

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п.п** | **Содержание** | **Стр.** |
|  | **Целевой раздел** | 3 |
| 1.1. | Пояснительная записка | 3 |
| 1.2. | Цели и задачи реализации Программы | 4 |
| 1.3. | Принципы и подходы к формированию Программы | 4 |
| 1.4. | Содержание психолого-педагогической работы по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие» | 11 |
| 1.5. | Возрастные и индивидуальные особенности физического развития детей 3-7 лет | 34 |
| 1.6. | Планируемые результаты освоения Программы | 36 |
|  | **Содержательный раздел** | 40 |
| 2.1. | Фактическая учебная нагрузка для детей разных возрастных групп разной направленности | 40 |
| 2.2. | Виды детской деятельности в образовательном процессе | 40 |
| 2.3. | Соотношение видов детской деятельности и форм образовательной деятельности | 41 |
| 2.4. | Перспективно-календарное планирование физкультурных занятий | 42 |
| 2.5. | Взаимодействие инструктора по физической культуре с педагогами МБДОУ | 89 |
| 2.6. | Взаимодействие инструктора по физической культуре с семьей | 90 |
| 2.7. | Взаимодействие с социальными партнерами | 91 |
| 2.8. | План работы с родителями на 2018 – 2019 учебный год | 91 |
|  | **Организационный раздел** | 92 |
| 3.1. | Расписание занятий | 92 |
| 3.2. | Наши традиции | 92 |
| 3.3. | Модель организации в МБДОУ системы культурных досугов | 92 |
| 3.4. | Материально-техническое обеспечение | 93 |
| 3.5. | Программное и методическое обеспечение учебного процесса, используемое в образовательном процессе | 95 |

1. **Целевой раздел.**

**1.1. Пояснительная записка**

Рабочая программа по физическому развитию детей МБДОУ «Детский сад №29» разработана в соответствии с Основной рабочей программы учетом примерной образовательной программой дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой,  2014 г., в соответствии с введением в действие ФГОС ДО.Программа обеспечивает развитие детей в возрасте от 3 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по основному направлению – «Физическое развитие».

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

Нововведения в системе современного физического воспитания связаны с введением ФГОС ДО, определяющего цели, задачи и содержание физического развития дошкольников в условиях ДОО. Их можно дифференцировать на два тематических модуля: «Здоровье» и «Физическая культура».Программа спроектирована с учетом ФГОС дошкольного образования, особенностей образовательного учреждения, региона и муниципалитета, образовательных потребностей и запросов семей и воспитанников. Определяет цель, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию образовательного процесса на ступени дошкольного образования.

Программа направлена на обеспечение разностороннего развития детей и подготовку их к обучению в школе.

Программа реализуется на государственном языке Российской Федерации.

Данная программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Статья 2., Статья 48**.**;

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;

- Приказом Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам »;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013г. № 26 «Об утверждении Сан Пин 2.4.1.3049-13 «Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».

- Уставом МБДОУ «Детский сад № 29».

Содержание рабочей программы отражает реальные возрастные и индивидуальные особенности развития воспитанников.

Реализуемая программа строится на принципе личностно–развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослого с детьми.

Развивающая предметно – пространственная среда спортивного зала и участка обеспечивает полноценное физическое развитие детей на фоне их эмоционального благополучия и положительного отношения к миру, к себе и другим людям.

**1.2. Цели и задачи реализации программы**

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

Основные цели и задачи:

1. Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.
2. Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.
3. Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.
4. Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.
5. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
6. Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

**1.3. Принципы и подходы к формированию Программы**

* Принцип непрерывности – выражает основные закономерности построения занятий в физическом воспитании.
* Принцип постепенного наращивания развивающего тренирующего воздействия, постепенное увеличение нагрузок.
* Принцип цикличности – упорядочение процесса физического воспитания.
* Принцип возрастной адекватности – учет возрастных и индивидуальных особенностей ребенка.
* Принцип всестороннего и гармонического развития личности – содействует развитию психофизических способностей, двигательных умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее – физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое – развитие личности ребенка.
* Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья ребенка.

Данные задачи определяют *содержание* образовательной работы с детьми.В целом содержание тематического модуля «Здоровье» внутри
образовательной области «Физическое развитие» включает приобретение опыта двигательной деятельности детей, способствующего правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию крупной и мелкой моторики рук, равновесия и координации движений, становлению ценностей здорового образа жизни, овладению его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

В свою очередь, содержание тематического модуля «Физическая культура» внутри образовательной области «Физическое развитие» включает приобретение опыта в двигательной и физкультурной дея­тельности детей, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие физических качеств; овладение подвиж­ными играми с правилами; развитие способности к правильному, не наносящему ущерба организму, выполнению основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны); становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; форми­рование начальных представлений о некоторых видах спорта.

Задачи психолого-педагогической работы по формированию физических, интеллектуальных и личностных качеств детей решаются интегрировано в ходе освоения всех образовательных областей наряду с задачами, отражающими специфику каждой образовательной об­ласти, с обязательным психологическим сопровождением.

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

**Дошкольный возраст (3-7лет)**

В области физического развития ребенка основными ***задачами образовательной деятельности*** являются создание условий для:

– становления у детей ценностей здорового образа жизни;

– развития представлений о своем теле и своих физических возможностях;

– приобретения двигательного опыта и совершенствования двигательной активности;

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

*В сфере становления у детей ценностей здорового образа жизни*

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

*В сфере совершенствования двигательной активности детей, развития представлений о своем теле и своих физических возможностях, формировании начальных представлений о спорте*

Взрослые уделяют специальное внимание развитию у ребенка представлений о своем теле, произвольности действий и движений ребенка.

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

Взрослые поддерживают интерес детей к подвижным играм, занятиям на спортивных снарядах, упражнениям в беге, прыжках, лазании, метании и др.; побуждают детей выполнять физические упражнения, способствующие развитию равновесия, координации движений, ловкости, гибкости, быстроты, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также правильного не наносящего ущерба организму выполнения основных движений.

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

**Модель системы воспитания здоровья и здорового образа жизни в МБДОУ.**

Цель: создавать условия в МБДОУ на основе здоровье сберегающих технологий, раскрывающих одно из важнейших направлений целостной системы воспитания, реализуемой в МБДОУ.

Задачи:

* охранять и укреплять здоровье детей;
* создавать условия для приобщения детей к здоровому образу жизни;
* обогащать двигательный опыт с учетом возрастных и инди­видуальных возможностей.
* Обеспечивать физический и психологический комфорт и благополучие.

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание основной деятельности** | **Дата** |
| Ведущий фактор укрепления здоровья ребенка - выполнение режима дня:* полное удовлетворение потребности в движении;
* достаточная индивидуальная умственная нагрузка;
* преобладание положительных эмоциональных впечатлений.
* достаточный по продолжительности дневной сон. При организации дневного сна обеспечивается приток свежего воздуха.
* Прогулка как обязательный элемент режима дня — надежное средство укрепления здоровья. Прогулка развивает двигательные возможности детей, способствует повышению уровня физической подготовленности дошкольников, оказывает закаливающее воздействие на организм.
 | Сентябрь - август |
| Система рационального питания: * Рациональное и сбалансированное питание
* Питьевой режим
* Витаминизация 3-го блюда
* Включение в меню соков, овощей, фруктов, кисломолочных продуктов
* Качественное приготовление блюд. Процесс приема пищи организуется с учетом временных пере­рывов между завтраком, обедом, полдником, ужином.
* Детям прививаются важные гигиенические навыки:
* мыть руки перед едой;
* после еды полоскать рот;
* пользоваться столовыми приборами;
* тщательно пережевывать пищу;
* аккуратно есть;
* сохранять правильную осанку во время еды.
 | Сентябрь - август |
| Создание необходимой психологической среды:* В целях профилактики психоэмоционального напряжения создаются условия для преобладания у детей чувств жизнерадостности и бодрости, веры в себя, свои силы, возможности, уважения к людям и самоуважения, полноты жизни, увлекательной деятельности.
* Ведущая основа психогигиенического подхода — комплекс душевных качеств педагога и родителя — лю­бовь, ласка, внимание к детям. Для засыпания создаются максимально комфортные условия: устраняются световые и звуковые раздражи­тели, включается тихая «усыпляющая» музыка, изготавливаются подушечки с сухими травами и т.д. В группах создаются уголки уединения для ребенка, осуществляется личностно-ориентированное взаимодействие взрослого и детей.
* Комплексы психогим­настики, классическая музыка для регулирования двигательной активности детей и психологической разгрузки.
* Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса с детьми.
* Коррекционная работа с детьми, имеющими отклонения поведенческого характера.
* Организация минуток релаксации и снятия нервного психоэмоционального напряжения для педагогов.
* Семинары-тренинги для педагогов.
 | Сентябрь - август |
| Система физкультурно-оздоровительных мероприятий и закаливания:* Организация оптимального   двигательного режима
* Прием детей и проведение утренней   гимнастики на свежем воздухе
* Проведение физкультурных занятий фронтально и по подгруппам в   различной форме
* Проведение на воздухе физкультурного занятия в виде подвижных игр
* Физкультурные минутки, динамические паузы
* Проведение гимнастики после дневного   сна
* Профилактика плоскостопия и нарушения осанки
* Проведение артикуляционной и пальчиковой гимнастик, гимнастики для глаз
* Проведение прогулок 2 раза в день: утром и вечером

Организация активного отдыха * Спортивные праздники и развлечения
* Экологические походы, экскурсии, прогулки в природу
 | Сентябрь - август |
| **Работа с педагогами и родителями по освоению и использованию здоровье сберегающих технологий** |
| Работа с педагогами по ознакомлению и освоению методик оздоровления детей:* лекция врача-педиатра;
* консультация «Физкультминутки»;
* консультация «Тип темперамента ребенка в работе с дошкольниками»;
* консультация «Определение признаков утомления ребенка»;
* консультация «Релаксация»;
* практическое занятие «Точечный массаж»;
* практическое занятие «Психогим­настика» и другие.

Ознакомление родителей: * с результатами диагностики состояния здоровья и физического развития детей;
* целенаправленная санитарно-просветительская работа, пропагандирующая общегигиенические требования, необходимость рациональ­ного режима и полноценного, сбалансированного питания, закаливания и т.д.;
* ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оз­доровительной работы в детском саду и семье, обучение основным методам профилактики детской заболеваемости (разнообразным приемам закаливания, массажа, дыхательной гимнастики и т.д.);
* проведение дней открытых дверей для родителей с просмотром и организацией разнообразных занятий в физкультурном зале, закаливающих и лечебных процедур;
* совместные физкультурные досуги, праздники.
 | Сентябрь-август  |

**Модель двигательного режима в МБДОУ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вид занятий** | **Особенности организации** | **Длитель­ность, мин** |
| Утренняя гимнастика | Ежедневно (в теплый период на открытом воздухе) | 10—15 |
| Двигательная раз­минка | Ежедневно во время большого перерыва между НОД (с преобладанием ста­тических поз) | 7—10 |
| Физкультминутка | Ежедневно по мере необходимости, и в зависимости от вида и содержания НОД | 3—5 |
| Динамичная деятельность  | Ежедневно при проведении непосредственно организованной деятельности | \_\_ |
| Подвижные игры и физические упражне­ния на прогулке | Ежедневно во время утренней прогулки, подгруппами, подобранными с учетом уровня двигательной активности детей | 25—30 |
| Индивидуальная работа по развитию движений | Ежедневно во время прогулок  | 12—15 |
| Гимнастика после дневного сна | По мере пробуждения и подъема детей | 10 |
| НОД по физической культуре | Согласно расписанию, возрасту детей, времени года | — |
| Самостоятельная дви­гательная активность | Ежедневно, под руководством вос­питателя, в помещении и на открытом воздухе | Зависит от инди­видуаль­ных осо­бенностей детей |
| Неделя здоровья (ка­никулы) | 2—3 раза в год. | — |
| Физкультурно-спортивные праздники | 2 раза в год | 30—90 |

