

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области  
Муниципальное образование Камышловский муниципальный район  
Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение  
Обуховский детский сад №2

ПРИНЯТО:  
педагогическим советом  
протокол № 1  
от «В» августа 2021г

УТВЕРЖДЕНО  
Заведующий  
МКДОУ Обуховский детский сад  
Е.П. Катугина  
Приказ № 16 от «В» августа 2021г



## Рабочая программа инструктора по физической культуре на 2021 -2022 учебный год

Составитель:  
инструктор по  
физической культуре  
Мелёхина Т.Л.

с. Обуховское, 2021г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>I. Целевой раздел.....</b>	<b>3</b>
1.1 Пояснительная записка к рабочей программе .....	3
1.1.1. Введение .....	3
1.1.2. Цели и задачи деятельности ДООУ по реализации программы.....	4
1.1.3. Принципы и подходы к формированию и реализации рабочей программы.....	5
1.1.4. Значимые характеристики для формирования и реализации образовательной области «Физическое развитие», в том числе особенности развития детей дошкольного возраста.....	7
1.1.5. Планируемые результаты как ориентиры освоения воспитанниками программы ДОО.....	14
1.1.6. Мониторинг физического развития.....	16
<b>II. Содержательный раздел.....</b>	<b>21</b>
2.1. Особенности образовательной деятельности и содержание психолого-педагогической работы по образовательным областям.....	21
2.2. Формы, способы, методы и средства реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов.....	22
2.3. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик:	
.....	23
2.3.1 Система физкультурно-оздоровительной работы.....	23
2.3.2 Региональный компонент.....	51
2.4. Способы и направления поддержки детской инициативы.....	52
2.5. Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с семьями воспитанников .....	54
<b>III. Организационный раздел.....</b>	<b>71</b>
3.1. Материально-техническое обеспечение программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания .....	60
3.1.1 Организация развивающей предметно-пространственной среды.....	61
3.2. План образовательной деятельности.....	64
3.3. Расписание непосредственной организованной образовательной деятельности.....	64
3.4. Модель организации воспитательно-образовательного процесса.....	66
3.5. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий.....	68
3.6. Календарно-тематическое планирование по образовательной области «Физическое развитие».....	70
<b>Список литературы</b>	

## **I. Целевой раздел**

### **I.1. Пояснительная записка к рабочей программе**

#### **I.1.1. Введение**

Рабочая программа обеспечивает физическое развитие детей (2-7 лет), разработана в соответствии с Примерной основной образовательной программой дошкольного образования, в соответствии с ФГОС ДО.

Программа определяет содержание и организацию образовательного процесса муниципального казённого дошкольного образовательного учреждения – Обуховского детского сада №2 (Далее МКДОУ)

Данная Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 13.07.2015) «Об образовании в РФ» (с изменениями и дополнениями, вступ. в силу с 24.07.2015);
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 17.10. 2013 г. N 1155);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года №28 «Об утверждении СанПиН 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
- Письмо Минобрнауки России от 08.08.2013 N 08-1063 «О рекомендациях по порядку комплектования дошкольных образовательных учреждений» (вместе с «Рекомендациями по порядку комплектования образовательных учреждений, реализующих основную общеобразовательную программу дошкольного образования»);
- «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования» (приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 года №1014 г. Москва);
- Письмо Минобрнауки России от 05.08.2013 N 08-1049 «Об организации различных форм присмотра и ухода за детьми»;
- Приказ Минобрнауки России от 08.04.2014 N 293 «Об утверждении Порядка приема на обучение по образовательным программам дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 12.05.2014 N 32220);
- Указ Президента РФ от 24 марта 2014 года № 172 «О ФСК ГТО», Постановление Правительства РФ «Об утверждении положения о

всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО) от 11 июня 2014 г. N 540.

- Закон Свердловской области от 15 июля 2013 г. N 78-ОЗ «Об образовании в Свердловской области».
- Устав МКДОУ Обуховский детский сад № 2.
- Локальные акты Организации.

### **1.1.2. Цели и задачи деятельности ДООУ по реализации программы**

**Цель программы** - полноценное физическое, личностное, интеллектуальное развитие ребенка дошкольника, его физических способностей, «здорового духа» через организацию физической деятельности.

*Основными задачами детского сада по физическому воспитанию дошкольников являются:*

1. Охрана и укрепление здоровья детей
2. Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребёнка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств
3. Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности
4. Воспитание потребности в здоровом образе жизни
5. Обеспечение физического и психического благополучия.

Для решения задач физического воспитания детей в детском саду используются следующие педагогические средства: утренняя гимнастика, физкультурные занятия, физкультурные развлечения, спортивные праздники и досуги.

Успешное решение поставленных задач возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания: рациональный режим, питание, закаливание и движение (гимнастики, развивающие упражнения, спортивные игры, физкультурные занятия).

Кроме того, задачи, направленные на физическое развитие детей решаются индивидуально, в других видах деятельности, проводимые воспитателем в группе (динамические паузы, малоподвижные игры и др.).

В группах созданы уголки физической культуры, где располагаются различные пособия, в том числе и для профилактики плоскостопия. В детском саду имеется спортивный зал для занятий. Всё это повышает интерес малышей к физкультуре, увеличивает эффективность занятий, позволяет детям упражняться во всех видах основных движений в помещении.

Для достижения целей Программы первостепенное имеют:

- Забота о здоровье, эмоциональном благополучии и своевременном всестороннем развитии каждого ребёнка.
- Создание в группах атмосферы гуманного и доброжелательного отношения ко всем воспитанникам, что позволяет растить их

общительными, добрыми, любознательными, инициативными, стремящимися к самостоятельности и творчеству.

- Максимальное использование разнообразных видов детской деятельности, их интеграция в целях повышения эффективности воспитательно-образовательного процесса;
- Творческая организация воспитательно-образовательного процесса;
- Вариативность использования образовательного материала, позволяющая развивать творчество в соответствии с интересами и наклонностями каждого ребёнка;
- Уважительное отношение к результатам детского творчества;
- Единство подходов к воспитанию детей в условиях дошкольного образовательного учреждения и семьи

Основной целью в физическом воспитании детей является формирование первоначальных представлений о здоровом образе жизни.

**Задачи:**

- обеспечение гармоничного физического развития,
- совершенствование умений и навыков в основных видах движений,
- воспитание красоты, грациозности, выразительности движений,
- формирование правильной осанки,
- формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности,
- развитие инициативы, самостоятельности в двигательной активности,
- развитие интереса к участию в спортивных и подвижных играх и физических упражнениях.

### **1.1.3. Принципы и подходы к формированию и реализации рабочей программы**

В программе на первый план выдвигается развивающая функция образования, обеспечивающая становление личности ребёнка и ориентирующая педагога на его индивидуальные особенности, что соответствует «Концепции дошкольного воспитания» (авторы В.В.Давыдов, В.А. Петровский и др.), о признании самоценности дошкольного периода детства.

Программа построена на позициях гуманно – личностного отношения к ребёнку и направлена на его всестороннее развитие, формирование духовных и общечеловеческих ценностей, а также способностей интегративных качеств.

Представляется целесообразным выделение нескольких групп принципов формирования программы:

#### **Принципы, сформулированные в ФГОС ДО**

В соответствии со Стандартом Программа построена на следующих принципах:

1. *Поддержка разнообразия детства.* Программа рассматривает разнообразие как ценность, образовательный ресурс и предполагает использование разнообразия для обогащения образовательного процесса. Организация выстраивает образовательную деятельность с учетом региональной специфики, социокультурной ситуации развития каждого ребенка, его возрастных и индивидуальных особенностей, ценностей, мнений и способов их выражения.

2. *Сохранение уникальности и самоценности детства* как важного этапа в общем развитии человека. Самоценность детства – понимание детства как периода жизни значимого самого по себе, значимого тем, что происходит с ребенком сейчас, а не тем, что этот этап является подготовкой к последующей жизни. Этот принцип подразумевает полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного детства), обогащение (амплификацию) детского развития.

3. *Позитивная социализация* ребенка предполагает, что освоение ребенком культурных норм, средств и способов деятельности, культурных образцов поведения и общения с другими людьми, приобщение к традициям семьи, общества, государства происходят в процессе сотрудничества со взрослыми и другими детьми, направленного на создание предпосылок к полноценной деятельности ребенка в изменяющемся мире.

4. *Личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия* взрослых (родителей (законных представителей), педагогических и иных работников Организации) и детей. Такой тип взаимодействия предполагает базовую ценностную ориентацию на достоинство каждого участника взаимодействия, уважение и безусловное принятие личности ребенка, доброжелательность, внимание к ребенку, его состоянию, настроению, потребностям, интересам. Личностно-развивающее взаимодействие является неотъемлемой составной частью социальной ситуации развития ребенка в организации, условием его эмоционального благополучия и полноценного развития.

5. *Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений.* Этот принцип предполагает активное участие всех субъектов образовательных отношений – как детей, так и взрослых – в реализации программы. Каждый участник имеет возможность внести свой индивидуальный вклад в ход игры, занятия, проекта, обсуждения, в планирование образовательного процесса, может проявить инициативу. Принцип содействия предполагает диалогический характер коммуникации между всеми участниками образовательных отношений. Детям предоставляется возможность высказывать свои взгляды, свое мнение, занимать позицию и отстаивать ее, принимать решения и брать на себя ответственность в соответствии со своими возможностями.

6. *Сотрудничество Организации с семьей.* Сотрудничество, кооперация с семьей, открытость в отношении семьи, уважение семейных ценностей и

традиций, их учет в образовательной работе являются важнейшим принципом образовательной программы. Программа предполагает разнообразные формы сотрудничества с семьей как в содержательном, так и в организационном планах.

7. *Сетевое взаимодействие с организациями социализации, образования, охраны здоровья* и другими партнерами, которые могут внести вклад в развитие и образование детей, а также использование ресурсов местного сообщества и вариативных программ дополнительного образования детей для обогащения детского развития. Программа предполагает, что Организация устанавливает партнерские отношения не только с семьями детей, но и с другими организациями и лицами, которые могут способствовать обогащению социального и/или культурного опыта детей, приобщению детей к национальным традициям, к природе и истории родного края; содействовать проведению совместных проектов, экскурсий, праздников, а также удовлетворению особых потребностей детей, оказанию психолого-педагогической и/или медицинской поддержки в случае необходимости.

8. *Индивидуализация дошкольного образования* предполагает такое построение образовательной деятельности, которое открывает возможности для индивидуализации образовательного процесса, появления индивидуальной траектории развития каждого ребенка с характерными для данного ребенка спецификой и скоростью, учитывающей его интересы, мотивы, способности и возрастно-психологические особенности. При этом сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, разных форм активности. Для реализации этого принципа необходимы регулярное наблюдение за развитием ребенка, сбор данных о нем, анализ его действий и поступков; помощь ребенку в сложной ситуации; предоставление ребенку возможности выбора в разных видах деятельности, акцентирование внимания на инициативности, самостоятельности и активности ребенка.

9. *Возрастная адекватность образования.* Этот принцип предполагает подбор педагогом содержания и методов дошкольного образования в соответствии с возрастными особенностями детей. Важно использовать все специфические виды детской деятельности (игру, коммуникативную и познавательно-исследовательскую деятельность, творческую активность, обеспечивающую художественно-эстетическое развитие ребенка), опираясь на особенности возраста и задачи развития, которые должны быть решены в дошкольном возрасте. Деятельность педагога должна быть мотивирующей и соответствовать психологическим законам развития ребенка, учитывать его индивидуальные интересы, особенности и склонности.

