В группе созданы центры по физическому развитию, где имеется необходимый и достаточный материал и атрибуты для развития всех видов двигательной активности. В ДОУ имеется физкультурный зал, предназначенный для проведения занятий по физической культуре, индивидуальной работы. Праздников, развлечений, физкультурных досугов, соревнований.

№п/п	Наименование спортивного инвентаря	Количество:
1.	Набор для бадминтонов + валанчик	2
2.	Доска с ребристой поверхностью	1
3.	Дуга	6
4.	Канат круглый	1
5.	Кеглги (набор)	1
6.	Кольцеброс (серсо)	1
7.	Корзина для хранения мячей	2
8.	Лента короткая	20
9.	Гимнастическая Лестница	1
10.	Массажные дорожки	2
11.	Мат	2
12.	Мешочки с грузом (для метания)	20
13.	Мячи малые	15
14.	Мяч прыгунок	4
15.	Мячи резиновые с шипами	15
16.	Обручи	20
17.	Палка гимнастическая короткая (пластмассовая)	20
18.	Скакалка	20
19.	Скамейка гимнастическая	2
20.	Мячи (большого размера)	20
21.	Шнур	2
22.	Футбольный мяч	22
23.	Футбольные ворота	2
24.	Флажки	20
25.	Султанчики на палочках	20
26.	Погремушки	20
27.	Кубы	6
28.	Клюшки	10
29.	Шайбы	10
30.	Волейбольная сетка	2
40.	Лыжи	10

Технические средства обучения

№	Технические средства обучения	Необходимо для реализации программы	Есть в наличии	Необходимо дополнить
1	Музыкальный центр	1 шт		
2	Проектор с экраном	1 шт		
3	Телевизор	1 шт		

Методическое обеспечение

Направление развития детей	Методические пособия	Наглядно-дидактические пособия
	Обязательная часть	
Физическое развитие	<p>Игры-занятия на прогулке с малышами. Для занятий с детьми 2-4 лет. ФГОС. С. Теплюк. Мозаика -Синтез, 2014</p> <p>Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа. Конспект занятий/ Л.И. Пензулаева-М.: Мозаика-Синтез, 2009.-112с. Физическое развитие детей 2-7 лет: сюжетно-ролевые занятия/ авт.-сост. Е.И. Подольская.-Изд. 2-е, перераб. Волгоград: Учитель, 2013. -229с.</p> <p>Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 5-7 лет. М.А. Рунова-М.: Просвещение, 2006.</p> <p>Парциальная программа физического развития детей 3-7 лет малыши-крепьши. О.В. Бережнова, В.В. Бойко. Издательский дом «ЦВЕТНОЙ МИР»-м.: 2017.-135с.</p>	
	Часть, формируемая участниками образовательных отношений	
Дополнительная литература (парциальная программа)	<p>Н.Н. Авдеева, О.Л. Князева, Р.Б. Стеркина «Основы безопасности и жизнедеятельности детей старшего возраста» (дополняет содержание образовательной областей «Социально-коммуникативное развитие», «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ», «Познавательное развитие»)</p>	

Режим двигательной активности

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в мин.) в зависимости от возраста детей			
		3–4 года	4–5 лет	5–6 лет	6–7 лет
Физкультурные занятия	а) в помещении	2 раза в неделю 15 минут	2 раза в неделю 20 минут	2 раза в неделю 25 минут	2 раза в неделю 30 минут
	б) на улице	1 раз в неделю 15 минут	1 раз в неделю 20 минут	1 раз в неделю 25 минут	1 раз в неделю 30 минут
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	а) утренняя гимнастика (по желанию детей)	Ежедневно 10	Ежедневно 10	Ежедневно 10	Ежедневно 10
	б) подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15–20	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20-25	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 25-30	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 30-40
	в) физкультминутки и (в середине статического занятия)	2-4 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	4–6 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	4–6 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	6–8 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий
Активный отдых	а) физкультурный досуг	1 раз в месяц 20-25	1 раз в месяц 20-25	1 раз в месяц 30-45	1 раз в месяц 40-45
	б) физкультурный праздник		2 раза в год до 90 (зрители)	2 раза в год до 90	2 раза в год до 90
	в) день здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
	г) туристическая прогулка, экскурсия			1 раз в месяц 90-120	1 раз в месяц 120-150
Самостоятельная двигательная деятельность	а) самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	б) самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно

Возможность проведения занятий физической культурой и спортом на открытом воздухе, а также подвижных игр, определяется по совокупности показателей метеорологических условий (температуры, относительной влажности и скорости движения воздуха) по климатическим зонам. В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физкультурой должны проводиться в зале.

Приложение

Перечень музыкальных произведений для выполнения музыкально-ритмических движений

2-4 года	Игровые упражнения, ходьба и бег под музыку «Марш и бег» А. Александрова; «Скачут лошадки», муз. Т. Попатенко; «Шагаем как физкультурники», муз. Ломовой; «Топотушки», муз. М. Раухвергера; «Птички летают», муз. Л. Банниковой. Перекатывание мяча под музыку Д. Шостаковича (вальс-шутка) Бег под музыку Р. Шумана (игра в жмурки)
4-5 лет	Игровые упражнения «Пружинки» рус.нар.мелодия Ходьба под марш, муз. И. Беркович Подпрыгивания и бег «Веселые мячики», муз М. Сатулиной Лиса и зайцы «В садике», муз. А. Майкапара Ходит медведь «Этюд», муз. К. Черни «Полька», муз. М. Глинки «Всадники», муз. В.Витлина Потопаем покружимся рус.нар.мелодии «Петух», муз. Т.Ломовой «Кукла», муз. М. Старокадомского Упражнения с цветами «Вальс» муз. А. Жилина Музыкальные игры «Куручка и петушок» муз. Г. Фрида. «Жмурки», муз. Ф.Флотова «Медведь и заяц», муз. В.Ребикова «Самолеты», муз. М. Магиденко «Найди себе пару», муз. Т. Ломовой «Займи домик», муз. М. Магиденко
5-6 лет	Упражнения «Шаг и бег», муз.Н.Надененко «Плавные руки», муз Р. Лиэра («Вальс», фрагмент) «Кто лучше скачет», муз. Т. Ломовой «Росинки», муз. С. Майкапара Упражнения с предметами «Упражнения с мячами», муз. Т. Ломовой; «Вальс», муз. Ф. Бургмюллера. Музыкальные игры «Не выпустим», муз. Т. Ломовой «будь ловким», муз. Н. Ладухина «Ищи игрушку», «Найди себе пару», латв.нар. Мелодия обраб. Т. Потапенко
6-7 лет	Упражнения «Марш», муз. М. Роберта «Бег», «Цветные флажки», муз. Е. Тиличевой «Кто лучше скачет», «Шагают девочки и мальчики», муз. В. Золотарева Поднимай и скрещивай флажки «Этюд», муз. К. Гуритта полоскать платочки «Ой, утушка луговая», рус.нар. Мелодия, обраб. Т. Ломовой «Упражнение с кубиками», муз. С. Соснина Музыкальные игры «Кот и мыши», муз. Т. Ломовой «Кто скорей», муз. М. Шварца Игра с погремушками», муз. Ф. Шуберта «Экоссез» «Поездка», «Пастух и козлята», рус. Нар. Песня, обраб. в. Трутовского.

Пронумеровано, прошнуровано и
скреплено печатью 107 (сто семь)

листов.

Заведующая МБДОУ

«Детский сад №2 «Боровичок»

Г.Г. Штоколова