**Формы работы с детьми *-* образовательная область «Физическое развитие»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Возраст** | **Совместная деятельность** | **Режимные моменты** | **Самостоятельная деятельность** | **Взаимодействие с семьей** |
| 1.Основные движения: -ходьба; бег; катание, бросание, метание, ловля; ползание, лазание; упражнения в равновесии;строевые упражнения; ритмические упражнения.2.Общеразвивающие упражнения3.Подвижные игры4.Спортивные упражнения5.Активный отдых | **3-4 года** | НООД по физическому воспитанию:- сюжетно-игровые- тематические-классические-тренирующееВ занятиях по физическому воспитанию:-тематические комплексы-сюжетные-классические-с предметами-подражательный комплексФиз.минуткиДинамические паузы | ***Утренний отрезок времени***Индивидуальная работа воспитателя Игровые упражненияУтренняя гимнастика:-классическая; сюжетно-игровая;-тематическая-полоса препятствийПодражательные движения***Прогулка*** Подвижная игра большой и малой подвижностиИгровые упражненияПроблемная ситуацияИндивидуальная работаЗанятия по физическому воспитанию на улице. Подражательные движения***Вечерний отрезок времени, включая прогулку***Гимнастика после дневного сна:- коррекционная; оздоровительная;-сюжетно-игровая;-полоса препятствий.Физкультурные упражненияКоррекционные упражненияИндивидуальная работаПодражательные движенияФизкультурный досугФизкультурные праздникиДень здоровья (ср. гр.) | ИграИгровое упражнение Подражательные движения | Беседа, консультацияОткрытые просмотрыВстречи по заявкамСовместные игрыФизкультурный досугФизкультурные праздникиКонсультативные встречи.Встречи по заявкамСовместные занятияИнтерактивное общениеМастер-класс |
| 1.Основные движения: -ходьба; бег; катание, бросание, метание, ловля; ползание, лазание; упражнения в равновесии;строевые упражнения; ритмические упражнения.2.Общеразвивающие упражнения3.Подвижные игры4.Спортивные упражнения5.Спортивные игры6.Активный отдых | **5-7 лет** | Занятия по физическому воспитанию:- сюжетно-игровые- тематические-классические-тренирующее-по развитию элементов двигательной креативности(творчества)В занятиях по физическому воспитанию:-сюжетный комплекс-подражательный комплекс- комплекс с предметамиФиз.минуткиДинамические паузыПодвижная игра большой, малой подвижности и с элементами спортивных игр | ***Утренний отрезок времени***Индивидуальная работа воспитателя Игровые упражненияУтренняя гимнастика:-классическая; игровая;-полоса препятствий-музыкально-ритмическая-аэробика (подгот. гр.)Подражательные движения***Прогулка*** Подвижная игра большой и малой подвижности. Игровые упражненияПроблемная ситуацияИндивидуальная работаЗанятия по физическому воспитанию на улице. Подражательные движенияЗанятие-поход (подгот. гр.)***Вечерний отрезок времени, включая прогулку***Гимнастика после дневного сна-оздоровительная; коррекционная;-полоса препятствийФизкультурные упражненияКоррекционные упражненияИндивидуальная работаПодражательные движенияФизкультурный досугФизкультурные праздникиДень здоровья | Игровые упражненияПодражательные движенияПодвижная игра | Беседа, консультацияОткрытые просмотрыВстречи по заявкамСовместные игрыФизкультурный досугФизкультурные праздникиКонсультативные встречи.Встречи по заявкамСовместные занятияИнтерактивное общениеМастер-класс |

**1.4**. **Содержание психолого-педагогической работы по освоению детьми образовательной области «физическое развитие»**

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

Нововведения в системе современного физического воспитания связаны с введением ФГОС ДО, определяющего цели, задачи и содержание физического развития дошкольников в условиях ДОО. Их можно дифференцировать на два тематических модуля: «Здоровье» и «Физическая культура».

**«Здоровье»**

 *задачи:*

* обеспечивать равные возможности для полноценного развития каждого ребенка независимо от психофизиологических и других особенностей (в том числе ОВЗ);
* охранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей, в том числе их эмоциональное благополучие;
* создавать условия, способствующее правильному формированию опорно-двигательной системы и других систем организма;
* формировать ценности здорового образа жизни, относящиеся к общей культуре личности; овладевать его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.);
* оказывать помощь родителям (законным представителям) в охране и укреплении физического и психического здоровья детей.

**«Физическая культура»**

 *задачи:*

* овладевать основными движениями и развивать разные формы двигательной активности ребенка;
* развивать крупную и мелкую моторику;
* поддерживать инициативу и самостоятельность детей в двигательной деятельности и организовывать виды деятельности, способствующие физическому развитию;
* формировать готовность и интерес к участию в подвижных играх и соревнованиях;
* формировать физические качества (выносливость, гибкость и др.).

Данные задачи определяют *содержание* образовательной работы с детьми.В целом содержание тематического модуля «Здоровье» внутри образовательной области «Физическое развитие» включает приобретение опыта двигательной деятельности детей, способствующего правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию крупной и мелкой моторики рук, равновесия и координации движений, становлению ценностей здорового образа жизни, овладению его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

В свою очередь, содержание тематического модуля «Физическая культура» внутри образовательной области «Физическое развитие» включает приобретение опыта в двигательной и физкультурной дея­тельности детей, в том числе связанной с выполнениём упражнений, направленных на развитие физических качеств; овладение подвиж­ными играми с правилами; развитие способности к правильному, не наносящему ущерба организму, выполнению основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны); становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; форми­рование начальных представлений о некоторых видах спорта.

Задачи психолого-педагогической работы по формированию физических, интеллектуальных и личностных качеств детей решаются интегрированное в ходе освоения всех образовательных областей наряду с задачами, отражающими специфику каждой образовательной об­ласти, с обязательным психологическим сопровождением.

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

**Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни детей 3-4 лет.**

Развивать умение детей различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.Дать представления о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.Дать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания. Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.

Воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей.

Формировать умение сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью, осознавать необходимость лечения.

Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

**Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей**

Продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма, формирования и совершенствования основных видов движений.Осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки.

Осуществлять под руководством медицинского персонала комплекс закаливающих процедур с использованием различных природных факторов (воздух, солнце, вода).Обеспечивать в помещении оптимальный температурный режим, регулярное проветривание.

Приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде. Обеспечивать их пребывание на воздухе в соответствии с режимом дня.

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 5-6 минут. При наличии условий организовывать обучение детей плаванию.

**Физическоеразвитие детей 3-4 лет**

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

Дети владеют основными жизненно важными движениями (ходьба, бег, лазание, действия с предметами). Возникает интерес к определению соответствия движений образцу. Дети испытывают свои силы в более сложных видах деятельности, но вместе с тем им свойственно неумение соизмерять свои силы со своими возможностями.

Моторика выполнения движений характеризуется более или менее точным воспроизведением структуры движения, его фаз, направления и т.д. Не все могут без остановки пройти по гимнастической скамейке, руки в стороны; ударять мяч об пол и ловить его двумя руками (3 раза подряд); перекладывать по одному мелкие предметы с поверхности стола в небольшую коробку (правой рукой).

**Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:**

* Развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног.
* Приучать действовать совместно.
* Формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.
* Формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.
* Формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.
* Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения.
* Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.
* Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.
* Развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.
* Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно.
* Обучать хвату за перекладину во время лазанья.
* Закреплять умение ползать.

**Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:**

* Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях;
* Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время;
* Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности;
* Формировать желание и умение кататься на санках, трехколесном велосипеде, лыжах;
* Развивать умение самостоятельно садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него;
* Развивать умение надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место;
* Развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх;
* Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх;
* Организовывать подвижные игры с правилами;
* Поощрять самостоятельные игры детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

**Перечень основных движений, спортивных игр и упражнений.**

*Основные движения*

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

**Бег.** Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

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

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

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4-6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

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

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

*Общеразвивающие упражнения*

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

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

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

*Спортивные упражнения*

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

**Скольжение.** Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

**Ходьба на лыжах.** Ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом; делать повороты на лыжах переступанием.

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

*Подвижные игры*

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

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

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

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

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

**Формы работы с детьми «Здоровье»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Совместная деятельность** | **Режимные моменты** | **Самостоятельная деятельность** | **Взаимодействие с семьей** |
| 3-4 года | Обучающие игры по инициативе воспитателя(сюжетно-дидактические), развлечения | Дидактические игры, чтение художественных произведений, личный пример, помощь взрослого. | Игры сюжетно-отобразительные | Беседы, консультации,родительские собрания, досуги, совместные мероприятия, мастер-классы, интернет общение. |

**Формы работы с детьми по физическому развитию**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Совместная деятельность** | **Режимные моменты** | **Самостоятельная деятельность** | **Взаимодействие с семьей** |
| 3-4 гда | НОД по физическому воспитанию:- сюжетно-игровые- тематические- классические- тренирующееВ занятиях по физическому воспитанию:- тематические комплексы- сюжетные- классические- с предметами- подражательный комплексФиз. минуткиДинамические паузы | *Утренний отрезок времени*Индивидуальная работа воспитателя Игровые упражненияУтренняя гимнастика:- классическая- сюжетно-игровая- тематическая- полоса препятствийПодражательные движения*Прогулка* Подвижная игра большой и малой подвижностиИгровые упражненияПроблемная ситуацияИндивидуальная работаЗанятия по физическому воспитанию на улице. Подражательные движения*Вечерний отрезок времени, включая прогулку*Гимнастика после дневного сна:- коррекционная- оздоровительная- сюжетно-игровая- полоса препятствийФизкультурные упражненияКоррекционные упражненияИндивидуальная работа Подражательные движенияФизкультурный досугФизкультурные праздники | ИграИгровое упражнение Подражательные движения | Беседа, консультацияОткрытые просмотрыВстречи по заявкамСовместные игрыФизкультурный досугФизкультурные праздникиКонсультативные встречи.Встречи по заявкамСовместные занятияИнтерактивное общениеМастер-класс |

**Модель двигательного режима в группе**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вид занятий** | **Особенности организации** | **Длитель­ность, мин** |
| Утренняя гимнастика | Ежедневно (в теплый период на открытом воздухе) | 10 |
| Двигательная раз­минка | Ежедневно во время большого перерыва между НОД (с преобладанием ста­тических поз) | 10 |
| Физкультминутка | Ежедневно по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания НОД | 3 |
| Динамичная деятельность  | Ежедневно при проведении непосредственно организованной деятельности | \_\_ |
| Подвижные игры и ОВД на прогулке | Ежедневно во время утренней прогулки, подгруппами, подобранными с учетом уровня двигательной активности детей | 25—30 |
| Индивидуальная работа по развитию движений | Ежедневно во время прогулок  | 12—15 |
| Гимнастика - побудка | По мере пробуждения и подъема детей | 10 |
| НОД по физической культуре | Согласно расписанию, возрасту детей, времени года | — |
| Самостоятельная дви­гательная активность | Ежедневно, под руководством вос­питателя, в помещении и на открытом воздухе | Зависит от инди­видуаль­ных осо­бенностей детей |
| Неделя здоровья (ка­никулы) | 2—3 раза в год. | — |
| Физкультурно-спортивные праздники | 2 раза в год | 60—90 |

**Физическое развитие детей 4-5 лет.**

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарным

**Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни детей 4-5 лет**

Развивать умение детей различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними. Дать представления о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека. Дать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.

Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания. Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.

Воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей.

Формировать умение сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью, осознавать необходимость лечения.

Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни

.

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей

Продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма, формирования и совершенствования основных видов движений.

Осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки.

Осуществлять под руководством медицинского персонала комплекс закаливающих процедур с использованием различных природных факторов (воздух, солнце, вода).

Обеспечивать в помещении оптимальный температурный режим, регулярное проветривание.

Приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде. Обеспечивать их пребывание на воздухе в соответствии с режимом дня.

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 5-6 минут. При наличии условий организовывать обучение детей плаванию.

**Задачифизическогоразвития:**

* - овладение основными движениями;
* - развитие крупной и мелкой моторики;
* - поддержка инициативы и самостоятельности детей в двигательной деятельности;
* - формирование интереса к участию в подвижных играх и соревнованиях;
* формирование физических качеств (выносливость, гибкость, ловкость и др.)