10. *Развивающее вариативное образование.* Этот принцип предполагает, что образовательное содержание предлагается ребенку через разные виды деятельности с учетом его актуальных и потенциальных возможностей усвоения этого содержания и совершения им тех или иных действий, с учетом его интересов, мотивов и способностей. Данный принцип

предполагает работу педагога с ориентацией на зону ближайшего развития ребенка (Л.С. Выготский), что способствует развитию, расширению как явных, так и скрытых возможностей ребенка.

11. *Полнота содержания и интеграция отдельных образовательных областей.* В соответствии со Стандартом Программа предполагает всестороннее социально-коммуникативное, познавательное, речевое, художественно-эстетическое и физическое развитие детей посредством различных видов детской активности. Содержание образовательной деятельности в одной конкретной области тесно связано с другими областями. Такая организация образовательного процесса соответствует особенностям развития детей раннего и дошкольного возраста.

12. *Инвариантность ценностей и целей при вариативности средств реализации и достижения целей Программы.* Стандарт и Программа задают инвариантные ценности и ориентиры, с учетом которых Организация должна разработать свою основную образовательную программу и которые для нее являются научно-методическими опорами в современном мире разнообразия и неопределенности. При этом Программа оставляет за Организацией право выбора способов их достижения, выбора образовательных программ, учитывающих многообразие конкретных социокультурных, географических, климатических условий реализации Программы, разнородность состава групп воспитанников, их особенностей и интересов, запросов родителей (законных представителей), интересов и предпочтений педагогов и т.п.

### **Основные принципы дошкольного образования**

1. Полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития.

2. Создания благоприятной социальной ситуации развития каждого ребёнка в соответствии с его возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями.

3. Содействие и сотрудничество детей и взрослых в процессе развития детей и их взаимодействия с людьми, культурой, окружающим миром, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений.

4. Поддержка инициативы детей в различных видах деятельности.

5. Сотрудничество ДООУ с семьей.

6. Приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства.

7. Формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности.

8. Возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития).

9. Учет этнокультурной и социальной ситуации развития детей.





### 1.1.4. Значимые характеристики для реализации рабочей программы инструктора по физической культуре

#### Характеристики особенностей развития детей раннего и дошкольного возраста.

Возраст	Задачи физического развития и воспитания	Характеристика психического и физического развития	Содержание деятельности	Достижения возраста
1	2	3	4	5
Дети 2-3 года жизни	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Укреплять и сохранять здоровье детей;</li> <li>• Развивать основные виды движений, предупреждать утомление;</li> <li>• Воспитывать культурно – гигиенические навыки и навыки самообслуживания;</li> <li>• Воспитывать интерес и желание участвовать в подвижных играх и физических упражнениях.</li> </ul>	<p>Ранний возраст важнейший период для формирования фундаментальных способностей, определяющих дальнейшее развитие. В этот период складываются такие ключевые качества, как познавательная, доверие к миру, уверенность в себе, доброжелательное отношение к людям, творческие возможности, общая жизненная активность. <i>Отличительная особенность</i> - ситуативность поведения. В ходе совместной со взрослыми предметной деятельности продолжает развиваться понимание речи. К 3 годам активный словарь составляет 1000 – 1500 слов. В течении раннего детства (от года до трёх) происходит интенсивный процесс анатомо – физиологического развития ребёнка. Годичные прибавки роста составляют от 4 до 5 см. Масса тела – до 1,5 – 2 кг. Окружность грудной клетки – 1 – 2 см. Мышечная система у детей 2-3 лет формируется на основе развития нервной системы и увеличения массы скелетных мышц, причём происходит этот процесс неравномерно, в раннем возрасте кости ребёнка эластичны, гибки, легко деформируются, всё это надо учитывать</p>	<p>В этом возрасте у ребёнка формируются новые виды деятельности: игра, рисование, конструирование. Игра носит процессуальный характер, главное в ней – действия. В середине третьего года жизни появляются действия с предметами – заместителями.</p>	<p>К концу раннего детства стремительно нарастает тенденция к самостоятельности, что находит своё выражение в словах «Я сам», являющихся свидетельством кризиса 3х лет. В 3хлетнем возрасте становится значимой результативная сторона деятельности, соответственно этому возрастает и субъективная ценность собственных достижений. Новое видение своего «Я», через призму достижений кладёт начало бурному развитию самосознания, а это значит, что ребёнок уже способен осуществить элементарную рефлексию, которая имеет характер оценки своего достижения. Становление такой системы «Я», где точкой отсчёта является достижение, оцененное</p>

<p>Дети 3 – 4 года жизни</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Развитие потребности в активной двигательной деятельности;</li> <li>• Своевременное овладение основными видами движений;</li> <li>• Освоение элементарных навыков личной гигиены;</li> </ul>	<p>при проведении НОД в области «Физическая культура». Исключаются силовые упражнения (перенос тяжестей, висы на руках, и т.п.) и движения, связанные с длительным пассивным ожиданием. Особое внимание рекомендуется уделять развитию свода стопы, т.к. на втором и частично на третьем году жизни она упрощена. Поэтому полезно упражнять малышей в приподнимании, в ходьбе на носках, ходьбе по наклонной плоскости и ребристой доске.</p> <p>Маленькие дети дышат поверхностно, часто, неравномерно, т.к. дыхательная мускулатура ещё не вполне сформирована. Развитие организма ребёнка овладевающего ходьбой, приводит к перестройке процесса дыхания и постепенному укреплению соответствующих органов. Нормализуется частота, появляется грудно-брюшной, а затем грудной тип дыхания, увеличивается ёмкость лёгких. Дыхание учащается только при возбуждении или физической нагрузке. Упражнения, в которых ребёнок вольно или невольно задерживает дыхание крайне нежелательно.</p> <p>Младший дошкольный возраст характеризуется высокой интенсивностью физического и психического развития. Повышается активность ребёнка, усиливается её целенаправленность, движения становятся более</p>	<p>Ведущий вид деятельности - предметно – действенное сотрудничество. В разных видах деятельности – игре, рисовании, конструировании, а также в повседневном поведении дети начинают действовать в соответствии с заранее намеченной целью, хотя в силу неустойчивости внимания,</p>	<p>окружающими, знаменует собой окончание раннего возраста, и переход к дошкольному детству. К концу третьего года жизни речь становится средством общения ребёнка со сверстниками.</p> <p>Наиболее важное достижение этого возраста состоит в том, что действия ребёнка приобретают целенаправленный характер. Достижения в психическом развитии ребёнка создают благоприятные условия для существенных сдвигов в</p>
------------------------------	---	--	--	--

<p style="text-align: center;"><i>Дети 4 – 5 года жизни</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Воспитание доброго отношения к окружающим, эмоциональной отзывчивости, способности к сопереживанию, общению.</li> <li>• Продолжать работу над укреплением психофизического здоровья, развитием двигательной активности детей;</li> </ul>	<p>разнообразными и координированными. С 3-4 лет происходят существенные изменения в характере и содержании деятельности ребёнка, в отношении с окружающими. Преобладающей формой мышления становится наглядно-образное. Ребёнок оказывается способен не только объединять предметы по внешнему сходству (форма, цвет, величина), но и усваивать представление о группах предметов (одежда, посуда, мебель). В этом возрасте происходят существенные изменения в развитии речи: значительно увеличивается запас слов, появляются элементарные виды суждений об окружающем, которые выражаются в достаточно развёрнутых высказываниях. В течение четвёртого года жизни продолжается интенсивный процесс морфофункционального созревания ребёнка. Постепенно происходит наращивание массы мышц и функциональное развитие основных систем организма. Более пропорциональны становятся формы тела, его частей - этот возраст называют «возрастом накопления». Наблюдается слабость тормозных процессов, преобладание возбуждения над торможением. Дети этого возраста физически и психически ранимы, быстро утомляются. Однако необыкновенно высокие подражательные способности и пластичность нервной системы обеспечивают возможность накапливать</p>	<p>несформированности произвольности поведения ребёнок быстро отвлекается, оставляет одно дело ради другого. У малышей ярко выражена потребность в общении со взрослыми и сверстниками. Особенно важную роль приобретает взаимодействие со взрослым, который становится для ребёнка гарантом психологического комфорта и защищённости. В играх со сверстниками возникают первые «творческие объединения» детей.</p> <p>У детей заметно увеличивается интерес не только к процессу</p>	<p>характере обучения. Появляется возможность перейти от форм обучения, основанном на подражании действиям взрослого, к формам, где взрослый в игровой форме организует самостоятельные действия детей, направленные на выполнение определённого задания.</p> <p>Дети овладевают умением обследовать предметы, последовательно выделять в них составные части и</p>
---	---	---	---	---

<p>5 – 7 лет жизни</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Накапливать и обогащать двигательный опыт детей (овладение ОВД);</li> <li>• Формировать интерес к результатам движения, потребность в двигательной активности.</li> <li>• Продолжать сохранять и укреплять здоровье;</li> <li>• Продолжать развивать двигательную и гигиеническую культуру детей;</li> <li>• Обучать детей осмысленно относиться к достижению точности и правильности выполнения движений;</li> <li>• Поощрять и стимулировать у детей желание соревноваться в</li> </ul>	<p>первоначальный двигательный опыт, активно усваивать ЗУН при большом количестве повторений.</p> <p>Пятый год жизни является периодом интенсивного роста и развития организма реУ ребёнка, происходят заметные качественные изменения в развитии основных движений детей. Эмоционально окрашенная двигательная деятельность детей становится не только средством физического развития, но и способом психофизиологической разгрузки детей, которые отличаются довольно высокой возбудимостью. Восприятие становится более расчленённым. Важным психическим новообразованием 4-5 года жизни является умение оперировать в уме представлением о предметах, обобщённых свойствах этих предметов, связях и отношениях между предметами. На пятом году жизни дети активно овладевают связной речью.</p> <p>Растущие возможности детей обусловлены увеличением физиологической нагрузки на организм во время утренней гимнастики, НОД и других форм работы. Так, заметно возрастает продолжительность непрерывного бега в медленном темпе (до 1,5 – 2 мин). Увеличивается объём и интенсивность ОРУ. Наряду с упражнениями с различными предметами всё шире</p>	<p>выполнению движений, но и к результатам их выполнения. В этом возрасте дети способны выделять отдельные элементы движений, что способствует их более детальному осознанию. Особое значение приобретает совместная сюжетно – ролевая игра. Существенное значение имеют также дидактические и подвижные игры. У детей возникает лёгкость, ритмичность. Высшей формой самостоятельности детей является творчество. Именно в увлекательной творческой деятельности перед дошкольниками возникает проблема самостоятельного определённого замысла способов и форм его воплощения.</p>	<p>устанавливать соотношение между ними.</p> <p>Дети 5-7 лет жизни осваивают умение ставить цель, обдумать путь к её достижению, осуществить свой замысел, оценить полученный результат с позиции цели. Важным показателем самосознания детей является оценочное отношение к себе и другим.</p>
------------------------	--	--	---	---

	<p>движениях.</p>	<p>применяются упражнения на гимнастических снарядах. При этом важно следить за точным соблюдением и.п., чётким выполнением промежуточных и конечных поз, соответствием выполнения движений заданному темпу. Объяснение и указание должно быть кратким, нацеленным на качественное выполнение упражнений: точность положений и направлений движений отдельных частей тела с хорошей амплитудой, должным мышечным напряжением. Успех в освоении ОВД во многом обусловлен уровнем развития двигательных навыков. Чем он выше, тем легче ребёнку овладеть техникой действий. Следует помнить, что формирование двигательных навыков идёт значительно быстрее, если упражнение повторять многократно с незначительными перерывами.</p>		
--	-------------------	--	--	--

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.)

Эффективность физкультурно – оздоровительной работы в ДОУ во многом зависит от организации образовательного процесса. Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается только при комплексном применении всех средств и методов, а также форм организации физкультурно – оздоровительной работы с детьми. Такими организационными формами работы являются:

- ✓ Физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня;
- ✓ Активный отдых (физкультурные досуги, праздники, «Дни здоровья» и др.);
- ✓ Самостоятельная двигательная деятельность детей;
- ✓ Занятия в семье.

Таким образом, рациональное сочетание разных видов образовательной деятельности по физической культуре создаёт определённый двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей

Работа по физическому развитию осуществляется через:

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья:

- ✓ Ритмика – один раз в неделю, дети 4-7 года жизни;
- ✓ Спортивные игры – один раз в неделю, дети 5-7 года жизни;
- ✓ Утренняя гимнастика - ежедневно;
- ✓ Дыхательная гимнастика - ежедневно;
- ✓ Пальчиковая гимнастика - ежедневно;
- ✓ Физкультминутки во время занятий;
- ✓ Подвижные игры

2. Формирование навыков ЗОЖ:

- ✓ Физкультурные досуги - 1 раз в месяц во всех возрастных группах;
- ✓ Физкультурные праздники – 1-2 раза в год;
- ✓ Туристические походы – ежегодно в сентябре, дети 5-7 года жизни.

В МКДОУ Обуховский детский сад №2 систематически проводятся спортивные досуги и праздники, во время которых используются русские народные подвижные игры, взятые из сокровищницы народных игр. Русские народные подвижные игры отвечают национальным особенностям, выполняют задачу национального воспитания. Они выступают не только как фактор физического развития, но и как средство формирования личности. Народные подвижные игры помогают осуществить интегративный подход при организации образовательного процесса. Образовательный процесс ДОУ осуществляется с учётом национально-регионального компонента:

- Ознакомление со спортивной инфраструктурой Камышловского района и города Камышлова.
- Ознакомление с популярными видами спорта Камышловского района и города Камышлова.
- Чтение и просмотр СМИ о спорте.

С учётом особенностей климата, природных условий, состояния экологической обстановки, здоровья населения может определяться проведение оздоровительных мероприятий, процедур, организация режимных моментов. Процесс воспитания и развития в детском саду является непрерывным, но, тем не менее, график образовательного процесса составлен в соответствии с выделением двух периодов:

1. Холодный период - образовательный (сентябрь-май), непосредственная образовательная деятельность с детьми в разнообразных формах работы.
2. Летний период – оздоровительный (июнь - август), культурно–досуговая деятельность без ведения непосредственной образовательной деятельности.

Учитывая климатические условия Уральского региона, два раза непосредственная образовательная деятельность по физическому развитию детей может проводиться в зале и один раз на воздухе во время холодного периода. В летний период только на воздухе. Особое внимание уделяется одежде детей, которая должна соответствовать погодным условиям.

### **1.1.5. Планируемые результаты освоения программы**

*Планируемые результаты освоения Программы детьми 2 -3 года жизни.*

1. Ходить, не шаркая ногами, выдерживать направление без зрительных ориентиров;



2. Бегать в одном направлении, по кругу, сохраняя равновесие, темп бега в соответствии с указанием воспитателя;
3. Сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая предметы; влезать на лесенку-стремянку, гимнастическую стенку и слезать с них;
4. Энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 25 см;
5. Катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ловить брошенный мяч;
6. Строиться в колонну, шеренгу, круг;
7. Выполнять общеразвивающие упражнения по сигналу педагога, согласовывать темп и ритм упражнений по показу воспитателя.

#### *Планируемые результаты освоения Программы детьми 3 – 4 года жизни*

1. Ребенок гармонично физически развивается, с желанием двигается, его двигательный опыт достаточно многообразен.
2. Интересуется разнообразными физическими упражнениями, действиями с физкультурными пособиями.
3. При выполнении упражнений демонстрирует достаточную в соответствии с возрастными возможностями координацию движений, быстро реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое.
4. Уверенно, самостоятельно и точно выполняет задания, действует в общем для всех темпе; легко находит свое место при совместных построениях и в играх
5. С большим желанием вступает в общение с другими детьми и с воспитателем при выполнении игровых физических упражнений и подвижных игр.
6. Проявляет инициативность, с большим удовольствием участвует в подвижных играх, строго соблюдает правила, стремится к выполнению

#### *Планируемые результаты освоения Программы детьми 4 – 5 года жизни*

1. Ребенок гармонично физически развивается, в двигательной деятельности проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость.
2. Уверенно и активно выполняет основные элементы техники основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве.
3. Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности.
4. Осуществляет элементарный контроль за действиями сверстников: оценивает их движения, замечает их ошибки, нарушения правил в играх.
5. Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность. Способен внимательно воспринять показ педагога и далее самостоятельно успешно выполнить физическое упражнение.

6. Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна. Ребенок самостоятельно играет в подвижные игры, активно общаясь со сверстниками и воспитателем, проявляет инициативность, контролирует и соблюдает правила.

7. Проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений.

#### *Планируемые результаты освоения Программы детьми 5 – 6 лет*

1. Ребенок гармонично физически развивается, его двигательный опыт богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений).
2. В двигательной деятельности проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.
3. В поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании. Проявляет высокий, стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений.
4. Уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений.
5. Проявляет необходимый самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом. Способен самостоятельно привлечь детей и организовать знакомую игру.
6. В самостоятельной двигательной деятельности ребенок с удовольствием общается со сверстниками, проявляя познавательную и деловую активность, эмоциональную отзывчивость.

#### *Планируемые результаты освоения Программы детьми 6 – 7 лет*

1. Ребенок гармонично физически развивается, его двигательный опыт богат.
2. Результативно, уверенно, мягко, выразительно и точно выполняет физические упражнения. В двигательной деятельности успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость.
3. Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях.
4. Проявляет постоянно самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом, стремится к физическому совершенствованию, самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта.
5. Ребенок гармонично физически развивается, его двигательный опыт богат.

### 1.1.6 Мониторинг физического развития

Оценка индивидуального физического развития детей проводится инструктором по физической культуре в ходе внутреннего мониторинга физического развития, 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.

Мониторинг осуществляется два раза в год в группах детей дошкольного возраста.

Общая картина по группе позволяет выделить детей, которые нуждаются в особом внимании педагога и в отношении которых необходимо скорректировать, изменить способы взаимодействия.

Данные мониторинга отражают динамику развития физических качеств. Пользуясь шкалой темпов прироста физических качеств, определяется эффективность целенаправленной системы физического развития.

#### *Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения основной образовательной программы дошкольного образования (физическое развитие)*

В соответствии с ФГОС система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы (далее система мониторинга) обеспечивает комплексный подход к оценке *итоговых* и *промежуточных* результатов, позволяет осуществлять оценку динамики достижений детей и включает описание объекта, форм, периодичности и содержания мониторинга. Система мониторинга обеспечивает комплексный подход к оценке итоговых и промежуточных результатов освоения Программы, позволяет осуществлять оценку динамики достижения детей.

Мониторинг осуществляется с целью оптимального построения образовательной работы с дошкольниками.

В процессе мониторинга исследуются *физические* и *антропометрические* качества ребенка путем наблюдений, тестов. Данные по обследованию детей 2 - 7 лет будут не только характеризовать промежуточные результаты освоения Программы, но и являются исходным ориентиром для построения образовательной работы с дошкольниками в следующей возрастной группе. Диагностику развития двухлетних детей в начале учебного года проводить нецелесообразно, поскольку в этот период наиболее важными являются задачи адаптации каждого ребенка к условиям ДОУ.

На протяжении всего периода освоения Программы (от 2 до 7 лет) формируются его отдельные составляющие – промежуточные результаты.

Сформированные интегративные качества ребенка – итоговый результат освоения основной общеобразовательной программы дошкольного образования. На протяжении всего дошкольного детства происходят их

изменения, которые отражают возрастные и индивидуальные особенности детей и соответствие им деятельности педагога по реализации образовательных целей Программы

Периодичность мониторинга установлена образовательным учреждением и обеспечивает возможность оценки динамики достижений детей, сбалансированность методов. Основная задача мониторинга – определить степень физического развития ребенка и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении.

Обязательным требованием к построению системы мониторинга является использование только тех методов, применение которых позволяет получать необходимый объем информации в оптимальные сроки.

Мониторинг физического развития проводится инструктором физической культуры. Он основывается на базе достижения детьми промежуточных результатов.

Эффективная организация мониторинга позволяет при минимальных затратах времени и усилий получить достоверную информацию о достижениях и продвижении детей в плане их соответствия некоторому среднему уровню, установленному для детей данной возрастной группы, или отклонения от этого среднего уровня.

*Мониторинг достижения детьми планируемых  
результатов освоения  
программы (физическое развитие)*

Содержание (по образовательной программе)	Форма (перечень диагностических средств, методик)	Периодичность	Сроки
4 – 5 лет			
Скоростно – силовые качества	-Метание мешочка вдаль правой и левой рукой	2 раза в год	сентябрь, май
Выносливость	Бег на дистанцию 30 м (по методике Г.Н Лесковой, Н.А.Ноткиной)	2 раза в год	сентябрь, май
Прыжки	Прыжки в длину с места	2 раза в год	сентябрь, май
5 – 6 лет			
Скоростно – силовые качества	-Прыжок в длину с места -Метание мешочка вдаль правой и левой рукой	2 раза в год	сентябрь май
Ловкость	Челночный бег 3 раза по 10 м (с)	2 раза в год	сентябрь, май
Гибкость	Наклон туловища вперед (см)	2 раза в год	сентябрь, май
Бег	Бег на 30 м со старта (по методике Г.П. Лесковой, Н.А. Ноткиной)	2 раза в год	сентябрь, май
6 – 7 лет			
Скоростно – силовые	По методике Г.П.Лесковой,	2 раза в год	сентябрь

качества	Н.А. Ноткиной) -Прыжок в длину с места -Метание мешочка вдаль правой и левой рукой		май
Ловкость	Челночный бег 3 раза по 10 м (с)	2 раза в год	сентябрь, май
Гибкость	Наклон туловища вперед (см)	2 раза в год	сентябрь, май
Бег	Бег на 30 м со старта (по методике Г.П. Лесковой, Н.А. Ноткиной)	2 раза в год	сентябрь, май

### **Комплекс мер и приёмов, направленных на подготовку и сдачу нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

Нормативно-тестирующая часть Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), предусматривает государственные требования к уровню физической подготовленности населения на основании выполнения нормативов и оценки уровня знаний и умений, состоит из следующих 3 основных разделов:

- виды испытаний (тесты) и нормативы;
- требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта;
- рекомендации к недельному двигательному режиму.

Нормативно-тестирующая часть Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) включает государственные требования к физической подготовленности для 11 возрастных групп населения (от 6 лет до 70 лет и старше).

Дети старшего дошкольного возраста (6-7,8 лет) выполняют нормативы 1 ступени государственных требований к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов ВФСК ГТО.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

#### **I СТУПЕНЬ**

(мальчики и девочки 6-8 лет)

#### **1. Виды испытаний (тесты) и нормативы**

№ п. п	Виды испытаний тесты	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	челночный бег 3*10м(сек)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	Или бег 30 м. (сек)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2.	Смешанное передвижение	Бег без учета	Бег без учета	Бег без учета	Бег без учета	Бег без учета	Бег без учета

	е 1 км.	времени	времени	времени	времени	времени	времени
3.	Прыжок в длину с места на 2нн	115	120	140	110	115	135
4.	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	2	3	4	-	-	-
	Подтягивание на низкой перекладине (раз)	5	6	13	4	5	11
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	7	9	17	4	5	11
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами

### Испытания (тесты) по выбору

7.	Метание теннисного мяча в цель(кол-во)	2	3	4	2	3	4
8.	Бег на лыжах 1 км. (мин, сек)	8.45	8.30	8.00	9.15	9.00	8.30
	Или на 2 км.	бег без учета времени	бег без учета времени	бег без учета времени	бег без учета времени	бег без учета времени	бег без учета времени
	Или кросс еа 1 км. По пересеченной местности	бег без учета времени	бег без учета времени	бег без учета времени	бег без учета времени	бег без учета времени	бег без учета времени

\*Для бесснежных районов страны.