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

* Развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног.
* Приучать действовать совместно.
* Формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.
* Формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.
* Формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.
* Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения.
* Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.
* Развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.
* Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно.
* Обучать хвату за перекладину во время лазанья.
* Закреплять умение ползать.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.

Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.

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

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

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

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

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

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

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

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений.

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по реб­ристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

Бег. Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

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

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

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4-6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

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

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

Общеразвивающие упражнения

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

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

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

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

Спортивные упражнения

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

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

Ходьба на лыжах. Ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом; делать повороты на лыжах переступанием.

Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево. Плавание и элементы гидроаэробики. Входить и погружаться в воду, бегать, играть в воде; водить хороводы. Учиться плавать (при наличии соответствующих условий).

Подвижные игры

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

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

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

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

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

**Формы работы с детьми «Здоровье»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Совместная деятельность** | **Режимные моменты** | **Самостоятельная деятельность** | **Взаимодействие с семьей** |
| 4-5 лет | Обучающие игры по инициативе воспитателя(сюжетно-дидактические), развлечения | Дидактические игры, чтение художественных произведений, личный пример, помощь взрослого. | Игры сюжетно- отобразительные | Беседы, консультации,родительские собрания, досуги, совместные мероприятия, мастер-классы, интернет общение. |

**Формы работы с детьми по физическому развитию**

|  |  |
| --- | --- |
| Формы работы с детьми | Средний дошкольный возраст |
| Совместная деятельность воспитателя с детьми | НОД по физическому воспитанию:- сюжетно-игровые-тематические-классические-по развитию элементов двигательной креативности (творчества)В занятиях по физическому воспитанию:-сюжетный комплекс-подражательный комплекс- комплекс с предметамиФиз. минуткиДинамические паузыПодвижная игра большой, малой подвижности и с элементами спортивных игр |
| Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов | ***Утренний отрезок времени***Индивидуальная работа воспитателя Игровые упражненияУтренняя гимнастика:-классическая-игровая-полоса препятствий-музыкально-ритмическая-аэробика (подготовительная гр.)Подражательные движения***Прогулка*** Подвижная игра большой и малой подвижностиИгровые упражненияПроблемная ситуацияИндивидуальная работаЗанятия по физическому воспитанию на улицеПодражательные движенияЗанятие-поход (подготовительная гр.)***Вечерний отрезок времени, включая прогулку***Гимнастика после дневного сна-оздоровительная-коррекционная-полоса препятствийФизкультурные упражненияИндивидуальная работаПодражательные движенияФизкультурный досугФизкультурные праздникиДень здоровья |
| Самостоятельная деятельность воспитанников | Игровые упражненияПодражательные движенияПодвижные игры |
| Взаимодействие с семьей и социальными партнёрами | Беседа, консультацияОткрытые просмотрыВстречи по заявкамСовместные игрыФизкультурный досугФизкультурные праздникиКонсультативные встречи.Встречи по заявкамСовместные занятияИнтерактивное общениеМастер-класс |

 **Модель двигательного режима в группе**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вид занятий** | **Особенности организации** | **Длитель­ность, мин** |
| Утренняя гимнастика | Ежедневно (в теплый период на открытом воздухе) | 10 |
| Двигательная раз­минка | Ежедневно во время большого перерыва между НОД (с преобладанием ста­тических поз) | 10 |
| Физкультминутка | Ежедневно по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания НОД | 3 |
| Динамичная деятельность  | Ежедневно при проведении непосредственно организованной деятельности | \_\_ |
| Подвижные игры и ОВД на прогулке | Ежедневно во время утренней прогулки, подгруппами, подобранными с учетом уровня двигательной активности детей | 25—30 |
| Индивидуальная работа по развитию движений | Ежедневно во время прогулок  | 12—15 |
| Гимнастика - побудка | По мере пробуждения и подъема детей | 10 |
| НОД по физической культуре | Согласно расписанию, возрасту детей, времени года | — |
| Самостоятельная дви­гательная активность | Ежедневно, под руководством вос­питателя, в помещении и на открытом воздухе | Зависит от инди­видуаль­ных осо­бенностей детей |
| Неделя здоровья (ка­никулы) | 2—3 раза в год. | — |
| Физкультурно-спортивные праздники | 2 раза в год | 60—90 |

**Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни детей 5-6 лет**

Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух вода наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях. Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека. Формировать представления о правилах ухода за больным (забо­титься о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие. Знакомить детей с возможностями здорового человека. Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. При­бивать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

**Здоровье:**

Задачи:

* - обеспечить равные возможности для полноценного развития каждого ребенка;
* - охранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей, их эмоциональное благополучие;
* - создавать условия для правильного формирования всех систем организма;
* - формировать ценности здорового образа жизни, овладевать элементарными нормами и правилами;
* - оказывать помощь родителям в охране и укреплении здоровья детей (физического и психического).

**Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни**

Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух вода наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях. Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека. Формировать представления о правилах ухода за больным (забо­титься о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие. Знакомить детей с возможностями здорового человека. Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. При­бивать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

**Задачи физического развития:**

* - овладение основными движениями;
* - развитие крупной и мелкой моторики;
* - поддержка инициативы и самостоятельности детей в двигательной деятельности;
* - формирование интереса к участию в подвижных играх и соревнованиях;
* - формирование физических качеств (выносливость, гибкость, ловкость и др.)

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно вы­полнять движения. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.

Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп. Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении. Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе. Ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на само­кате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве. Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам. Приучать помогать взрослым, готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

**Подвижные игры.**

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

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

Учить спортивным играм и упражнениям.

Задачи психолого-педагогической работы по формированию физических, интеллектуальных и личностных качеств детей решаются интегрировано в ходе освоения всех образовательных областей наряду с задачами, отражающими специфику каждой образовательной об­ласти, с обязательным психологическим сопровождением. При этом решение программных образовательных задач предусматри­вается не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и в ходе режимных моментов — как в совместной деятельности взрослого и детей, так и в самостоятельной деятельности дошкольников.

**Формы работы с детьми - «Здоровье»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  **Совместная деятельность**  | **Режимные моменты**  | **Самостоятельная деятельность**  | **Взаимодействие с семьей**  |
| Обучающие игры (сюжетно-дидакические)развлечения,ОБЖ,минутка здоровья | Объяснение, показ, дидактические игры, чтение художественных произведений, личный пример, иллюстративный материал, досуг. | Сюжетно-ролевые игры Игры на воздухе, с водой. | Беседы, консультации,родительские собрания, досуги, совместные мероприятия, мастер-классы, интернет общение |

**Формы работы с детьми по физическому развитию**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание**  | **Совместная деятельность**  |  **Режимные моменты**  | **Самостоятельная деятельность**  | **Взаимодействие с семьей**  |
| **Физическая культура** | Занятия по физическому воспитанию:- сюжетно-игровые- тематические-классические-тренирующее-по развитию элементов двигательной креативности(творчества)В занятиях по физическому воспитанию:-сюжетный комплекс-подражательный комплекс- комплекс с предметамиФиз.минуткиДинамические паузыПодвижная игра большой, малой подвижности и с элементами спортивных игр | ***Утренний отрезок времени***Индивидуальная работа воспитателя Игровые упражненияУтренняя гимнастика:-классическая-игровая-полоса препятствий-музыкально-ритмическаяПодражательные движения***Прогулка*** Подвижная игра большой и малой подвижностиИгровые упражненияПроблемная ситуацияИндивидуальная работаЗанятия по физическому воспитанию на улицеПодражательные движения***Вечерний отрезок времени, включая прогулку***Гимнастика после дневного сна-оздоровительная-коррекционная-полоса препятствийФизкультурные упражненияКоррекционные упражненияИндивидуальная работаПодражательные движенияФизкультурный досугФизкультурные праздникиДень здоровья | Игровые упражненияПодражательные движения | Беседа, консультацияОткрытые просмотрыВстречи по заявкамСовместные игрыФизкультурный досугФизкультурные праздникиКонсультативные встречи.Встречи по заявкамСовместные занятияИнтерактивное общениеМастер-класс |

**Модель двигательного режима в старшей группе**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вид занятий** | **Особенности организации** | **Длитель­ность, мин** |
| Утренняя гимнастика | Ежедневно (в теплый период на открытом воздухе) | 10 |
| Двигательная раз­минка | Ежедневно во время большого перерыва между НОД (с преобладанием ста­тических поз) | 8-10 |
| Физкультминутка | Ежедневно по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания НОД | 5 |
| Динамичная деятельность  | Ежедневно при проведении непосредственно организованной деятельности | \_\_ |
| Подвижные игры и физические упражне­ния на прогулке | Ежедневно во время утренней прогулки, подгруппами, подобранными с учетом уровня двигательной активности детей | 25—30 |
| Индивидуальная работа по развитию движений | Ежедневно во время прогулок  | 10—15 |
| Гимнастика после дневного сна | По мере пробуждения и подъема детей | 10 |
| НОД по физической культуре | Согласно расписанию, возрасту детей, времени года | — |
| Самостоятельная дви­гательная активность | Ежедневно, под руководством вос­питателя, в помещении и на открытом воздухе | Зависит от инди­видуаль­ных осо­бенностей детей |
| Неделя здоровья (ка­никулы) | 2 раза в год. | — |
| Физкультурно-спортивные праздники | 2 раза в год | 60—90 |

**Физическоеразвитие детей 6-7 лет**

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

**Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни**

Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим). Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем. Формировать представления об активном отдыхе.

Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур. Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

**Задачи по физическому воспитанию:**

* - овладение основными движениями;
* - развитие крупной и мелкой моторики;
* - поддержка инициативы и самостоятельности детей в двигательной деятельности;
* - формирование интереса к участию в подвижных играх и соревнованиях;
* формирование физических качеств (выносливость, гибкость, ловкость и др.)

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. Добиваться активного движения кисти руки при броске. Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе. Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве. Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений. Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними. Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

*Подвижные игры.*

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

Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

Задачи психолого-педагогической работы по формированию физических, интеллектуальных и личностных качеств детей решаются интегрировано в ходе освоения всех образовательных областей наряду с задачами, отражающими специфику каждой образовательной об­ласти, с обязательным психологическим сопровождением. При этом решение программных образовательных задач предусматри­вается не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и в ходе режимных моментов — как в совместной деятельности взрослого и детей, так и в самостоятельной деятельности дошкольников.

**Переченьосновных движений,подвижных игр и упражнений** (подготовительная к школе группа(от 6 до 7 лет)
Основные движения

***Ходьба.***

 Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук,
на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена
(бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад,
гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприеде. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге.
Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений

*Упражнения в равновесии.*

 Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на
одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5–3 см) прямо и боком. Кружение с
закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

***Бег.***

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

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

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

***Бросание, ловля, метание.***

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

***Групповые упражнения с переходами.***

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

***Ритмическая гимнастика.***

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

*Общеразвивающие упражнения:*
***Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.***

Поднимать рук вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на
носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2—3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

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

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

***Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного прессаи ног.***

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

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

*Спортивные упражнения:*

***Катание на санках.***

 Во время спуска на санках с горки поднимать заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять
разнообразные игровые задания (проехать в воротца, попасть снежком в цель, выполнить поворот). Участвовать в играх-эстафетах с санками.

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

 Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двухшажным ходом (с палками). Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 2–3 км в медленном темпе. Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на горку лесенкой, елочкой. Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить

***Игры на лыжах.***

 «Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эстафета», «Не задень» и др

***Катание на велосипеде и самокате***

Кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься на самокате.
***Игры на велосипеде***

«Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др

*Спортивные игры:*
Городки. Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4—5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при
наименьшем количестве бросков бит.

***Элементы баскетбола.***

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

***Элементы футбола.***

Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота. Элементы хоккея (без коньков — на снегу, на траве). Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по шайбе с места и после ведения.

***Бадминтон.***

 Перебрасывать волан на сторону партнера без сетки, через сетку (правильно держа ракетку). Свободно передвигаться по площадке во время игры.
***Элементы настольного тенниса.***

 Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену (правильно держа ракетку). Подавать мяч через сетку после его отскока от стола.