\*\*При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

**2. Знания и умения** - в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

**3. Рекомендации к недельному двигательному режиму**  
(не менее 10 часов)

Виды двигательной активности	Временной объем в неделю, мин.
Утренняя гимнастика	Не менее 70
Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	120
Виды двигательной активности в процессе учебного дня (динамические паузы, физкультминутки и т. д.)	150

Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным играм, в группах общей физической подготовки, участие в соревнованиях	Не менее 120
Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными играми и другими видами двигательной активности	Не менее 160

Методика проведения испытаний (тестов), входящих во всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) описана в Методических рекомендациях, одобренных на заседании координационной комиссии Министерства спорта РФ по введению и реализации ВФСК ГТО от 23.07.2014г.

## II. Содержательный раздел

### 2.1. Особенности образовательной деятельности и содержание психолого-педагогической работы по образовательным областям

Содержание программы определяется в соответствии с направлениями развития ребенка, соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач.

Воспитание и обучение осуществляется на русском языке - государственном языке России.

Содержание Программы обеспечивает развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности и охватывает следующие образовательные области:

- *социально-коммуникативное развитие;*
- *познавательное развитие;*
- *речевое развитие;*
- *художественно-эстетическое развитие;*
- *физическое развитие.*

#### **ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ**

Содержание образовательной области «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.).

Психолого-педагогическая работа в ДООУ по реализации образовательной области «Физическое развитие» осуществляется по таким основным направлениям:

- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни;
- физическая культура.



Содержание психолого-педагогической работы смотрите в примерной общеобразовательной программе дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой (МОЗАИКА-СИНТЕЗ, Москва 2016), стр.138.

### **Психолого-педагогические условия физического развития детей дошкольного возраста**

Физическое развитие очень важно для здоровья детей, потому что позволяет реализовать их врождённое стремление к движению. Становление детской идентичности, образа Я тесно связано с физическим развитием ребёнка, с его ловкостью, подвижностью, активностью.

Для того чтобы стимулировать активность детей важно:

- Ежедневно предоставлять детям возможность активно двигаться;
- Обучать детей правилам безопасности;
- Создавать доброжелательную атмосферу эмоционального принятия, способствующую проявлениям активности всех детей (в том числе и менее активных) в двигательной сфере;
- Использовать различные методы обучения, помогающие детям с разным уровнем физического развития с удовольствием бегать, лазать, прыгать;
- Среда должна стимулировать физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм.

### **Основные направления работы**

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культуры, гармоничного физического развития через решение следующих специфических задач:

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

### **Структура НОД**

**Вводная - подготовительная часть** - формирует эмоционально-положительное отношение и интерес детей к двигательной деятельности.

**Основная часть** - направлена на решение двигательных задач.

**Заключительная часть** - решает задачи снятия эмоционального напряжения, приобретения навыков саморасслабления.

**2.2.Формы, способы, методы и средства реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов**

<p><b>Двигательная деятельность</b> - форма активности ребенка, позволяющая ему решать двигательные задачи путем реализации двигательной функции.</p>	<p>Гимнастика</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• основные движения (ходьба, бег, метание, прыжки, лазанье, равновесие);</li> <li>• строевые упражнения;</li> <li>• танцевальные упражнения.</li> </ul> <p>Игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• подвижные;</li> </ul> <p>с элементами спорта.</p> <p>Простейший туризм. Катание на самокате, санках, велосипеде, ходьба на лыжах и др.</p>
---	---

Направление развития и образования детей	Формы работы	
	Младший дошкольный возраст	Старший дошкольный возраст
<p><b>Физическое развитие</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Беседа</li> <li>• Гигиенические процедуры</li> <li>• Гимнастика после сна</li> <li>• Двигательная активность на прогулке</li> <li>• Закаливающие процедуры в сочетании с физическими упражнениями</li> <li>• Игровая беседа с элементами движений</li> <li>• Игровые упражнения, игры-имитации</li> <li>• Индивидуальная работа с детьми по физическому развитию</li> <li>• Индивидуальные консультации с родителями</li> <li>• Корректирующая гимнастика</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Беседа</li> <li>• Викторина</li> <li>• Гигиенические процедуры</li> <li>• Гимнастика после сна</li> <li>• Двигательная активность на прогулке</li> <li>• Дни здоровья</li> <li>• Закаливающие процедуры в сочетании с физическими упражнениями</li> <li>• Игровые упражнения</li> <li>• Индивидуальная работа с детьми по физическому развитию</li> <li>• Индивидуальные консультации с родителями</li> <li>• Корректирующая гимнастика</li> <li>• НОД по физической культуре</li> <li>• Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• НОД по физической культуре</li> <li>• Подвижная игра</li> <li>• Самостоятельная двигательная деятельность</li> <li>• Утренняя гимнастика</li> <li>• Физкультминутки</li> <li>• Физкультурные досуги и праздники</li> <li>• Экскурсии</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Проблемная ситуация</li> <li>• Проектная деятельность</li> <li>• Ритмика</li> <li>• Самостоятельная двигательная деятельность</li> <li>• Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера</li> <li>• Туристические прогулки за пределы детского сада</li> <li>• Спортивные состязания, соревнования</li> <li>• Утренняя гимнастика</li> <li>• Физкультминутки</li> <li>• Физкультурные досуги и праздники</li> <li>• Экскурсии</li> </ul>
--	--	---

### Методы физического развития



## **2.3 Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик**

### **2.3.1. Система физкультурно-оздоровительной работы**

**Цель:** Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у детей, педагогов и родителей ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

#### **Основные принципы физкультурно-оздоровительной работы:**

- принцип активности и сознательности - участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей.
- принцип научности - подкрепление проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно-обоснованными и практически-апробированными методиками.
- принцип комплексности и интегративности - решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.
- принцип результативности и преемственности - поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого развития и состояния здоровья детей.
- принцип результативности и гарантированности - реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительных результатов независимо от возраста и уровня физического развития.

#### **Основные направления физкультурно-оздоровительной работы**

##### **1. Создание условий**

- организация здоровьесберегающей среды в ДОУ;
- выполнение санитарно-гигиенического режима.

##### **2. Организационно-методическое и педагогическое направление**

- пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей и педагогов;
- изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик;
- составление планов оздоровления;
- определение показателей физического развития, физической подготовленности, объективных и субъективных критериев здоровья;
- сдача нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО)

##### **3. Физкультурно-оздоровительное направление**

- решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры;
- коррекция отдельных отклонений в физическом и психическом

здоровье.

#### 4. Профилактическое направление

- проведение обследований по скрининг - программе и выявление патологий;
- проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике и нераспространению инфекционных заболеваний;
- предупреждение острых заболеваний методами неспецифической профилактики;
- противорецидивное лечение хронических заболеваний;
- дегельминтизация.

#### Система оздоровительной работы

№ п\п	Мероприятия	Группы	Периодичность	Ответственные
1.	<b>Обеспечение здорового ритма жизни</b> - щадящий режим в адаптационный период - гибкий режим дня - определение оптимальной нагрузки на ребенка с учетом возрастных и индивидуальных особенностей - организация благоприятного микроклимата	Группы раннего возраста Все группы	Ежедневно в адаптац. период Ежедневно	Воспитатели, медицинский работник  Все педагоги
2.	<b>Двигательная активность</b>			
2.1	Утренняя гимнастика	Все группы	Ежедневно	Воспитатели Инструктор ф/р
2.2	Непосредственная образовательная деятельность по физическому развитию - в зале; - на улице.	Все группы Все группы	2 р. в неделю 1 р. в неделю	Инструктор ф/ры Воспитатели
2.3	Спортивные упражнения (санки, лыжи, велосипеды и др.)	Во всех группах	2 р. в неделю	Воспитатели
2.4	Элементы спортивных игр	Старшая, подготовительная группы	2 р. в неделю	Воспитатели Инструктор ф/р
2.5	Активный отдых			

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- спортивный час;</li> <li>- физкультурный досуг;</li> <li>- поход в лес.</li> </ul>	Все группы Все группы Стар. дошк. возраст	1 раз в нед. 1 р. в месяц Не менее 1 р. в год	Инструкто р ф/ры Воспитате ли
2.6	Физкультурные праздники (зимой, летом) «День здоровья», «Весёлые старты» или другие	все группы	2 р. в год	Инструкто р ф/ры, воспитател и, муз. рук.
2.7	Каникулы (непосредственная образовательная деятельность не проводится)	Все группы	2 р. в год (в соответствии с годовым календарным учебным графиком)	Все педагоги
<b>3.</b>	<b>Лечебно – профилактические мероприятия</b>			
3.1	Витаминотерапия	Все группы	Курсы 2 р. в год	фельдшер, медсестра
3.2	Профилактика гриппа (проветривание после каждого часа, проветривание после занятия)	Все группы	В неблагоприятный период (осень, весна)	фельдшер, медсестра
3.3	Физиотерапевтические процедуры (кварцевание, ингаляция)	По показаниям врача	В течение года	фельдшер, медсестра
3.4	Фитоадентогены (эвкалипт)	Все группы	Осень, весна	медсестра
3.5	Фитонезидотерапия (лук, чеснок)	Все группы	В неблагопр. период (эпидемии гриппа, инфекции в группе)	Воспитатели, медсестра
3.6	Полоскание горла после приема пищи	Старшие и подготовительные группы	В течение года	Воспитатели, младшие воспитатели
<b>4.</b>	<b>Закаливание</b>			
4.1	Контрастные воздушные ванны	Все группы	После дневного сна	Воспитатели
4.2	Ходьба босиком	Все группы	Лето	Воспитатели
4.3	Облегчённая одежда детей	Все группы	В течение	Воспитатели

			дня	ли,
4.4	Мытьё рук, лица	Все группы	Несколько раз в день	Воспитатели

### Модель двигательного режима по возрастным группам

Формы работы	Виды	Первая группа раннего возраста	Вторая группа раннего возраста	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
<b>НОД по физкультуре</b>	Непосредственная образовательная деятельность по физическому развитию (2 в зале, 1 на улице)	2 раза в неделю по подгруппам по 6 - 10 мин	2 раза в неделю по подгруппам по 8 - 10 мин	3 раза в неделю по 15 мин	3 раза в неделю по 20 мин	3 раза в неделю по 25 мин.	3 раза в неделю по 30 мин.
<b>Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня</b>	Игры во время приёма детей	Ежедневно 3-4 мин.	Ежедневно 3-4 мин.	Ежедневно 3-5 мин.	Ежедневно 5-7 мин.	Ежедневно 7-10 мин.	Ежедневно 10-12 мин.
	Утренняя гимнастика (по желанию детей)	Ежедневно 3-4 мин	Ежедневно 4-5 мин.	Ежедневно 5-6 мин.	Ежедневно 6-8 мин.	Ежедневно 8-10 мин.	Ежедневно 10-12 мин.
	Физкультминутки (в середине статического занятия)				1-3 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	1-3 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	1-3 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий
	Музыкально – ритмические движения.	5-7 мин.	6-8 мин.	6-8 мин.	8-10 мин.	10-12 мин.	12-15 мин.
	Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) до 10 мин.	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 10-15 мин.	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15-20 мин.	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20-25 мин.	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 25-30 мин.	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 30-40 мин.
	Гимнастика пробуждения и дыхательная гимнастика	Ежедневно по 3 - 4 мин.	Ежедневно по 4- 5 мин.	Ежедневно по 5 мин.	Ежедневно по 6 мин.	Ежедневно по 7 мин.	Ежедневно по 8 мин.
	Физические упражнения и игровые задания: артикуляционная, пальчиковая, зрительная гимнастика др.	Ежедневно , сочетая упражнения по выбору 3-4 мин.	Ежедневно , сочетая упражнения по выбору 3-5 мин.	Ежедневно , сочетая упражнения по выбору 3-5 мин.	Ежедневно , сочетая упражнения по выбору 6-8 мин.	Ежедневно , сочетая упражнения по выбору 8-10 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 10-15 мин.
<b>Активный отдых</b>	Физкультурный досуг	1 раз в месяц по 10 мин.	1 раз в месяц по 15 мин.	1 раз в месяц по 20 мин.	1 раз в месяц по 20 мин.	1 раз в месяц по 25-30 мин.	1 раз в месяц по 35 -40 мин.
	Спортивный праздник	-	-	-	2 раза в год	2 раза в год	2 раза в год
	День здоровья	-	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал

Самостоятельная двигательная	Самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования, самостоятельные спортивные и подвижные игры	Ежедневно. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей. Проводится под руководством воспитателя.
------------------------------	---	---

## Система физкультурно - оздоровительной работы

### Дети раннего возраста (2 -3 года жизни)

Содержание деятельности по физической культуре направлено на достижение цели формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культуры, гармоничного физического развития, через решение следующих специфических задач:

1. Укрепление здоровья детей, развитие основных видов движения: ходьба, бег, бросок, ловля, прыжки.

2. Развитие у детей умений согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя.

3. Развитие у детей потребности в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

Содержание работы по физическому развитию. Обучение детей согласовывать свои движения с движениями других детей, упражнять в перешагивании. Приучать детей ходить свободно по прямой и извилистой дорожке, наклонной доске, гимнастической скамейке, естественно координируя движения рук и ног, не шаркая ногами; добиваться овладения разными видами ходьбы и бега. Учить делать полуприседания, затем подпрыгивать на месте, делать поскоки. Упражнять в ползании, подлезании (под ленту, веревку), переползании (через гимнастическую скамейку). Приучать детей лазать по лесенке- стремянке. Упражнять в бросании правой и левой рукой, метании двумя руками, держа мяч над головой или перед грудью, метании в цель и вдаль. Упражнять в сохранении равновесия.

#### **Упражнения в основных движениях**

**Ходьба.** Ходить стайкой за воспитателем в разные стороны и в заданном направлении. Ходить парами, держась за руки; по кругу, взявшись за руки; «змейкой» между стульчиками (кубами, кеглями). Переступать через верёвку (палку, кубики, обручи). Ходить друг за другом, в колонне по одному. Ходить с остановкой и сменой направления по сигналу. Ходить на месте, делая шаг вперёд, вбок. Ходить с предметом (флажок, платочек и т.д.).

**Бег.** Переходить от ходьбы к бегу и от бега к ходьбе. Бегать стайкой, гурьбой, убегать от воспитателя. Бегать в заданном направлении и враспынную. Догонять катящийся предмет. Бегать по дорожке, не наступая на линии. Бегать в течение 30-40 секунд, пробегать медленно до 80 м.



**Прыжки**Поскоки на месте на двух ногах, поскоки с продвижением вперёд. Прыжки через ленту (верёвку), положенную на коврик. Прыжки вверх, касаясь предмета, находящегося в 10-15 см от поднятой руки ребёнка. Прыжки через параллельные линии или верёвки (на расстоянии 10-30 см). Прыжки в длину с места на двух ногах. Прыжки с высоты 10-15 см.

**Ползание и лазанье.** Ползать на четвереньках по прямой 3—4 м, подлезать под препятствия высотой 30-40 см, ползать по дорожке между линиями (верёвками). Ползать с последующим переползанием через лежащее на полу препятствие (гимнастическая скамейка). Лазать по лесенке стремянке, гимнастической стенке вверх и вниз удобным способом.

**Катание, бросание.** Прокатывать мяч взрослому двумя и одной рукой, стоя и сидя (на расстоянии 0,5-1,5 м). Катать мяч с продвижением вперёд. Бросать мяч вперёд двумя руками снизу, от груди, из-за головы. Бросать мяч двумя руками взрослому, стараться поймать брошенный взрослым мяч (расстояние 0,5-1 м). Бросать мяч через ленту, сетку, в сетку (верхний край сетки на уровне глаз ребёнка на расстоянии 1—1,5 м). Бросать предмет в стоящую на полу (или на уровне груди ребёнка) горизонтальную цель (корзину, ящик, обруч на расстоянии 1 м) двумя руками, правой и левой рукой. Бросать мелкие предметы (маленькие мячи, мешочек с песком, шишки) на дальность правой и левой руки.

**Равновесие.**Ходить по прямой и извилистой дорожке (ширина 20 см, длина 203 м), намеченной мелом, выложенной шнурами на полу. Ходить по шнуру, положенному на полу прямо, зигзагом, по кругу. Ходить по доске, наклонной доске (приподнятой одним концом на высоту 20-30 см). Ходить по гимнастической скамейке прямо и на четвереньках. Ходить с перешагиванием линии, палки, кубиков, рейки (высота 10-15 см), из обруча в обруч, с ящика на ящик. Подниматься на табурет, гимнастическую скамейку (высота 25-30 см) без помощи взрослого. Подниматься на носки и снова опускаться на всю ступню. Медленно кружиться на месте.

### **Общеразвивающие упражнения**

У детей второго года жизни отсутствует способность делить движения на отдельные части, поэтому педагогом выбираются главным образом упражнения, требующие активного участия крупных мышечных групп (плечевой пояс, туловище, руки и ноги) и общефизиологического воздействия, активизирующие функции сердечно - сосудистой, дыхательной и других систем. Включаются упражнения на формирование правильной осанки и развивающие мышцы стопы.

*Упражнения для рук и плечевого пояса.* Ставить руки на пояс. Поднимать руки вверх через стороны, опускать поочередно сначала одну, потом другую руку, обе руки вместе. Переключать предмет из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Делать хлопок перед собой и прятать руки за спину. Вытягивать руки вперёд, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

*Упражнения для туловища.* Передавать друг другу мяч над головой (назад и вперёд). Поворачиваться вправо, влево, поднимая руки вперёд. Сидя повернуться и положить предмет сзади себя, повернуться, взять предмет. В

упоре сидя подтягивать обе ноги, обхватив колени руками; приподнимать по очереди ноги и класть их одну на другую (правую на левую и наоборот). Упражнения выполняются также с различными предметами (кегли, мячи, косички и т.п.), из разных исходных положений. Лёжа на спине, поднимать одновременно обе ноги вверх, лёжа на спине - опускать; двигать ногами, как при езде на велосипеде. Лёжа на животе, сгибать и разгибать ноги (по одной и вместе). Поворачиваться со спины на живот и обратно. Лёжа на животе, прогибаться и приподнимать плечи, разводя руки в стороны.

*Упражнения для ног.* Подниматься на носки. Выставлять ногу на носок вперёд, назад, в сторону. Делать 2-3 полуприседания подряд. Приседать, вынося руки вперёд, опираясь руками о колени, обхватывая колени руками и пригибая голову. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях; делать под согнутой в колене ногой хлопок. Сидя захватывать ступнями мешочки с песком. Передвигаться по палке, валику (диаметр 68 см) приставными шагами в сторону, опираясь серединой ступни.

### **Подвижные игры**

*Игры с ходьбой и бегом:* «Пройди по тропинке», «Пройди через ручеёк», «Кто тише», «Самолёты», «Поезд», «Солнышко и дождик», «Догони мяч», «Птички в гнёздышках» и др.

*Игры с прыжками:* «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», Воробушки и кот», «С кочки на кочку».

*Игры с подлезанием и лазаньем:* «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики», «Обезьянки».

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

*Игры на ориентировку в пространстве:* «Найди своё место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано»

## **Дети 3-4 года жизни**

### *Задачи развития и воспитания детей*

1. Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
2. Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями)
3. Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.
4. Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации)

### *Содержание работы по физическому развитию*

*Развитие быстроты.* Бег на короткие отрезки в максимальном темпе (5-10 м) повторно; бег из разных исходных положений и на разные сигналы; прыжковые упражнения (одиночного характера в сочетании с коротким бегом); упражнения и игры с мячом («Догони мяч», «Мяч с горки», «Толкни и догони», «Прокати мяч», «Бросай мяч»), с обручем («Машина», «Догони обруч»), подвижные игры («Догоните меня», «Кто раньше», «Звоночек», «Быстро возьми - быстро положи», «Кто больше соберёт», «Быстро возьми», «Ножки, ножки», «Найди свой домик», «Бег с

вертушкой»); общеразвивающие упражнения в быстром темпе.

*Развитие силы.* Метание вдаль; прыжки; бросание и катание набивного мяча; лазание и ползание; общеразвивающие упражнения с предметами; упражнения с мячом («Толкай мяч») и без предметов («Возьми флажок», «Мишка топает», «Держись крепко», «Жуки»).

*Развитие ловкости.* Ходьба, бег и прыжки с различными заданиями; упражнения в ловле и бросании; метание в цель; ходьба в различных направлениях; ползание между предметами; бег в различных направлениях; общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; «полоса препятствий», преодолеваемые с сочетанием различных видов движений; подвижные игры («Не замочи ножки», «Не задень», «Принеси игрушку», «Перелезь через бревно», «Через болото», «На прогулку», «Не задень звоночек», «Ловкий шофёр», «Трамвай (автобус, троллейбус)», «Кролики и сторож», «Кошка и мышки», «Автомобили», «Лошадки»); передвижения в воде с различными движениями рук.

*Развитие выносливости.* Бег в медленном, среднем темпе не менее 1 минуты повторно; бег в сочетании с ходьбой и прыжками; ходьба на лыжах; различные передвижения в воде; подвижные игры («Найди пару», «Чьё звено быстрее соберётся», «Поезд»),

*Развитие гибкости.* Наклоны из исходного положения стоя, сидя, наклоны в стороны поднимая руку, прогибание лежа на полу на животе.

*Развитие координации.* Одновременные, поочередные и последовательные движения руками и ногами; ходьба по ограниченной площади опоры (дорожке, доске, скамейке, бревну, шнуру); общеразвивающие упражнения.

#### *Накопление и обогащение двигательного опыта*

*Ходьба.* Приучать детей ходить и бегать свободно, естественно координируя движения рук и ног, не шаркая ногами, не опуская головы; добиваться овладения разными видами ходьбы и бега. Учитывать прыгать, энергично отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляясь. Упражнять в ползании и лазанье, бросании и отталкивании предметов при катании, ловле (не прижимая к груди). Упражнять в сохранении равновесия. Учитывать поддерживать правильную осанку. Ходьба и равновесие. Ходьба обычным шагом, на носках, высоко поднимая колени, ходьба приставным шагом вперёд, в стороны; шеренгой с одной стороны площадки на другую, в колонне по одному, по два (парами), в разных направлениях, в рассыпную. Ходьба, выполняя задания воспитателя: с остановкой, приседанием, поворотом, обходя предметы, «змейкой». Ходьба по прямой ограниченной дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, положенной на пол; по гимнастической скамейке; по ребристой доске; ходьба по наклонной доске (ширина 30-35 см, приподнята на 20 см). Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы, положенной на пол. Ходьба с перешагиванием препятствий высотой 10-15 см, из обруча в обруч, из круга в круг, с ящика на ящик высота 10-15 см); подъём на возвышение и спуск с него (высота до 25 см)

*Бег.* Бег обычный, на носках, в колонне по одному, по прямой и

извилистой дорожке (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, враспынную, бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от ловящего, догнать убегающего, бежать по сигналу в указанное место). Пробегать быстро до 10 м. Непрерывный бег в течении 50- 60 с. Медленный бег на дистанцию 90 м.