*Подвижные игры.*С бегом. «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто
скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».
С прыжками. «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».С метанием и ловлей. «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».С ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловля обезьян».
***Эстафеты*** *-* «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».С элементами соревнования. «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».

**Формы работы с детьми «Здоровье»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Совместная деятельность** | **Режимные моменты** | **Самостоятельная деятельность** | **Взаимодействие с семьей** |
| Обучающие игры по инициативе воспитателя и по желанию детей(сюжетно-дидактические), развлечения | Дидактические игры, чтение художественных произведений, личный пример, помощь взрослого. | Игры дидактические, сюжетно-ролевые | Беседы, консультации,родительские собрания, досуги, совместные мероприятия, мастер-классы, интернет общение. |

**Формы работы с детьми по физическому развитию**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание**  | **Совместная деятельность**  |  **Режимные моменты**  | **Самостоятельная деятельность**  | **Взаимодействие с семьей**  |
| **Физическая культура** | Занятия по физическому воспитанию:- сюжетно-игровые- тематические-классические-тренирующее-по развитию элементов двигательной креативности(творчества)В занятиях по физическому воспитанию:-сюжетный комплекс-подражательный комплекс- комплекс с предметамиФиз.минуткиДинамические паузыПодвижная игра большой, малой подвижности и с элементами спортивных игр | ***Утренний отрезок времени***Индивидуальная работа воспитателя Игровые упражненияУтренняя гимнастика:-классическая-игровая-полоса препятствий-музыкально-ритмическаяПодражательные движения***Прогулка*** Подвижная игра большой и малой подвижностиИгровые упражненияПроблемная ситуацияИндивидуальная работаЗанятия по физическому воспитанию на улице. Подражательные движения***Вечерний отрезок времени, включая прогулку***Гимнастика после дневного сна-оздоровительная-коррекционная-полоса препятствийФизкультурные упражненияКоррекционные упражненияИндивидуальная работаПодражательные движенияФизкультурный досугФизкультурные праздникиДень здоровья | Игровые упражненияПодвижные игрыПодражательные движения | Беседа, консультацияОткрытые просмотрыВстречи по заявкамСовместные игрыФизкультурный досугФизкультурные праздникиКонсультативные встречи.Встречи по заявкамСовместные занятияИнтерактивное общениеМастер-класс |

**Модель двигательного режима в подготовительной к школе группе**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вид занятий** | **Особенности организации** | **Длитель­ность, мин** |
| Утренняя гимнастика | Ежедневно (в теплый период на открытом воздухе) | 10-12 |
| Двигательная раз­минка | Ежедневно во время большого перерыва между НОД (с преобладанием ста­тических поз) | 10 |
| Физкультминутка | Ежедневно по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания НОД | 3-5 |
| Динамичная деятельность  | Ежедневно при проведении непосредственно организованной деятельности | \_\_ |
| Подвижные игры и физические упражне­ния на прогулке | Ежедневно во время утренней прогулки, подгруппами, подобранными с учетом уровня двигательной активности детей | 25—30 |
| Оздоровительный бег | Два раза в неделю, подгруппами (по 5—7 чел.) во время утренней прогулки | 3—7 |
| Индивидуальная работа по развитию движений | Ежедневно во время прогулок  | 12—15 |
| Гимнастика после дневного сна | По мере пробуждения и подъема детей | 10 |
| НОД по физической культуре | Согласно расписанию, возрасту детей, времени года | 30 |
| Самостоятельная дви­гательная активность | Ежедневно, под руководством вос­питателя, в помещении и на открытом воздухе | — |
| Неделя здоровья (ка­никулы) | 2 раза в год. | Зависит от инди­видуаль­ных осо­бенностей детей |
| Физкультурно-спортивные праздники | 2 раза в год | 60—90 |

**1.5. Возрастные и индивидуальные особенности физического развития детей**

**Возрастная характеристика, контингента детей дошкольного возраста 3-4 лет, воспитывающихся в образовательном учреждении.**

Младший возраст — важнейший период в развитии до­школьника. Именно в это время происходит переход малыша к новым отношениям с взрослыми, сверстниками, с предмет­ным миром. Данному возрасту характерен «кризис трех лет», когда младший дошкольник, еще недавно такой покладис­тый, начинает проявлять нетерпимость к опеке взрослого, стремление настоять на своем требовании, упорство в осу­ществлении своих целей. Это свидетельствует о том, что *прежний* тип взаимоотношений взрослого и ребенка должен быть изменен в направлении предоставления малышу большей самостоятельности и обогащения его деятельности новым со­держанием.

*Физическое развитие*

3-хлетний ребенок владеет основными жизненно важными *движениями* (ходьба, бег, лазание, действия с предметами). Возникает интерес к определению соответствия движений образцу. Дети испытывают свои силы в более сложных видах деятельности, но вместе с тем им свойственно неумение соизмерять свои силы со своими возможностями. *Моторика* выполнения движений характеризуется более или менее точным воспроизведением структуры движения, его фаз, направления и т.д. К 4-м годам ребенок может без остановки пройти по гимнастической скамейке, руки в стороны; ударять мяч об пол и ловить его двумя руками (3 раза подряд); перекладывать по одному мелкие предметы (пуговицы, горошины и т.п. – всего 20 шт.) с поверхности стола в небольшую коробку (правой рукой).

Начинает развиваться самооценка при выполнении физических упражнений, при этом дети ориентируются в значительной мере на оценку воспитателя.

**Возрастная характеристика, контингента детей дошкольного возраста 4-5 лет, воспитывающихся в образовательном учреждении.**

К пяти годам складывается «психологический портрет» личности, в котором важная роль принадлежит компетентности, в особенности интеллектуальной (это возраст «почемучек»), а также креативности.

*Физическое развитие*

 В этом возрасте продолжается рост всех органов и систем, сохраняется потребность в *движении*. Двигательная активность становится целенаправленной, отвечает индивидуальному опыту и интересу, движения становятся осмысленными, мотивированными и управляемыми. Сохраняется высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию. Появляется способность к регуляции двигательной активности. У детей появляется интерес к познанию себя, своего тела, его строения, возможностей. У детей возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в едином для всех детей темпе; соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим. Уровень функциональных возможностей повышается.

Позитивные изменения наблюдаются в развитии *моторики*. Дошкольники лучше удерживают равновесие, перешагивая через небольшие преграды, нанизывает бусины (20 шт.) средней величины (или пуговицы) на толстую леску.

**Возрастная характеристика, контингента детей дошкольного возраста 5-6 лет, воспитывающихся в образовательном учреждении.**

Переход в старшую и группу связан с изменением психологической позиции детей: они впер­вые начинают ощущать себя самыми старшими среди других детей в детском саду. Воспитатели помогают дошкольникам понять это новое положение. Они поддерживает в детях ощущение «взрослости» и на его основе вызывает у них стремление к решению новых, более сложных задач познания, общения, деятельности**.**

Данный контингент детей сформирован в четыре старшие группы, общей численностью 120 детей. 2 группы располагаются в первом здании и еще 2 группы располагается во втором здании.

*Физическое развитие*

 Продолжается процесс окостенения скелета ребенка. Дошкольник более совершенно овладевает различными видами ***движений***. Тело приобретает заметную устойчивость. Дети к 6 годам уже могут совершать пешие прогулки, но на небольшие расстояния. Шестилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые наблюдаются у детей 3-5 лет. В период с 5 до 6 лет ребенок постепенно начинает адекватно оценивать результаты своего участия в играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом к 6 годам начинает доставлять ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, ловкий» и т.д.). Уже начинают наблюдаться различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков - более прерывистые, у девочек – мягкие, плавные)

**Возрастная характеристика, контингента детей дошкольного возраста 6-7 лет, воспитывающихся в образовательном учреждении.**

*В подготовительной* к школе группе завершается дошкольный возраст. Его *основ­ные достижения* связаны с освоением мира вещей как предметов человеческой куль­туры; дети осваивают формы позитивного общения с людьми; развивается половая идентификация, формируется позиция школьника.К концу дошкольного возраста ребенок обладает высоким уровнем познава­тельного и личностного развития, что позволяет ему в дальнейшем успешно учить­ся в школе.

*Физическое развитие*

К 7 годам скелет ребенка становится более крепким, поэтому он может выполнять различные *движения*, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся более выносливыми, ловкими, подвижными. В этом возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, выполнять сложные физические упражнения.У семилетних детей отсутствуют лишние движения. Ребята уже самостоятельно, без специальных указаний взрослого, могут выполнить ряд движений в определенной последовательности, контролируя их, изменяя (произвольная регуляция движений).

Ребенок уже способен достаточно адекватно оценивать результаты своего участия в подвижных и спортивных играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом доставляет ребенку радость и поддерживает положительное отношение к себе и своей команде («мы выиграли, мы сильнее»).Имеет представление о своем физическом облике (высокий, толстый, худой, маленький и т.п.) и здоровье, заботиться о нем.

**1.6. Планируемые результаты освоения воспитанниками содержания Программы**

**Целевые ориентиры дошкольного образования, сформулированные в ФГОС дошкольного образования.**

Планируемые результаты освоения ООП ДО представлены в Программе в виде целевых ориентиров дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка на этапе завершения уровня дошкольного образования.

 Целевые ориентиры:

* не подлежат непосредственной оценке;
* не являются непосредственным основанием оценки как итогового, так и промежуточного уровня развития детей;
* не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей;
* не являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей;
* не являются непосредственным основанием при оценке качества образования.

Целевые ориентиры выступают основаниями преемственности дошкольного и начального общего образования. При соблюдении требований к условиям реализации Программы настоящие целевые ориентиры предполагают формирование у детей дошкольного возраста предпосылок учебной деятельности на этапе завершения ими дошкольного образования.

Освоение Программы не сопровождается проведением промежуточной и итоговой аттестаций воспитанников.

Инструментарий для педагогической диагностики — карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка в ходе:

• физического развития.

Система отслеживания**достижения детьми**планируемых результатов освоения Образовательной программы в дошкольном учреждении.

Оценка индивидуального развития детей проводится педагогами в ходе *отслеживания* становления основных (ключевых) характеристик развития личности ребенка, результаты которого используются только *для оптимизации образовательной работы с группой дошкольников и для решения задач индивидуализации образования через построение образовательной траектории для детей,* испытывающих трудности в образовательном процессе или имеющих особые образовательные потребности.

Педагогическая диагностика осуществляется в форме регулярных наблюдений педагога за детьми в повседневной жизни и в процессе непосредственной образовательной работы с ними. В качестве показателей оценки основных (ключевых) характеристик развития личности ребенка выделены внешние (наблюдаемые) проявления этих характеристик у ребенка в поведении, в деятельности, во взаимодействии со сверстниками и взрослыми, которые отражают становление этой характеристики на протяжении всего дошкольного возраста. Общая картина по группе позволяет выделить детей, которые нуждаются в особом внимании педагога и в отношении которых необходимо скорректировать, изменить способы взаимодействия. Выделенные показатели отражают основные моменты развития дошкольников, те характеристики, которые складываются и развиваются в дошкольном детстве и обуславливают успешность перехода ребенка на следующий возрастной этап.

Диагностика освоения образо­вательной программы проводится педагогами, ведущими образовательную деятельность с до­школьниками. С помощью средств диагностики можно оценить степень продвижения дошкольника в образовательной программе. Форма проведения

преимущественно представляет собой наблюдение за активностью ребенка в различные периоды пребывания в дошкольном учреждении, анализ продуктов детской деятельности и спе­циальные педагогические пробы, ситуации, организуемые педагогом. Данные о ре­зультатах диагностики заносятся в итоговые карты развития в рамках образовательной программы. Анализ карт развития позволяет оценить эффективность образователь­ной программы и организацию образовательного процесса в группе детско­го сада. В процессе диагностики исследуются *физические, интеллектуальные и личностныекачества*ребенка путем наблюдений за ребенком, бесед, экспертных оценок, критериально­о-риентированных методик нетестового типа и др.