*Катание, бросание, ловля, метание.* Катание мячей двумя и одной руками воспитателю; катание друг другу мячей, шариков, между предметами, в воротца (ширина 50- 60 см). Прокатывать их между предметами; катать с падением в предметы (расстояние 1,5 м). Бросание мяча двумя руками воспитателю; бросание мяча вперёд двумя руками снизу, от груди, из-за головы; бросание мяча о землю и вверх 2-3 раза подряд, стараясь поймать его. Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 50-100 см). Перебрасывание мяча через верёвку, натянутую на уровне груди ребёнка (расстояние 1-1,5 м). Метание предметов правой и левой рукой в горизонтальную цель (расстояние 1,5-2 м). Метание двумя руками снизу, от груди, двумя руками из-за головы, правой и левой рукой; в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м). Метать вдаль правой и левой рукой (к концу года не менее чем на 2,5—5 м).

*Ползание и лазанье.* Ползание на четвереньках по прямой (расстояние не менее 6 м), между расставленными предметами, вокруг них; подлезание под препятствие высотой 30-50 см, не касаясь руками пола; пролезание в обруч, перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке удобным способом (высота 1,5 м).

*Прыжки.* Прыжки на двух ногах на месте, с поворотом; вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятых рук ребёнка; через 4—6 параллельных линий (расстояние между ними 25-30 см) поочередно через каждую; из кружка в кружок. Прыгать на двух ногах, продвигаясь вперёд (расстояние 2-3 м); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см. Пытаться прыгать на одной ноге. Перепрыгивать через невысокие (5-10 см) предметы.

Спрыгивать с высоты 10-20 см; прыжки в ограниченном пространстве (в обруче) на согнутые в коленях ноги.

#### *Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании*

Приучать действовать совместно, в общем для всех темпе, начинать и заканчивать упражнения одновременно. Обучение детей самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, находить своё место в групповых построениях. Обучать детей выполнять танцевальные движения. Учить кататься на санках, садиться на трёхколёсный велосипед, кататься на нём и сходить. Учить надевать и снимать лыжи, ставить их на место, ходить на лыжах. Учить детей выполнять правила в подвижных играх, быстро реагировать на сигнал, развивать интерес к ним, воспитывать желание заниматься физическими упражнениями.

*Построения и перестроения.* Построение в колонну по одному, круг,

шеренгу, перестроение в колонну по два, врассыпную, размыкаться и смыкаться обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием. Находить своё место в строю.

#### Общеразвивающие упражнения.

*Упражнения для рук и плечевого пояса.* Ставить руки на пояс. Поднимать и опускать прямые руки вперёд, вверх через стороны, опускать поочерёдно сначала одну, потом другую руку, обе руки вместе. Перекладывать предмет из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Делать хлопок перед собой и прятать руки за спину. Вытягивать руки вперёд, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

*Упражнения для туловища.* Передавать друг другу мяч над головой (назад и вперёд). Поворачиваться вправо, влево, поднимая руки вперёд. Сидя повернуться и положить предмет сзади себя, повернуться, взять предмет. В упоре сидя подтягивать обе ноги, обхватив колени руками; приподнимать по очереди ноги и класть их одну на другую (правую на левую и наоборот). Лёжа на спине поднимать одновременно ногами, как при езде на велосипеде. Лёжа на животе сгибать и разгибать ноги (по одной и вместе). Поворачиваться со спины на живот и обратно. Лёжа на животе прогибаться и приподнимать плечи, разводя руки в стороны.

*Упражнения для ног.* Подниматься на носки. Выставлять ногу на носок вперёд, назад, в сторону. Делать 2-3 полуприседания подряд. Приседать, вынося руки вперёд, опираясь руками о колени, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях; делать под согнутой в колене ногой хлопок. Сидя захватывать ступнями мешочки с песком. Передвигаться по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставными шагами в сторону, опираясь серединой ступни, пятками, пальцами ног.

#### Спортивные упражнения

*Катание на санках.* Везти санки поочерёдно то правой, то левой рукой; везти санки обеими руками; везти санки, перевозя на них лёгкий предмет или игрушку; взбираться на горку везя за собой санки, кататься на санках с невысокой горки; катать по ровной поверхности. Игры: «Саный круг», «Кто быстрее», «Гонки санок тройками», «Гонки по номерам», «На санки», «Парное катание», «Саный поезд».

*Скольжение.* Скользить по ледяным дорожкам с помощью взрослых; скользить по горизонтальной дорожке оттолкнувшись с места; скользить по горизонтальной дорожке после разбега (3-5 шагов).

*Ходьба на лыжах.* Брать и переносить лыжи к месту занятий; стоя на лыжах поднимать поочередно то правую, то левую ногу с лыжей; стоя на лыжах делать небольшие приседания («пружинка»), ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом, делать повороты на лыжах переступанием; делать приставные шаги вправо и влево с опорой и без опоры на палки; подниматься на пологий склон «лесенкой», повернувшись к склону сначала левым, а затем правым боком; принимать правильную позу для спуска на ровном месте; спускаться с очень пологого склона в

основной стойке. Игры: «Кто лучше проскользит?», «Кто дальше», «Через ворота», «Догони меня».

#### *Подвижные игры.*

*Игры с ходьбой:* «Найди флажок», «Пойдем гулять», «Найди свой домик», «Тишина», «Ровным кругом», «Каравай» (хороводная игра), «Пройди в ворота», «Кто соберёт больше шишек». Игры с бегом: «Бегите ко мне», «Птичка и птенчик», «Мыши и кот», «Бегите к флажку», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пёс», «Птички в гнёздышках», «Пузырь», «Скворечники», «Мы топаем ногами», «Солнышко и дождик», «Карусель», «Огуречик», «У медведя во бору», «Ловишки», «Перебежки», «Снежинки и ветер», «Догони мяч».

*Игры с прыжками:* «Зайка беленький сидит», «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробушки и кот», «С кочки на кочку», «Лягушки», «Через ручеек», «Кони», «Поймай бабочку».

*Игры с подлезанием и лазаньем:* «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики», «Обезьянки», «Куры в огороде», «Котята и щенята».

*Игры с бросанием и ловлей:* «Докати мяч», «Прокати в воротики», «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет», «Прокати обруч».

*Игры на ориентировку в пространстве:* «Найди своё место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано»

### **Дети 4 -5 года жизни**

#### **Задачи развития и воспитания детей**

1. Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации).
2. Продолжать развивать физические качества: быстроту, выносливость, ловкости др.

*Развитие быстроты.* Бег на короткие отрезки в максимальном темпе (5-10 м) повторно; бег из разных исходных положений и на разные сигналы; прыжковые упражнения (одиночного характера в сочетании с коротким бегом); упражнения и игры с мячом («Догони мяч», «Мяч с горки», «Толкни и догони», «Прокати мяч», «Бросай мяч»), с обручем («Машина», «Догони обруч»), подвижные игры («Догоните меня», «Кто раньше», «Звоночек», «Быстро возьми - быстро положи», «Кто больше соберёт», «Быстро возьми», «Ножки, ножки», «Найди свой домик», «Бег с вертушкой», «Перебежки», «Солнышко и дождик»); общеразвивающие упражнения в быстром темпе.

*Развитие силы.* Метание вдаль; прыжки; бросание и катание набивного мяча; лазанье и ползание; общеразвивающие упражнения с предметами; упражнения с мячом («Толкай мяч») и без предметов («Возьми флажок», «Мишка топает», «Доползи до погремушки», «Держись крепко», «Жуки»).

*Развитие ловкости.* Ходьба, бег и прыжки с различными заданиями;

упражнения в ловле и бросании; метание в цель; ходьба в различных направлениях; ползание между предметами; бег в различных направлениях; общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; «полоса препятствий», преодолеваемые с сочетанием различных видов движений; подвижные игры («Не замочи ножки», «Не задень», «Принеси игрушку», «Перелезь через бревно», «Не задень», «Через болото», «Найди свой дом», «На прогулку», «Не задень звоночек», «Ловкий шофер», «Трамвай (автобус, троллейбус)», «Кролики и сторож», «Кошка и мышки», «Автомобили», «Лошадки»); передвижения в воде с различными движениями рук.

*Развитие выносливости.* Подскоки в течение 30-50 сек (сериями по 20 прыжков с небольшими перерывами). Бег в медленном, среднем темпе не менее 1 минуты повторно; бег в сочетании с ходьбой и прыжками; ходьба на лыжах; различные передвижения в воде; подвижные игры («Найди пару», «Чье звено быстрее соберётся», «Поезд»).

*Развитие гибкости.* Наклоны из исходного положения стоя, сидя, наклоны в стороны поднимая руку, прогибание лежа на полу на животе, подвижные игры «Пролезь под дугу», «Проползи и не задень».

*Развитие координации.* Однонаправленные и разнонаправленные движения руками и ногами в разном темпе (медленно, быстро); вращение кистями; разведение и сведение пальцев рук; стойка на носках, руки вверх; стойка на одной ноге, руки на пояс; повороты в разных стороны с сохранением равновесия; кружение в одну и другую сторону (руки на пояс, руки в стороны); стойка на одной ноге, вторая согнута и поднята коленом вперёд (или в сторону), руки на пояс.

#### *Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями)*

Развитие и совершенствование двигательных умений и навыков детей. Закрепление ходьбы и бега с согласованными движениями рук и ног. Обучать бегать легко, ритмично, энергично, отталкиваясь носком. Обучать ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди). Закреплять умения энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках, ориентироваться в пространстве. Учить прыгать через короткую скакалку. Формировать правильную осанку.

*Ходьба и равновесие.* Ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, на наружных сторонах стопы, в полуприседе, с поворотами, с заданиями (руки на поясе, к плечам, в стороны, за спину и т.д.). Ходьба с перешагиванием через предметы (высота 15-20 см), спиной вперёд (расстояние 2-3 м), со сменой темпа, высоко поднимая колено, приставными шагами в стороны, вперёд, назад. Ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние между ними 10-15 см), по линии,

верёвке (диаметром 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (высота 20-25 см, ширина 10 см), по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Сохранять равновесие, стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе; в кружении в обе стороны, руки на поясе.

*Бег.* Бег на носках, мелким и широким шагом, в колонне по одному и парами, «змейкой» между предметами, со сменой ведущего и сменой темпа, между линиями (расстояние 30-90 см), с высоким подниманием колен; бег со старта из разных исходных позиции (стоя, стоя на коленях и др.); бег на скорость 15-20 м (2-3 раза), в «медленном» темпе (до 2 мин.), со средней скоростью 40-60 м (3-4 раза); челночный бег (3 раза по 10 м).

*Бросание, ловля, метание.* Прокатывание мяча, обруча между предметами (расстояние 40-50 см), прокатывание мяча из разных исходных позиций одной и двумя руками; бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (3<sup>1</sup> раза подряд). Бросание мяча друг другу двумя руками снизу, из-за головы и ловля его (расстояние 1,5 м). Отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (расстояние не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (расстояние 2-2,5 м) правой, левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.

*Ползание и лазанье.* Ползание на четвереньках (расстояние 10 м) между предметами, прокатывая мяч с поворотами кругом; ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках; подлезание под препятствия прямо и боком, пролезание между рейками лестницы, поставленной боком; ползание с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазанье по гимнастической стенке (высота 2 м), пере-

лезание с одного пролета на другой вправо, влево, не пропуская реек чередующимся шагом.