*Периодичность*педагогической диагностики установлена образовательным учреждением (два раза в учебном году - сентябрь; апрель-май) и обеспечивает возможность оценку динамики достижений детей, сбалансированность методов, не допускает переутомление воспитанников и не нарушает ход образовательного процесса.

*Содержание*педагогической диагностики тесно связано с образовательными программами обучения и воспитания детей.

**Особенности реализации образовательного маршрута воспитанников второй младшей группы.**

В рамках реализации **индивидуального образовательного марш­рута** оценивается динамика развития ребенка в условиях реализации содержания образовательных областей и связанных с ними темати­ческих модулей.Следующиепланируемые результаты освоения Программы **конкрети­зируют**требования ФГОС ДО к целевым ориентирам и представлены подробно в педагогической диагностике в соответствии с разработанным в МБДОУ «Положением о педагогической диагностике образовательного процесса».

***В качестве результатов* физического развития** на уровне целевых ориентиров выступают следующие:

- у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими; способен к приня­тию решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах двигательной и физкультурной, спортивной деятельности; обладает физическими качествами (выносливость, гибкость и др.).

**Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)**

**К концу года дети могут:**

1. Ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление; выполнять задания воспитателя: остановиться, присесть, повернуться.
2. Бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указанием воспитателя.
3. Сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы.
4. Ползать на четвереньках, лазать по лесенке – стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.
5. Энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее на 40 см.
6. Катать мяч в заданном направлении срасстоянии 1.5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 рза подряд и ловить; метать предметы правой левой рукой на расстояние не менее 5 м.
7. Выполнять движения, проявляя элементы творчества и фантазии.

**Средняя группа (от 4 до 5 лет)**

**К концу года дети могут:**

1. Ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений.
2. Лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками.
3. Принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземлятся, прыгать в длину с места на расстояние не менее 70 см.
4. Ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м; принимать правильное и.п.при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о пол не менее пяти раз подряд.
5. Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетая замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе расстояние 6м, владеть школой мяча, (мешочек с песком - 150 гр)
6. Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
7. Строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.
8. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам 5 м.
9. Ходить на лыжах скользящим шагом на расстоянии 500 , выполнять поворот переступанием, подниматься на горку.
10. Кататься на двухколесном велосипеде, выполнять повороты направо, налево.
11. Ориентироваться в пространстве, находить левую и правую стороны.
12. Придумывать варианты п/и, самостоятельно и творчески выполнять движения.
13. Выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

**Старшая группа (от 5 до 6 лет)**

**К концу года дети могут:**

1. Ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
2. Лазать по гимнастической стенке 2,5 м с изменением темпа.
3. Прыгать на мягкое покрытие 20 см, прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места не менее 80 см, с разбега не менее 100 см; в высоту не менее 40 см; прыгать через короткую и длинную скакалку.
4. Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетая замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе расстояние 6м, владеть школой мяча, (мешочек с песком - 150 гр)
5. Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
6. Перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.
7. Знать и.п., последовательность выполнения общеразвивающих упражнений, понимать их оздоровительное значение.
8. Скользить по ледяным дорожкам, выполняя задание.
9. Ходить на лыжах скользящим шагом на расстоянии 2 км; ухаживать за лыжами.
10. Кататься на самокате.
11. Участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.
12. Плавать произвольно.
13. Продолжать развивать творчество в двигательной деятельности, формировать умение варьировать упражнения и игры, придумывать и выполнять имитационные и неимитационные упражнения, демонстрируя осознанность, красоту, грациозность, выразительность, пластичность

движений.

**Подготовительная группа (от 6 до 7 лет)**

**К концу года дети могут:**

1. Выполнять правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
2. Прыгать на мягкое покрытие с высоты 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега 180 см, в высоту с разбега не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами
3. Перебрасывать набивные мячи 1 кг, бросать предметы в цель из разных и.п., попадать в вертикальную и горизонтальную цель 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой 5-12 м, метать предметы в движущую цель; владеть школой мяча, (мешочек с песком - 200 гр)
4. Перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренге после расчета на 1, 2, соблюдая интервалы во время передвижения.
5. Выполнять физические упражнения из разных и.п. четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
6. Сохранять правильную осанку.
7. Ходить на лыжах переменным скользящим шагом на расстоянии 3 км, подниматься на горку и спускаться с нее, тормозить при спуске.
8. Активно участвовать в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, футбол, хоккей).
9. Плавать произвольно на расстоянии 15 м.
10. Выполнять разнообразные комплексы гидроаэробики.
11. Проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности, демонстрировать красоту, грациозность, выразительность движений

.

**Показатели физической подготовленности детей 3-7 лет**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Показатели** | **Пол** | **Возраст** |
| **3 года** | **4 года** | **5 лет** | **6 лет** | **7 лет** |
| Скорость бега на 10 м  | М | 3.5-2.8 | 3.3-2.4 | 2.5-2.1 | 2.4-1.9 | 2.2-1.8 |
| Д | 3.8-2.7 | 3.4-2.6 | 2.7-2.2 | 2.5-2.0 | 2.4-1.8 |
| Длина прыжка с места (см) | М | 47.0-67.6 | 53.5-76.6 | 81.2-102.4 | 86.3-108.7 | 94.0-122.4 |
| Д | 38.2-64.0 | 51.1-73.9 | 66.0-94.0 | 77.7-99.6 | 80.0-123.0 |
| Дальность метания (м) | М | 1.8-3.6 | 2.5-4.1 | 3.9-5.7 | 4.4-7.9 | 6.0-10.0 |
| Д | 1.5-2.3 | 2.4-3.4 | 3.0-4.4 | 3.3-5.4 | 4.0-6.8 |
| Скорость бега (с): 300м | \_\_ | Без учета времени |
| Гибкость наклона  из и.п. сед н.вм | М | \_\_ | 2-3 | 3-6 | 4-8 |
| Д | 4-6 | 5-7 | 5-10 |

1. **Содержательный раздел.**

**2.1. Фактическая учебная нагрузка для детей разных возрастных групп разной направленности.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Базовая (инвариантная) часть программы - федеральный компонент (обязательная 60%)** | **Возрастные группы.****Количество образовательной деятельностив неделю** |
| **Вторая младшая****(3-4года)** | **Средняя****(4-5лет)** | **Старшая****(5-6лет)** | **Подготовительная к школе (6-7лет)** |
|  | **Направления реализации образовательных** **областей** | **Виды непосредственно организованной образовательной деятельности** |
| В неделю | ДлительностьМин. | В неделю | ДлительностьМин. | В неделю | ДлительностьМин. | В неделю | ДлительностьМин. |

|  |  |
| --- | --- |
| **1.** | ***Образовательная область «Физическое развитие»*** |
| **1.1** | «Здоровье» |  | - | - | - | - | - | - | - | - |
| **1.2** | «Физическая культура» | Физическая культура (Физкультура) | 2 | 30 мин | 2 | 40мин | 3 | 75 мин | 3 | 90мин |

**2.2.Виды детской деятельности в образовательном процессе**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Деятельность** | **Виды деятельности** |
| **1.** | **Двигательная деятель­ность** — форма активно­сти ребенка, позволяющая ему решать двигательные задачи путем реализации двигательной функции | Гимнастика:—основные движения (ходьба, бег, ме­тание, прыжки, лазанье, равновесие);—строевые упражнения;—танцевальные упражнения;—с элементами спортивных игр (лет­ние и зимние виды спорта).Игры:—подвижные;—с элементами спорта.Простейший туризм.Катание на самокате, санках, велосипе­де, ходьба на лыжах и др. |

**2.3. Соотношение видов детской деятельности и форм образовательной деятельности.**

— Распределение различных видов и форм детской деятель­ности в течение дня

—Деятельность, которую наиболее целесообразно и логично запланиро­вать для режимных моментов и для непосредственно образова­тельной деятельности.

**Двигательная деятельность**

|  |
| --- |
| **Формы образовательной деятельности** |
| **Непосредственно-образовательная** **деятельность** | **Режимные моменты** | **Самостоятельная деятельность детей** |
|  |
| — Игровая беседа с элементами движении; | — Игровая беседа с элементами движении; | — Двигательная активность |
| — интегративная деятельность; | — интегративная деятельность; | в течение дня; |
| — утренняя гимнастика | — утренняя гимнастика; | — игра; |
| — совместная деятельность взрослого | — совместная деятельность взрослого и | — утренняя гимнастика; |
| и детей тематического ха рактера; | детей тематического ха рактера; | — самостоятельные |
|  — игра; | — игра; | спортивные игры и |
| -— контрольно- диагностическая деятельность | — контрольно - диагностическая деятельность; | упражнения и др |
|  |  |  |
| — экспериментирование; | — экспериментирование; |  |
| — физкультурное занятие; | — физкультурное занятие; |  |
| — спортивные и физкультурные досуги | — спортивные и ф изкультурные досуги; |  |
| — спортивные состязания; | — спортивные состязания; |  |
| — проектная деятельность | — проектная деятельность  |  |

* 1. **Перспективно-календарное планирование физкультурных занятий**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя (тема)** | **Программные 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** |
| **вторая младшая группа (3-4 года)** |
| **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 инструкторомИгра «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 инструкторомБег 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!»  |  ОРУс мячом. | 1.Прокатывание мячей. 2.«Прокати и догони».  | «Кот и воробышки». | Ходьба в колонне по одному. |
| **4****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Развивать ориентировку в пространстве; умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур. | Ходьба по кругу с поворотом по сигналуБег по кругу | ОРУс кубиками | 1.Ползание с опорой на ладони и колени под шнур2.«Доползи до погремушки» | Быстро в домик | Игра «Найдем жучка». |

|  |
| --- |
| **ОКТЯБРЬ** |
| **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 | ОРУБез 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». | ОРУС мячом | 1.Игровое упражнение «Быстрый мяч».2.Игровое упражнение «Проползи — не задень».  | «Зайка серый умывается». |  Игра «Найдем зайку». |
| **4****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в дру­гую сторону по сигналу воспитателя; 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 воспитателя; бег по кругу также с поворотом. Ходьба и бег проводятся в чередовании, темп упражнения умеренный. | ОРУсо стульчиками | 1.Ползание «Крокодильчики»2.Равновесие «Пробеги — не задень» | «Кот и воробышки» | Ходьба в колонне по одному за самым ловким «котом». |

|  |
| --- |
| **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 воспитателя дети переходят к ходьбе на носках короткими, семенящими шаг руки 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****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании. | Ходьба по кругу. После ходьбы выполняется бег по кругу с начало в одну, а затем в другую сторону. | Общеразвивающие упражнения | 1.Игровое задание с мячом «Прокати - не задень». 2.«Проползи - не задень» | Подвижная игра «По ровненькой дорожке».  | Ходьба в 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».  |

|  |
| --- |
| **ДЕКАБРЬ** |
| **1****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировкупространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках. | Ходьба и бег в колонне по одномуХодьба 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 приземлени и на полусогну ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча | Ходьба в колонне по одномуХодьба и бег проводятся в чередовании. | Общеразвивающие упражнения с мячом. | 1.Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку или мат2.Прокатывание мячей друг другу | Подвижная игра «Найди свой домик». | Ходьба в колонне по одному |
| **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 одномубег в колонне по одному; ходьба и бег проводятся в чередовании. | Общеразвивающие упражнения с кубиками. | 1.Прокатывание мяча между предметами2.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». |

|  |
| --- |
| **ЯНВАРЬ** |
| **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 | 1. Равновесие «Пройди - не упади». 2.Прыжки «Из ямки в ямку».  | Подвижная игра «Коршун и цыплята».  | Игра малой подвижности «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 старясь не задевать друг друга. | Общеразвивающие упражнения с обручем | 1.Прыжки «Зайки - прыгуны».  | Подвижная игра «Птица и птенчики». | Ходьба в колонне по одному. |

|  |
| --- |
| **ФЕВРАЛЬ** |
| **1****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движенийходьбе 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. Равновесие2.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 мягком приземлении 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 прав 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 группироватьлазании 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 врассыпнуюХодьба и бег в рассып. | Общеразвивающие упражнения. | 1.Лазание под дугу в группировке «Под дугу». 2.Равновесие | Подвижная игра. «Лягушки» (прыжки). | Игра «Найдем лягушонка». |
| **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 шажком»2.Прыжки «Змейкой» | Подвижная игра «Кролики» | Ходьба в колонне по одному |
| **2****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча. | Ходьба в колонне по одному; ходьба врассыпную. 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****Д****Е****Л****Я** | Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре | Ходьба и бег между предметами  | Общеразвивающие упражнения. | 1.Ползание «Медвежата»2.Равновесие | Подвижная игра «Автомобили».  | Ходьба в колонне по одному - «автомобили поехали в гараж». |

|  |
| --- |
| **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 полусогну ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.  | Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя: «Жуки полетели!» - дети разбегаются врассыпную по залу. На сигнал: «Жуки отдыхают!» - дети ложатся на спин двигают руками и ногами, как бы шевелят лапками.  | 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; упражнять в ползании на ладонях и ступнях. | Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Великаны!» - ходьбе носках, руки вверх; переход на обычную ходьбу. По сигналу: «Гномы!» - присед, руки положить на колени. | Общеразвивающие упражнения. | 1.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками2.Ползание по гимнастической скамейке «Медвежата».  | Подвижная игра «Мы топаем ногами».  | Ходьба в колонне по одному. |
| **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. |

|  |
| --- |
| **МАЙ** |
| **1****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве повторить задание в равновесии и прыжках. | Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную по всему залу .Упражнения в ходьбе и беге чередуются.  | Общеразвивающие упражнения с кольцом (от колъцеброса). | РавновесиеПрыжки 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 подвижности. |
| **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 одномуХодьба и бег чередуются несколько раз. | Общеразвивающие упражнения с флажками. | Броски мяча вверх и ловля его двумя рукамиПолзание 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 одномубег 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. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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. СРЕДНЯЯ ГРУППА (4-5 ЛЕТ)** |
| **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 (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании. | 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. |
| **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  | ОРУс мячом. | 1. Прокатывание мяча друг другу двумя руками2. 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 две колонны. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Воробышки!» | ОРУС малыми обручами | 1. Равновесие: ходьба по доске3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед2. Лазанье под шнур (дугу) с опорой на ладони и колени. | «У медведя во бору». | Игра малой подвижности **«Где постучали?».** |
| **ОКТЯБРЬ** |
| **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 врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя. Ходьба и бег проводятся в чередовании. | ОРУБез предметов | 2. Прокатывание мячей друг другу 1. Прыжки - перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах  | «Найди свой цвет!». «Автомобили». | И.М.П.«Автомобили 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 | ОРУБез 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 брускиУпражнения в ходьбе и беге Построение в круг | ОРУС мячом | 1. Лазанье под дугу 2. Прыжки на двух ногах 3. 3.Подбрасывание мяча двумя руками | «У медведя во бору». | И.М.П. «Угадай, где спрятано». |
| **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 скамейке2. Прыжки на двух ногах3. 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 врассыпную; ходьба на носках, «как мышки». | Общеразвивающие упражнениябез 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****Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках | Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя изменить направление ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, руки на поясе; переход на обычную ходьбу, бег врассыпную. | Общеразвивающие упражнения с мячом | 1. Броски мяча о землю и ловля его двумя руками 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени3. Ползание в шеренгах в прямом направлении с опорой на ладони и ступни 4. Прыжки на двух ногах между предметами | Подвижная игра «Лиса и куры».  | 3 часть. Ходьба в колонне по одному. |
| **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 врассыпную - по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу | Общеразвивающие упражнения с флажками | 1. Ползание по гимнастической скамейке на животе2. 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. |
| **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 одномуходьба и бег врассыпнуюпо сигналу перестроение в колонну | Общеразвивающие упражнения с платочком | 1. Равновесие 2. Прыжки через 4-5 брусков3. 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 между предметами | Ходьба и бег в колонне по одному. Построение в шеренгу. | Общеразвивающие упражнения с мячом. | 1. Прыжки со скамейки 2. Прокатывание мяча между предметами3. Бег по дорожке (ширина 20 см). | Подвижная игра «У медведя во бору». | Игра малой подвижности по выбору детей |
| **3****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 врассыпную | 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 врассыпную | Обще развивающие упражнения с кубиками. | 1.Ползание по гимнастической скамейке на животе, с опорой на ладони и колени2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке 3. Прыжки на двух ногах | Подвижная игра «Птички и кошка».  | Ходьба в колонне по одному |
| **ЯНВАРЬ** |
| **3****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их;Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом. | Ходьба в колонне по одному «*змейкой»*; ходьба с перешагиванием через шнуры;Бег врассыпную | Общеразвивающие упражнения с косичкой | 1.Отбивание мяча о пол2.Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. | Подвижная игра «Ладошки». | Ходьба в колонне по одному в обход зала. |
| **4****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен;В равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке. Закреплять умение правильно подлезать под шнур. | Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег врассыпную  | Общеразвивающие упражнения с обручем. | 1.Лазанье под шнур боком. Не касаясьруками пола, несколько рз подряд.2.Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс. | Подвижная игра «Автомобили». | Ходьба в колонне по одному. |

|  |
| --- |
| **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 врассыпную. Построение в три колонны | Общеразвивающие упражнения | 1. Равновесие 2. Прыжки через бруски 3. Ходьба, перешагивая через набивные мячи4. 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 другув ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках. | 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 врассыпную. Ходьба и бег в чередовании. | Общеразвивающие упражнения с мячом | 1.Перебрасывание мячей друг другу 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках1. Метание мешочков в вертикальную цель 3. Прыжки на двух ногах между предметами | «Воробышки и автомобиль». | Ходьба в колонне по одному. |
| **4****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметамив ползании по гимнастической скамейке, в равновесие, в прыжках на правой и левой ноге. | Ходьба в колонне по одномуХодьба 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. |
| **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 одномуХодьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя. | Общеразвивающие упражнения. | 1. Ходьба на носках между 4-5 предметами 2. Прыжки через шнур справа и слева1.Равновесие 2.Прыжки на двух ногах через короткую скакалку | Подвижная игра «Перелет птиц». | Игра малой подвижности «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 врассыпнуюУпражнять в прокатывании мячей друг другу;  | 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 мяча друг другу | Подвижная игра «Бездомный заяц».  | Ходьба в колонне по одному. |
| **3****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выпoлнeниeм 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 выполнeниeм 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 животе3. 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 подвижности. |
| **4****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, 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 врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться | Обще развивающие упражнения с флажками | 1. Ползание по гимнастической скамейке2. Равновесие З. Прыжки через 5-6 шнуров4. Лазанье по гимнастической стенке 5.Ходьба по доске, лежащей на полу | Подвижная игра «Охотник И зайцы». | Игра малой подвижности «Найдем зайку». |
| **АПРЕЛЬ** |
| **1** **Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; 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 врассыпную. 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 врассыпную; 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 врассыпную. | 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 врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках. | Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную; по сигналу воспитателя: «Лошадки!» - ходьба, высоко поднимая колени; по сигналу: «Мышки!» - ходьба на носках семенящими шагами; ходьба и бег в чередовании. | 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. |
| **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 врассыпную. Перестроение в три колонны. | Общеразвивающие упражнения | 1. Ходьба по доске (ширина 15 см2. Прыжки в длину с места через 5-6 шнуров 3. Прокатывание мяча (большой диаметр) между кубиками | Подвижная игра «Котята 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 ведущегоХодьба и бег врассыпную по всему залу. | Общеразвивающие упражнения с кубиком. | 1.Прыжки в длину с места через шнур 2. Перебрасывание мячей друг другу3. Метание мешочков на дальность (правой и левой рукой). | Подвижная игра «Котята 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 врассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.Прыжки через короткую скакалку | Ходьба в колонне по одномубег врассыпную. | Обще развивающие 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-медвежьи»).4. Прыжки через короткую скакалку. | Подвижная игра «Зайцы и волк». | Игра малой подвижности «Найдем зайца». |
| **4****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках.в лазании на гимнастической стенке. | Ходьба в колонне по одномубег в колонне по одному. | Обще развивающие упражнения с мячом | 1. Равновесие-ходьба по скамейке с мешочком на голове2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева1. Лазанье на гимнастическую стенку и спуск с нее 2. Равновесие - ходьба по доске | Подвижная игра «У медведя во бору». | Ходьба в колонне по одному. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя**  | **Задачи**  | **Вводная часть**  | **Основная часть**  | **Заключительная часть**  |
| **Общеразвивающие** **упражнения (ОРУ)**  | **Основные движения**  | **Подвижные игры** **(ПИ)**  |
| 2-3  | 17-183-4  |   |
| **СЕНТЯБРЬ**  |
| **Старшая группа (5-6 лет)** |
| **1****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге врассыпную; учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в 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 врассыпную,   | 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****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Повторить ходьбу и бег между предметами; учить ходьбе на носках; обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола (земли) и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета (в высоту); упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками; бег до 1,5 мин.  | Ходьба на носках, руки на поясе, бег. Ходьба и бег между предметами, поставленными Перестроение 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 мин).  |  «Сделай фигуру».«Мы, веселые ребята».  |  Игра малой подвижности  «Найди и промолчи». |
| **3****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 врассыпную ,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). |

|  |
| --- |
| **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 и перебрасывании мяча.   | 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 врассыпную, ходьба врассыпную, ходьба в колонне по одному, бег в умеренном темпе до 1 мин.  |  ОРУ Без предметов  | 1. 1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.
2. 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 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 спрыгивании; 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  | 1. 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»  |
| **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. | ОРУс малым мячом | 1. Равновесие
2. Прыжки на правой и левой ноге
3. Перебрасывание мяча двумя руками снизу
4. «Мяч о стенку»
5. «Поймай мяч».
6. «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 предметами2.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. | ОРУс обручем | 1. Прыжки с продвижением вперед 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе3. 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 предметами2.Упражнять в медленном непрерывном беге, перебрасывании мяча в шеренгах; повторить игровые упражнения с прыжками и бегом | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба по сигналу воспитателя с ускорением и замедлением темпа движения; бег между предметами; ходьба врассыпнуюХодьба в колонне по одному, медленный непрерывный бег до 2 мин; ходьба врассыпную. | ОРУс большим мячом | 1. Отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед 2. Пролезание в обруч с мячом в руках в группировке3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке на носках1. «Перебрось и поймай». 2.«Перепрыгни - не задень» | Подвижная игра «Удочка» «Ловишки парами».  | Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий для рук по сигналу воспитателя.Игра малой подвижности «Летает — не летает». |
| **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 в чередовании. | ОРУНа 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. |
| **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; упражнять в перебрасывании мяча друг другу.Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками; упражнять в метании снежков на дальность. | 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 другуХодьба и бег между снежными постройками за воспитателем в умеренном темпе; ходьба и бег врассыпную. | Общеразвивающие упражнения с палкой | 1. Равновесие 2. Прыжки 3. Перебрасывание мяча двумя1.«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». |
| **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 одномуПостроение 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 врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, упражнять в ползании погимнастичес-кой 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 животе3. 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****Л****Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу,в беге врассыпную; учить влезать на гимнастическую стенку; упражнять в равновесии и прыжках.Закреплять навык передвижения на лыжах разучить игровые упражнения с шайбой и клюшкой; | Построение в колонну по одному; ходьба и бег по кругуПо сигналу воспитателя поворот в правую и левую сторону.Ходьба и бег врассыпную с остановкой на сигнал воспитателя.Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности на выбор детей. | Общеразвивающие упражнения с обручем | 1. Лазанье 2. Равновесие 3. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями 4. Бросание мяча о стену.«Забей шайбу». «По дорожке | Подвижная игра «Хитрая лиса».Подвижная игра Мы, веселые ребята»  | Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе за воспитателем |
| **Январь** |
| **3****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.Продолжать учить детей передвижению на лыжах скользящим шагом;  | 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.упражняются в ходьбе на лыжах5.«Сбей кеглю» | IIодвижная игра «Медведи и пчелыПодвижная 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.Закреплять у детей навык скользящего шага в ходьбе на лыжах, спускаться с небольшого склона; повторить игровые упражнения с бегом и метанием. | 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 четвереньках3. Бросание мяча вверх.4.«Кто быстрее». 5.«Пробеги — не задень».  | Подвижная игра «Совушка».  | Игра малой подвижности «Летает - не летает».Игра малой подвижности «Найдем зайца». |