*Прыжки.* Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперёд (расстояние 2x3 м), с поворотом кругом, прыжки: ноги вместе - ноги врозь, на одной ноге (правой и левой на месте). Прыжки вверх с места, касаясь предмета, подвешенного выше поднятых рук ребёнка, с касанием предмета головой. Прыжки с высоты 15-25 см на полусогнутые ноги, прыжки в длину с места не менее 70 см. Прыжки с короткой скакалкой.

### *Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.*

Обучать построениям и перестроениям, соблюдению дистанции во время передвижения. Обучать правильно принимать исходные положения при выполнении общеразвивающих упражнений. Обучать самостоятельно скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с неё. Обучать скользить самостоятельно по ледяной дорожке. Обучать детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору, выполнять ведущую роль в подвижной игре, соблюдать и контролировать



правила в подвижных играх.

*Построения и перестроения.* Построение в колонну по одному по росту, в шеренгу, круг. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, три, по четыре; равнение по ориентирам. Повороты направо, налево и кругом на месте переступанием, размыкания и смыкания на вытянутые руки.

#### *Общеразвивающие упражнения.*

*Упражнения для рук и плечевого пояса.* Поднимать руки вперёд, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на пояс, руки перед грудью; размахивать руками вперёд - назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях, хлопки руками над головой, за спиной.

*Упражнения для туловища.* Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперёд, касаясь пальцами рук носков ног, наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. При поднимать вытянутые вперёд руки, плечи и голову, лёжа на животе.

*Упражнения для ног.* Поочередно поднимать прямую, согнутую ногу вперёд, в сторону, назад; делать приседания, полуприседания без опоры, с разным положением рук. Удерживать ноги под углом одновременно и поочередно в положениях сидя, лежа; сгибать, разгибать, разводить, сводить пальцы ног; оттягивать носки, сгибать стопы, вращать стопами. Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами.

#### *Спортивные упражнения*

*Катание на санках.* Катать вдвоём одного ребёнка; скатываться на санках с горки, подниматься на горку, везя за собой санки; тормозить при спуске с неё.

Игры: «Кто быстрее», «На санки!», «Гонки по номерам», «Гонки санок

тройками», «Оленьи упряжки», «Попрыгунчики вокруг санок».

*Скольжение.* Скользить по короткой наклонной ледяной дорожке с помощью взрослого; скользить по горизонтальной ледяной дорожке на двух ногах самостоятельно, оттолкнувшись с места и после короткого разбега (3-5 шагов)

*Ходьба на лыжах.* Самостоятельно брать и ставить лыжи на место; снимать и надевать лыжи, переносить лыжи под рукой. Передвигаться на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты на месте (направо, налево), кругом в обе стороны, переступанием. Подниматься на горку ступающим шагом и «полуёлочкой». Проходить на лыжах без времени 0,5-1 км. Игры: «Чем дальше, тем лучше», «Воротки», «Карусель в лесу», «Кто дальше», «Через воротца», «Догоните меня», «Кто первый повернется», «С горки вприсядку», «По узкой дорожке», «Кто проедет быстрее», «Кто придёт последним», «Прокатись по кругу».

### *Подвижные игры.*

*Игры с ходьбой:* «Найди свой цвет», «Тишина», «Ровным кругом», «Ворота».

*Игры с бегом.* «Цветные автомобили», «Самолёты», «У медведя во бору», «Птички и кошка», «Лохматый пёс», «Найди себе пару», «Бездомный заяц», «Ловишки», «Огуречик», «Карусель», «Трамвай», «Пробеги тихо», «Лошадки», «Теремок».

*Игры с прыжками.* «По дорожке на одной ножке», «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается», «Воробушки и автомобиль», «Перепрыгнем через ручеёк», «Птички и кошка».

*Игры с ползанием и лазаньем.* «Котята и щенята», «Перелёт птиц», «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Пастух и стадо», «Кролики», «Не опоздай», «Не задень».

*Игры с бросанием и ловлей.* «Мяч через сетку», «Подбрось-поймай», «Сбей булаву», «Кегли», «Кольцебросы», «Попади в ворота», «Охотник и зайцы», «Накинь кольцо».

*Игры на ориентировку в пространстве, на внимание.* «Найди своё место», «Найди и промолчи», «Прятки», «Найди, где спрятано», «Где купался, Иванушка», «Где постучали».

*Народные подвижные игры.* «Дорожки», «Змейка», «Лошадки», «Заря», «Стрекозы», «Колечко», «Челночок», «Платок»

### **Дети 5-6 года жизни**

#### **Задачи развития и воспитания детей**

1. Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации)

2. Развитие физического качества - быстроты, ловкости; способствовать проявлению выносливости и силы во время выполнения упражнений; совершенствовать чувство равновесия, координацию движений и ориентировку в пространстве.

*Развитие быстроты.* Бег на короткие отрезки в максимальном темпе (до 10-30 м); бег из разных исходных положений на разные сигналы; общеразвивающие упражнения (без предметов, с мячом, обручем, палкой) в быстром темпе; подвижные игры и игры с элементами соревнования («Успей поймать», «Бери скорее», «Бабочки и стрекозы», «Догони», «Кто скорее наматывает шнур», «Кто быстрее к шнуру», «Береги мешочек», «Успей первым», «Камешки», «Найди пару в кругу», «Угадай и догони», «Посадка картошки»); игры-эстафеты; спортивные игры (футбол, баскетбол, бадминтон); спортивные упражнения (ходьба на лыжах, катание на велосипеде)

*Развитие силы.* Бросание, катание, метание вдаль; прыжки на двух ногах с продвижением вперёд; подскоки на месте; прыжки с продвижением вперёд змейкой между предметами; со скакалкой на месте и в движении; общеразвивающие упражнения с отягощениями (гантели, мешочки с песком, набивные мячи); упражнения с партнёром и с со

противлением; лазанье по гимнастической стенке переменным шагом с перекрестной координацией (правая нога и левая рука, левая нога и правая рука); переменным шагом с одноименной координацией (правая нога и правая рука, левая нога и левая рука); подвижные игры («Бой петухов», «Силачи», «Мяч водящему», «Кто дальше прыгнет», «Перетяни канат», «Подпрыгни и повернись», «Преодолей препятствие»).

*Развитие ловкости.* Сочетание различных способов движения с ходьбой и бегом; усложнённые варианты общеразвивающих упражнений, ходьба и бег со сменой направлений; «полосы препятствий»; упражнения на снарядах; подвижные («Найди мяч», «Передай мяч», «Проведи мяч», «Ловишки с мячом», «Лови, убегай», «Через болото», «Коршун и наседка», «Перемени предмет», «Кто скорее», «Кто скорее», «Серсо», «Классы») и спортивные игры; упражнения с предметами палкой, кольцом, большим обручем); игровые задания («Не опоздай», «Поменяйтесь местами», «Обеги мяч», «Не задень», «С мячом под рукой», «Вперёд с мячом», «Не теряй мяч», «Перекат назад», «Разойдись - не упади», «Не задень веревку», «Пролезь в обруч», «Спрыгни, повернись»), подвижные игры «Лиса и куры», «Кольцеброс»

*Развитие выносливости.* Бег в медленном и среднем темпе; бег в сочетании с ходьбой и прыжками; подскоки в течение 1,5-2 мин; прыжки через короткую скакалку, прыжки с продвижением вперёд, ходьба на лыжах; катание на велосипеде; передвижения в воде; подвижные игры («Отдай ленту», «Найди пару», «Чьё звено скорее соберётся», «Поезд», «Догони соперника», «Мы - футболисты», «Ловишки с мячом»); раскачивание на качелях

*Развитие гибкости.* Общеразвивающие упражнения, выполняемые с большой амплитудой; упражнения с активным и пассивным растягиванием: наклоны, потягивания, маховые движения, глубокие выпады, шпагаты, мосты, вращение головы; подвижные игры («Пролезь в обруч», «Бег раков», «Воротики», «Дотянись», «Качающиеся комочки»).

*Развитие координации.* Катание на качелях, каруселях; кружение в парах, взявшись за руки, вправо, влево (15 с); после бега присесть на носках, руки в стороны; стойка на полу на одной ноге, вторая - прямая, поднята вперёд, в сторону или назад («ласточка»); стойка на полу на одной ноге, вторая согнута, поднята вверх, на колене - мешочек с песком; стойка на гимнастической скамейке на одной ноге (считать до 3-5), чередовать правую и левую ногу; балансирование на ножной качалке; стойка на одной ноге, руки вперёд - в сторону, закрыв глаза.

### *Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями)*

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваться от опоры, соблюдая заданный темп. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Продолжать упражнять детей в статическом динамическом равновесии, развивать координацию движений и

ориентировку в пространстве. Учить сочетать замах с броском при метании, добиваться активного движения кисти руки при броске. Учить подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести в ходьбе. Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп, перелезть с пролёта на пролёт гимнастической стенки по диагонали. Познакомить с лазаньем по канату, веревочной лестнице, шестом. Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, сочетая разбег с отталкиванием, приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

*Ходьба и равновесие.* Ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, внешней стороне стопы, в приседе и полуприседе, скрестным шагом, гимнастическим шагом, выпадами, спиной вперёд, приставным шагом, перекатом с пятки на носок, широким шагом, «змейкой», ходьба с выполнением движений руками (вверх, вперёд, с хлопками), в сочетании с остановками, бегом, заданиями воспитателя, в различных направлениях, меняя длину шага, темп ходьбы. Ходьба в колонне с перестроением в пары. Ходьба с преодолением препятствий. Ходьба с закрытыми глазами 3-4 м. Продолжительная ходьба в спокойном темпе. Ходьба по различной поверхности: по песку, плотной поверхности, по камешкам, по рейкам. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, верёвке на полу (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по шнуру с мешочком на голове, приставляя пятку одной ноги к носку другой. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов. Ходьба по гимнастической скамейке с остановкой в стойку на носки, на одной ноге с отведением другой в сторону, с поднятым коленом вперёд. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом. Кружение парами, держась за руки; ходьба по линии, по гимнастической скамейке спиной вперёд; ходьба по скамейке, приседая на одной ноге, а другую пронося прямой вперёд сбоку скамейки; ходьба по скамейке, на каждый шаг высоко поднимать прямую ногу вперёд и делать под ней хлопок.

*Бег.* Бег на носках, с высоким подниманием бедра; забрасывая голени назад; выбрасывая прямые ноги вперёд; прыжками; мелким и широким шагом; «змейкой»; в колонне по одному и по два; по прямой и наклонной поверхности; бег с выполнением заданий; бег с изменением темпа (в быстром, медленном); бег с изменением направления; с остановкой по сигналу; бег в сочетании с другими движениями (ведение мяча, со скакалкой, прыжками); бег широким шагом через препятствия высотой 10—15 см; бег непрерывно в течение 1,5-3 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег (3 раз по 10 м); бег в быстром темпе на 10 м с хода; бег на скорость - дистанция 20 м. Бег на скорость - дистанция 30 м.