|  |
| --- |
| **Февраль** |
| **1** **Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, в непрерывном беге до 1,5 мин; продолжат учить сохранять устойчивое равновесие упражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину.Упражнять детей в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить боковые шаги; продолжать обучать спуску с гор и подъему; повторить игровые упражнения в перебрасывании шайбы друг другу и скольжении по ледяной дорожке. | Ходьба в колонне по одномубег до 1,5 мин в умеренном темпе с изменением направления движения; ходьба в колонне по одному. Перестроение в три колонны. Игра малой подвижностиПостроение: одна подгруппа детей на санках, вторая на лыжах,  | Общеразвивающие упражнения с обручем | 1. Ходьба по наклонной доске 2. Прыжки - перепрыгивание через бруски 3. Забрасывание мячей в корзину 4.«Точный пас»5.«По дорожке» | Подвижная игра «Охотники и зайцы» Подвижная игра «Мороз-Красный нос». | Ходьба в среднем темпе между ледяными постройками |
| **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.Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками | 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!»Построение в шеренгу на лыжахвыполнение различных упражнений | 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 прыжках с ноги на ногу; упражнять в ведении мяча.Повторить игровые упражнения на санках; упражнять в прыжках и беге. | Построение в шеренгу,ходьба в колонне по одному; переход на бегходьба врассыпную; построениев колонны. | Общеразвивающие упражнения. | 1. Лазанье 2. Ходьба по гимнастической скамейке3. Прыжки с ноги на ногу4. Отбивания мяча в ходьбе5.«Гонки санок». 6.«Не попадись». 7.«По мостику».  | Подвижная игра «Гуси-лебеди». Подвижная игра «Ловишки парами» | Ходьба в колонне по одному с поворотами по сигналу воспитателя. |
| **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; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, | Ходьба в колонне по одномубег с поворотами в другую сторону; упражнения для рук во время ходьбы; бег врассыпную. 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 обруч3. 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 врассыпную; 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 врассыпную 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. |
| **3****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) боком1.«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 между1.«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. |
| **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 другу3. Пролезание в обруч 1. «Пройди — не задень2. «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 гимнастической1. «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****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге колонной между 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 в колонне по одному: бег до 1 мин в среднем темпе; 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 | Общеразвивающие упражнения. | 1. Лазанье по гимнастической стенке 2. Прыжки через короткую скакалку 3. Ходьба по канату 1.«Сбей кеглю». 2.«Пробеги — не задень».  | Подвижная игра «Карусель».Подвижная игра «С кочки на кочку | Игра малой подвижности «Угадай по голосу».Ходьба в колонне по одному, бег «змейкой». |
| **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. |
| **2****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | 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. | 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). | Общеразвивающие упражнения с флажками. | 1. Прыжки в длину с разбега 2. Перебрасывание мяча 3. Ползание по прямой на ладонях и ступнях «по-медвежьи» 4. «Прокати — не урони». 5. «Кто быстрее». 6. «Забрось в кольцо».  | Подвижная игра «Не оставайся на полу»Подвижная игра «Совушка».  | Игра малой подвижности «Найди и промолчи».Ходьба в колонне по одному. |
| **3****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | 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. | 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 | Общеразвивающие упражнения с мячом. | 1. Бросание мяча о пол одной рукой, а ловля двумя 2. Лазанье - пролезание в обруч правым 3. Ходьба по гимнастической | Подвижная игра «Пожарные на учении Подвижная игра «Мышеловка». | Ходьба в колонне по одному.Игра малой подвижности или эстафета с мячом. |
| **4****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | 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.Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа движения; повторить подвижную игру «Не оставайся на земле», игровые упражнения с мячом. | Построение в колонну по одному; ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя; игровое упражнение «Быстро в колонны».кеглями  | Общеразвивающие упражнения с кольцом | 1. Ползание по гимнастической скамейке на животе2. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи3. Прыжки на двух ногах между «Сделай фигуру!»«Мяч водящему». «Кто быстрее» | Подвижная игра «Караси и щука». Подвижная игра «Не оставайся на земле». | Ходьба в колонне по одному за самым ловким игроком - Щукой.Ходьба в колонне по одному. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие****упражнения (ОРУ)** | **Основные движения** | **Подвижные игры****(ПИ)** |
|  |  |
| **СЕНТЯБРЬ** |
| **Подготовительная группа (6-7 лет)** |
| **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****Д****Е****Л****Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир — кубик или кегля); развивать ловкость в упраж­нениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; по­вторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке. | Ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах за­ла (площадки) по ориентирам. Бег в умеренном темпе. Перестроениев три колонны. | ОРУс мячом. | 1.Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками.2.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками3.Упражнение на умение сохранять равновесие  | Подвижная игра «Удочка» | Ходьба в колонне по одному.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 | ОРУС 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».  |
| **Октябрь** |
| **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 скамейке2. 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 вперед3.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».(ул) | 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 врассыпную, в ползании на четвереньках с дополнитель­ным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по по­вышенной опоре. | Ходьба в колонне по одномуБег врассыпнуюХодьба 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 головой2. 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». |
| **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 мячом2.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 перепрыгива - нием через бруски (кубики). | ОРУбез 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?И.М.П. «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 | ОРУс короткой скакалкой | 1.Прыжки через короткую скакалку2.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. | ОРУс кубиками | 1. Ведение мяча в прямом направлении 2. Лазанье под дугу3. Равновесие1. «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; упражнять в выполнении заданий с мячом. | Ходьба и бег между предметами.Ходьба и бег врассыпнуюХодьба с изменением направления движения,по сигналу воспитателя выполнение поворотов прыжков направо (налево); | ОРУбез предметов | 1.Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет2.Прыжки на двух ногах через шнур3.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом4.Бросание мяча о стенку 5.«Передай мяч». 6.«С кочки на кочку».  | П.И. «Фигуры»П.И. «Хитрая лиса». | Ходьба в колонне по одному Игра малой подвижности по выбору детей |
| **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.Равновесие2.Прыжки на двух ногах между предметами3.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 колонны.  | Общеразвивающие упражнения. | 1. Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед 2. Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне3.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 |
| **3****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 животе3.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. |
| **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 шеренгуПерестроение в колонну по одному, переход на ходьбу по кругу. Ходьба и бег по кругуХодьба 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 мешочком4.«Точный пас»..5.«Кто дальше бросит?» 6.«По дорожке проскользи».  | Подвижная игра «Хитрая лиса». | Игра малой подвижности «Эхо».  |
| **Январь** |
| **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.Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом.Учить подъему в гору и спуску с нееЗакреплять повороты на лыжах. | Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя выполняя задания для рук — за голову, на пояс, вверх; ходьба и бег врассыпную.Взять лыжи из стойки, скрепить их, вынести на участок детского сада. Построение с лыжами в шеренгу. | Общеразвивающие упражнения с кубиком Общеразвивающие упражнения без лыж.Упражнения на лыжах: | 1.Прыжки в длину с места2.«Поймай мяч». 3.Ползание по прямой на четвереньках1.Ходьба скользящим шагом по учебной лыжне (300 м). 2.Ходьба змейкой по учебной лыжне с поворотами 3.Подъем на горку «лесенкой» и спуск с нее в посадке лыжника | Подвижная игра «Совушка». Подвижная игра : «Кто быстрее до флажка» | Ходьба в колонне по одному Легкий бег без лыж 200 метров |
| **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.Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом.Закреплять повороты на лыжах.Упражнять в равновесии. | Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения: ходьба и бег врассыпную по всему залу; ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны. | Общеразвивающие упражнения со скакалкойОбщеразвивающие упражнения без лыжУпражнения на лыжах: | 1.Ползание по гимнастической скамейке 2.Равновесие 3.Прыжки через короткую скакалку 1.Ходьба скользящим шагом по учебной лыжне (300 м). 2.Ходьба змейкой по учебной лыжне с поворотами 3.Упражнение на равновесие.  | Подвижная игра «Паук и мухи» Подвижная игра : «Доганялки» | Игра малой подвижности по выбору детей. Легкий бег без лыж 200 метров |
| **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, повторить игровое задание с клюшкой и шайбой, игровое задание с прыжками.Учить ходьбе скользящим шагом | 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 скамейке2.Броски мяча 3. Прыжки на двух ногах 4.«Точная подача». 5.«Попрыгунчики».  | Подвижная игра «Ключи». Подвижная игра «Два Мороза». Игра «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 обручупражнения на санках, с клюшкой и шайбой.Учить выполнять боковые шаги переступанием вправо и влево, повороты вокруг себя. Повторить ходьбу на лыжах ступающим и скользящим шагом | Ходьба в колонне по одномузатем ходьба с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной. Ходьба ибег врассыпную.Ходьба в колонне по одному.Игра «Фигуры». Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе; бег по всей площадке | Общеразвивающие упражнения с палкой | 1, Прыжки 2.Переброска мячей друг другу3.Лазанье пол дугу 4 «Гонки санок». 5. «Пас на клюшку». 6.Ходьба на лыжах по учебной лыжне | Подвижная игра «Не оставайся на земле». | Игра «Затейники». |
| **3****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, повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбойПовторить выполнение на лыжах различных шагов и поворотов. Повторить ходьбу на лыжах скользящим шагом. | Ходьба в колонне по одномушироким свободным шагом; переход на обычную ходьбуПодпрыгивания попеременно на правой и левой ноге в движенииПостроение в две шеренги. Повторить на месте переступание вправо и влево под счет педагогаИгровое задание «Шире шаг» | Общеразвивающие упражнения | Лазанье на гимнастическую стенку1.Равновесие — ходьба парами 2.«Попади в круг»3. «Гонка санок». 4.«Загони шайбу».  | 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 прыжкамиПовторить выполнение упражнений на лыжах: «пружинка», приседание, повороты переступанием  | 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». Построение в две шеренги Ходьба по извилистой лыжне | Общеразвивающие упражнения с мячом (большой диаметр) | 1.Ползание на четвереньках между предметами2.Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками3. Прыжки из обруча в обруч 4.«Не попадись». Упражнения на лыжах: «пружинка», приседания, повороты переступанием в обе стороны, на месте. | Подвижная игра «Жмурки». | Игра малой подвижности «Угадай, чей голосок?».Игра «Белые медведи» |
| **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 врассыпнуюИгровое упражнение «Бегуны». | Общеразвивающие упражнения с малым мячом | 1. Равновесие 2. Прыжки3. Эстафета с мячом Игровые упражнения1. 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 шнурИгра 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 носкахходьба 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 одномуИгра «Эхо». |
| **4****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки.Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом. | Ходьба в колонне по одному; игровое задание «Река и ров»; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу педагога.Игровое упражнение «Салки — перебежки». | Общеразвивающие упражнения | 1.Лазанье на гимнастическую стенку 2.Равновесие 3.Прыжки на правой и левой ноге «Передача мяча в колонне» | Подвижная игра «Совушка».Игра «Удочка»  | Игра малой подвижности по выбору детей.Игра «Горелки». |
| **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 | РавновесиеПрыжки на двух ногах Переброска мячей в шеренгах1. «Перешагни — не задень». 2. «С кочки на кочку» | Подвижная игра «Хитрая лиса».Подвижная игра «Охотники и утки». | Ходьба в колонне по одномуИгра 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 другуПовторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые уп­ражнения с мячом, в прыжках. | Ходьба и бег в колонне по одномуходьба и бег врассыпную.«Слушай сигнал».  | Общеразвивающие упражнения с обручем. | 1. Прыжки в длину с разбега.
2. 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. |
| **3****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 голове4.Прыжки на двух ногах1. «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 | 1. Бросание мяча в шеренгах.
2. Прыжки в длину с разбега.

 3. Равновесие1. Бросание мяча в шеренгах.
2. 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. |
| **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; повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием. | 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; повторить бег. | Общеразвивающие упражнения с обручем | 1. Равновесие2.Прыжки с ноги на ногу3.Броски малого мяча о стену и ловля его после отскока4. «Пас на ходу».5. «Брось — поймай». 6. «Прыжки через короткую скакалку» | Подвижная игра «Совушка». | Игра малой подвижности «Великаны и гномы».Игра по выбору детей. |
| **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 мячомУпражнять 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 места2.Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом 3.Пролезание в обруч прямо и боком4. «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 ходьбапо кругу, бег по кругу с поворотом в другую сторону в движении (без остановки); ходьба и бег врассыпную. | Общеразвивающие упражнения | 1.Метание мешочков на дальность2.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 одномуХодьба 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 одномуХодьба 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. |

**2.5. ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ С ПЕДАГОГАМИ МБДОУ**

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном отделении напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего педагогического коллектива. Только совместными усилиями при тесном взаимодействии всего педагогического коллектива и медицинского персонала, можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда.

**Взаимодействие со специалистами**

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего педагогического коллектива. Только совместными усилиями можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда.

**Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя**

Перед физкультурным занятием воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью (чешками), чтобы были сняты майки и у детей

ничего не находилось в руках и во рту. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого. Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей. Воспитатель интегрирует образовательную область «Физическая культура» по содержанию на занятиях по физической культуре и в повседневной жизни детей:

«Здоровье» — использование здоровье сберегающих технологий и специальных физических упражнений для укрепления органов и систем (дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз), воздушное закаливание. «Социализация» — взаимодействие и помощь друг другу не только во время эстафет и спортивных мероприятий, а также в быту детского сада; справедливая оценка результатов игр, соревнований и другой деятельности. «Безопасность» — формирование навыков безопасного поведения во время подвижных игр, при пользовании спортивным инвентарем, во время самостоятельной деятельности.

«Труд» — помощь в раздаче и уборке пособий, спортивного инвентаря, групповых игрушек и т.п.

«Познание» — активизация мышления детей, подвижные игры и упражнения, закрепляющие полученные знания.

**Взаимодействие инструктора по физической культуре и учителя-логопеда**

Задачи взаимосвязи:

1. Упражнение детей в основных видах движений;
2. Становление координации общей моторики;
3. Умение согласовывать слово и жест;
4. Воспитание умения работать сообща

**Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального**

**руководителя**

Музыка воздействует:

* + 1. на эмоции детей;
		2. создает у них хорошее настроение;
		3. помогает активировать умственную деятельность;
		4. способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации;
		5. освобождает инструктора или воспитателя от подсчета;
		6. 6. привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике.

**2.6.ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ С СЕМЬЯМИ**

**Основные цели и задачи**

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

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

Родителям и воспитателям необходимо преодолеть субординацию, монологизм в отношениях друг с другом, отказаться от привычки критиковать друг друга, научиться видеть друг в друге не средство решения своих проблем, а полноправных партнеров, сотрудников.

Основные задачи взаимодействия детского сада с семьей:

• изучение отношения педагогов и родителей к различным вопросам воспитания, обучения, развития детей, условий организации разнообразной деятельности в детском саду и семье;

• знакомство педагогов и родителей с лучшим опытом воспитания в детском саду и семье, а также с трудностями, возникающими в семейном и общественном воспитании дошкольников;

• информирование друг друга об актуальных задачах воспитания и обучения детей и о возможностях детского сада и семьи в решении данных задач;

• создание в детском саду условий для разнообразного по содержанию и формам сотрудничества, способствующего развитию конструктивного взаимодействия педагогов и родителей с детьми;

• привлечение семей воспитанников к участию в совместных с педагогами мероприятиях, организуемых в районе (городе, области);

• поощрение родителей за внимательное отношение к разнообразным стремлениям и потребностям ребенка, создание необходимых условий для их удовлетворения в семье.

Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный и младший школьный возраст. В этот период ребенок значительную часть проводит дома, в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. Вот почему именно в семье закладываются основы многообразных отношений к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе.

**Цель работы инструктора по физической культуре с родителями воспитанников** — консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье, а так же коррекционная работа в домашних условиях с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

**2.7. Взаимодействие с социальными партнерами**

|  |  |
| --- | --- |
| **Объект взаимодействия**  | **Формы, цели и задачи взаимодействия**  |
| Стадион «Дружба» | Участие в городских соревнованиях между детскими садами «Веселые старты», «Зимние олимпийские игры» |
| Бассейн «Китенок» | Участие в городских соревнованиях между детскими садами «Спортивные игры на воде»  |

* 1. **План работы с родителями на 2018-2019 учебный год**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Содержание работы** | **Возрастная группа** |
| Сентябрь | Выступление на родительском собрании на тему: «Особенности развития движений у детей от 3–х до 7-го года жизни» | Все возрастные группы |
| Октябрь | Консультация для родителей «Средство и содержание физического воспитания родителей дошкольников в семье »  | Все возрастные группы |
| Ноябрь | Консультация «Закаливание – первый шаг на пути к здоровью». «Конкурс рисунков на спортивную тематику» | Вторая младшая группаСредняя, старшая и подготовительные группы |
| Декабрь  | Открытое занятие «Профилактика нарушения и плоскостопия», буклет для родителей«Проведем выходной день с пользой» «Изготовление чесночных кулонов для профилактики ОРЗ и простуды» | Вторая младшая группаВсе возрастные группы |
| Январь | Консультация «Зимние забавы»Спортивный праздник «Зимние Олимпийские игры» | Все возрастные группы Подготовительная группа |
| Февраль  | Спортивный праздник «Дружно с папами играем, быть солдатами мечтаем!» |  Старшая, подготовительная группы |
| Март  | Буклет «Дыхательная гимнастика» Консультация «Русские народные традиции» НОД «Лучше мамы не найти» | Все возрастные группы Вторая младшая группа |
| Апрель  | Семинар – практикум «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ»Консультация «Польза ходьбы и бега в формировании ЗОЖ» | Старшая группаВсе возрастные группы |
| Май  | Выступление на родительском собрании «Наши достижения», фотовыставка спортивных достижений. | Все возрастные группы |

1. **ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**
	1. **Расписание занятий**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Понедельник** | **Вторник** | **Среда** | **Четверг** | **Пятница** |
| *Средняя гр. №11*9.00 – 9.20 | *2 мл.гр*9.00 – 9.15 | *Средняя гр. №11*9.00 – 9.20 | *2 мл.гр*9.00 – 9.15 | Физкультурный досуг |
| *Средняя гр. №5*9.30 – 9.50 | *2 мл.гр*9.00 – 9.15 | *Средняя гр. №5*9.30 – 9.50 | *2 мл.гр*9.00 – 9.15 |
| *Старшая гр. № 8*10.00 – 10.20 | *Подготов. гр № 9*10.15 – 10.45 | *Старшая гр. № 8*10.00 – 10.20 | *Подготов. гр № 9*10.15 – 10.45 |
| *Старшая гр.№10*10.25 – 10.50 | *Подготов. гр № 7*10.45 – 11.15 | *Старшая гр.№10*10.25 – 10.50 | *Подготов. гр № 7*10.45 – 11.15 |
| *Старшая гр. № 12*10.55 – 11.15 | **-----------** | *Старшая гр. № 12*10.55 – 11.15 | **------------** |

* 1. **Наши традиции**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название**  | **Сколько раз в год** |
| 1. | Малые Олимпийские игры | 2 раза в год : зимой и летом |
| 2. | Дни Здоровья | Ежемесячно |
| 3. | Спортивно-музыкальный праздник, посвященный Дню защитника отечества | Февраль |

* 1. **Модель организации в МБДОУ системы культурных досугов.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  **Недели****Группы** |  **1****неделя****месяца** |  **2****неделя****месяца** |  **3****неделя****месяца** |  **4****неделя****месяца** | **День развлечения**  |
| Подготовительная № 11 |  |  | Физкультурный |  | Пятница |
|  Подготовительная № 10 |  |  | Физкультурный |  | Пятница |
| Старшая № 8 |  |  |  | Физкультурный | Пятница |
| Старшая № 12 |  |  |  | Физкультурный | Пятница |
| Средняя № 7 | Физкультурный |  |  |  | Пятница |
| Средняя № 13 | Физкультурный. |  |  |  | Пятница |
| Средняя № 5 |  | Физкультурный |  |  | Пятница |
| 2 младшая № 6 |  | Физкультурный |  |  | Пятница |
| 2 младшая № 1 |  | Физкультурный |  |  | Пятница |
| 2младшая № 9 |  | Физкультурный |  |  | Пятница |

* 1. **Материальнольно-техническое обеспечение**

**Оборудование спортивного зала**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Наименование**  | **Количество**  |
|  | Гимнастическая скамья | 4шт |
|  | Модуль треугольник | 2 шт |
|  | Модуль круг  | 1 шт |
|  | Баскетбольное кольцо | 3 шт |
|  | Шведская лестница | 2 шт |
|  | Мяч резиновый | 25 шт |
|  | Малый мяч (пластмассовый)-красный-зеленый-синий-желтый | 160 шт40404040 |
|  | Фитбол мяч | 18 шт |
|  | Малый обруч -желтый-зеленый-красный | 8 шт242 |
|  | Мяч баскетбольный | 8шт |
|  | Мяч футбольный | 10шт |
|  | Обруч железный | 4 |
|  | Скакалка длинная | 8шт |
|  | Скакалка короткая | 12шт |
|  | Канат  | 1 шт |
|  | Веревка толстая | 1 шт |
|  | Гимнастический мат (длинный) | шт |
|  | Секундамер | 1 шт |
|  | Флажок цветной-зеленый-желтый-красный-олимпийский | 6 шт1121 |
|  | Мешочек с песком 150гр (красный) | 22 шт |
|  | Мешочек с песком 200гр (фиолетовый) | 22 шт |
|  | Кубик пластмассовый-зеленый-красный | 20шт1010 |
|  | Кегля  | 4 шт |
|  | Атласные ленты розовые | 20 шт |
|  | Кочки | 30 шт |
|  | Лестница напольная | 1 шт |
|  | Веревочки  | 19 |
|  | Гимнастическая палка  | 10шт |
|  | Фишки ориентиры-куб | 22 |
|  | Гимнастическая дуга | 4 шт |

* 1. **Программное и методическое обеспечение учебного процесса, используемое в образовательном процессе**

|  |  |
| --- | --- |
| **Литература** | **Пособия** |
| **Методическое сопровождение внутри образовательной области****«Физическое развитие»** |
| -Пензулаева. С.К. Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Вторая младшая группа. (Мозаика - синтез). 2014г.-Пензулаева. С.К. Физкультурные занятия с детьми 4-5 лет. Средняя группа. (Мозаика - синтез). 2014г.-Пензулаева. С.К. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. Старшая группа. (Мозаика - синтез).2014г.-Пензулаева. С.К. Физкультурные занятия с детьми 6-7 лет. Подготовительная к школе группа. (Мозаика - синтез). 2014г.-Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» М.: Мозайка-синтез» 2014 г.- Кравченко И.В.Прогулки в детском саду. Старшая и подготовительная к школе груп­пы: Метод, пособие. М.ТЦ Сфера. 2014г.- Полтавцева Н.В. и др.Приобщаем дошкольников к здо­ровому образу жизни. М.:ТЦ Сфера. 2014.- Вольская В., Турбин Р.Беседы по картинкам. Здоровье ребенка. Беседы и игры с детьми 3—7 лет. М.: ТЦ Сфера2014.- Шорыгина Т. А.Беседы о здоровье: Метод, пособие. М.: ТЦ Сфера. 2014.- Бабенкова Е.А., Федоров­ская О.М.Игры, которые лечат. Для детей от 5 до 7 лет. М.: ТЦ Сфера. 2014.- Бабенкова Е.А., Федоров­ская О.М.Игры, которые лечат. Для детей от 3 до 5 лет. М.:ТЦ Сфера. 2014.-Теплюк С.Н. «Занятия на прогулках с детьми младшего дошкольного возраста», М., Владос,2014г. | Комплект картин, плакатов.Альбом – «Виды спорта».  |