*Бросание, ловля, метание.* Катание мяча с попаданием в предметы; катание «змейкой» между предметами. Катание друг другу набивного мяча. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее

10-20 раз подряд), одной рукой (не менее 4- 10 раз подряд), с хлопками и другими заданиями. Бросание мяча друг другу и ловля из положения сидя; с поворотом кругом; с отскоком от земли; в движении. Бросание двумя руками набивного мяча (вес - до 1 кг) вперёд снизу, от груди и из-за головы. Перебрасывание мяча друг другу из разных исходных положений: стоя лицом и спиной, стоя на коленях, сидя по-турецки, лежа. Перебрасывание мяча разными способами через сетку (на высоте поднятой руки ребёнка, с расстояния 2 м и более). Перебрасывание мяча из одной руки в другую, броски мяча вверх с поворотами на месте и в движении. Отбивание мяча об пол, о землю одной (правой, левой) и двумя руками (не менее 10-15 раз подряд) на месте, по кругу и с продвижением вперёд на расстояние 5-6 м. Отбивание мяча о стенку с хлопком, поворотом, отскоком от земли. Отбивание мяча о землю поочередно одной и другой рукой несколько раз подряд. Отбивание мяча о землю двумя руками, продвигаясь бегом на расстояние 6-8 м отбивание мяча о землю, двигаясь «змейкой». Прокатывание, перебрасывание набивных мячей (весом 1 кг); метание мячей, мешочков с песком в горизонтальную цель снизу правой и левой рукой с расстояния 3-5 м; метание в вертикальную цель (центр которой на высоте 2 м от земли) правой и левой рукой; метание в движущуюся цель двумя и одной рукой разными способами, метание вдаль правой и левой рукой на расстояние не менее 5-8 м (для детей 5-6 лет), на расстояние 6-12 м (для детей 6-7 лет); забрасывание мяча в баскетбольную корзину с места и с 2-3 шагов.

*Ползание, лазанье.* Ползание на животе, спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; стоя на коленях. Ползание на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Ползание по скамейке на четвереньках назад, ползание на четвереньках животом вверх с опорой на ступни и ладони. Передвигаться вперёд с помощью рук и ног, сидя на скамейке. Ползание и перелезание через предметы (скамейки, бревна). Подлезание под дуги, веревку (высотой 40-50 см). Ползание на четвереньках в сочетании с переползанием через предметы или с подползанием под них. Ползание по-пластунски. Пролезание в обруч сверху, снизу, прямо и боком. Влезание по наклонной лестнице, слезание по вертикальной. Перелезание через верх стремянки, заборчика, гимнастической башни. Лазанье на четвереньках по горизонтальной лестнице, приподнятой на высоту 50 см. Лазанье по гимнастической стенке чередующимся способом ритмично, с изменением темпа. Лазанье по гимнастической стенке в сочетании со спусканием по наклонной доске. Лазанье по гимнастической стенке, поднимаясь вверх по диагонали с пролёта на пролёт. Лазанье по веревочной лестнице, канату, шесту свободным способом.

*Прыжки.* Прыжки разными способами на месте: ногискрестно - ноги врозь; одна нога вперёд, другая назад; попеременно на правой и левой врозь ноге 4—5 м, подскоки с нош на ногу, с поворотами на 90°-180°; прыжки, с продвижением вперёд, вперёд-назад, правым, левым боком; прыжки с разным положением рук: перед собой, на пояс, вперёд, в стороны, к плечам, за спину, с хлопками над головой. Прыжки вверх из

глубокого приседа. Прыжки по узкой дорожке на двух ногах с продвижением вперёд на расстояние 3-4 м (для детей 5-6 лет), 5-6 м (для детей 6-7 лет). Прыжки через 5-6 предметов на двух ногах (высота 15-20 см); на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20-40 см) с места и нескольких шагов. Прыжки последовательно из обруча в обруч. Прыжки с продвижением вперёд по гимнастической скамейке. Прыжки с продвижением вперёд с зажатым между ног предметом. Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 25-30 см выше поднятой руки и их подбивание. Прыжки в длину с места (60-90 см), в высоту (30-40 см); в длину с разбега (80-130 см) на маты или в яму. Прыжки в глубину (с пенька, бревна, кубов с высоты 20-40 см) в обозначенное место. Прыжки через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся) на двух ногах, с ноги на ногу, стоя к ней лицом и боком; прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперёд и назад на двух ногах, на одной ноге; прыжки через короткую скакалку парами, стоя лицом друг к другу или друг за другом; прыжки через качающуюся скакалку с небольшого разбега. Прыжки через вращающуюся скакалку. Прыжки через обруч, вращая его как скакалку. Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании. Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, по кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе. Учить выполнять общеразвивающие упражнения из различных исходных положений, в разном темпе, ритме, с разными усилиями, амплитудой точно и красиво. Выполнять упражнения чётко, ритмично в заданном темпе, под музыку.

*Общеразвивающие упражнения.* Упражнения для рук и плечевого пояса. Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки вверх - назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать плечи. Поднимать и опускать кисти, сжимать и разжимать пальцы. Упражнения для туловища. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх - в стороны из положения руки к плечам; наклониться вперёд, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении. Садиться из положения лежа на спине и снова ложиться. Наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поочередно отводить ноги в сторону из упора присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения, лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться). Упражнения для ног. Переступать на месте, не отрывая от опоры носки ног. Поднимать прямые ноги вперёд (махом); выполнять выпад вперёд, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперёд, в сторону, вверх). Выставлять ногу вперёд на носок скрестно. Приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь). Свободно размахивать ногой вперёд-назад, держась за опору.

*Игры с элементами спорта.*

*Городки:* Правильно брать и держать биты поочередно то правой, то левой рукой. Ударять битой по подвешенному на веревке мячу. Знать 3-5

фигур, пользоваться для выбивания городков с линии кона (5-6 м ) и полукона (2-3 м) метанием биты сбоку и от плеча, занимая правильное исходное положение. Бросать биты правой (левой) рукой на дальность. Бросать биты правой (левой) рукой на дальность с вращательным движением. Бросать биты в цель (один городок) с расстояния 2 м, бросать биты правой (левой) рукой в два, три, четыре и пять городков. Бросание биты в цель с расстояния 3 м. Уметь самостоятельно строить фигуры. Игры: «Построй из городков фигуру («Бочка», «Ворота», «Колодец»)), «Кто дальше бросит», «Сбей городки».

**Баскетбол:** Бросание мяча вниз и ловля его после отскока. Бросание мяча вверх и ловля его обеими руками. Бросание мяча как можно выше и ловля его после отскока от пола или на лету. Перебрасывание мяча через сетку или веревку, натянутую выше головы ребёнка (произвольным способом). Перебрасывать мяч друг другу от груди, передавать мяч в движении с отскоком от пола, ловить летящий мяч в движении. Отбивание мяча на месте правой (левой) рукой. Ведение на месте правой (левой) рукой. Ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях с резкой остановкой, ускорением и замедлением. Ведение мяча вокруг себя. Ведение мяча с изменением направления передвижения, скорости передвижения, высоты отскока мяча. Ведение мяча правой (левой) рукой и остановка. Ведение мяча, остановка и передача его. Ведение мяча и забрасывание его в корзину двумя руками от груди и из-за головы. Бросание мяча в корзину после ведения (с фиксацией остановки). Игры: «За мячом», «Поймай мяч», «Кого назвали, тот ловит мяч», «Борьба за мяч», «У кого меньше мячей», «Мяч ведущему», «Мет в воздухе», «Передал - садись», «Перестрелка», «Гонка мячей по кругу», «Стой!», «Успей поймать мяч», «Кто дольше не уронит мяч», «Чья команда быстрее проведёт мяч», «Пять бросков», «Скажи какой цвет?»

**Бадминтон:** Правильно держать ракетку, перебрасывать волан в сторону партнёра без сетки и через неё. Подбрасывание волана вверх и ловля обеими руками. Подбрасывание волана вверх и ловля одной рукой (правой, потом левой). Имитация разных движений ракеткой (без волана). Отбивать волан ракеткой вверх (30-40 см) несколько раз подряд. Отбивать волан ракеткой вверх (30-50 см), продвигаясь маленькими шагами вперёд. Отбивать волан ракеткой, отправляя его в определённую сторону. Свободно передвигаться по площадке, стараясь не пропустить волан. Играть в паре с воспитателем. Игры: «Волан в круг», «Волан навстречу волану», «Попади в круг», «Подбей волан», «Кто дальше», «Отрази волан», «Волан через сетку»

**Футбол:** Удары ногой по подвешенному мячу. Удары по неподвижному мячу правой и левой ногой с одного, двух, трёх шагов. Удары по неподвижному мячу правой и левой ногой с разбега. Бросание мяча в стенку и приём отскочившего мяча под подошву (внутренней стороной стопы). Удар мяча ногой в стенку и его приём. Бросание мяча руками вверх и приём его на подошву. Ведение мяча правой и левой ногой по прямой. Ведение мяча, толкая его поочередно то правой, то левой ногой

по прямой. Ведение мяча ломаными линиями, толчками одной и поочередно то правой, то левой ногой. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении, обводить мяч вокруг предметов. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой стоя на месте. Закатывать мяч в лунки, ворота, передавать мяч ногой друг другу в парах, отбивать от стенки несколько раз подряд. Игры: «Подвижная цель», «Ведение парами», «Гонка мячей», «Задержи мяч», «Игра в футбол вдвоем», «Забей в ворота», «У кого больше мячей», «Футболист», «Забей гол», «Смена сторон», «Футбольный слалом», «С двумя мячами», «Сильный удар», «Попади в мишень», «Пингвины с мячом», «Прокати мяч в ворота», «Мяч под планкой».

*Хоккей:* Держать клюшку и принимать стойку хоккеиста. Вести шайбу клюшкой, стоя на месте (имитация ведения). Вести шайбу клюшкой, не отрывая её от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Вести шайбу, не глядя на нее. Вести шайбу с постепенным увеличением скорости передвижения. Броски шайбы с места в цель (расстояние 2-3 м). Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева), с места и после ведения. Игры: «Гонка с булавами», «Мяч- «печать», «Салочки», «Игра с мячом», «Гонка с шайбами», «Защита крепости», «Взятие города», «Убывающие кегли», «Встречная эстафета», «Загони лунку в ворота», «Передай шайбу», «Забей в ворота».

### ***Подвижные игры.***

*Игры с бегом.* «Космонавты», «Ловишка, бери ленту», «Бездомный заяц», «Паук и мухи», «Пятнашки», «Кошка и мышка», «Мы - веселые ребята», «Парный бег», «Карусель», «Мышеловка», «Гуси-лебеди», «Караси и щука», «Хитрая лиса», «Совушка», «Два мороза», «Пустое место», «День и ночь», «Снежная карусель», «Успей пробежать», «Чье звено скорее соберётся»,.

*Игры с ходьбой.* «Затейники (Ровным кругом)», «Море волнуется», «Стоп», «Узнай по голосу».

*Игры с прыжками.* «Не оставайся на полу», «Чехарда», «Кто скорее снимет ленту», «Скакалки», «Охотник и зайцы», «Петушиный бой», «Кто скорее», «Прыжки через верёвку», «Пастух и стадо», «Удочка», «С кочки на кочку», «Лягушки и цапля», «Волк во рву», «Классики», «Не попадись!», *Игры с ползанием и лазаньем.* «Медведь и пчёлы», «Перелёт птиц», «Ловля обезьян», «Пожарные на учении», «Переправа», «Кто скорее до флажка», «Белки в лесу».

*Игры с элементами соревнования.* «Кто быстрее?», «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?», «Кто скорее к своему флажку», «Кто раньше дойдёт до середины».

*Игры с метанием, бросанием и ловлей.* «Снежные круги», «Охотники и



зайцы», «Мяч водящему», «Охотник и звери», «Ловишки с мячом», «Школа мяча», «Кегли», «Накинь кольцо», «Перебежки», «У кого мяч», «Забрось мяч в кольцо», «Серсо», «Бросить и поймать».

*Игры-эстафеты.* «Эстафета. парами», «Дорожка препятствий», «Забрось мяч в кольцо», «Весёлые соревнования», «Эстафета с обручами», «Эстафета по кругу», «Передай мяч», «Сбей кеглю», «Не намочи ног», «Эстафета с мячами», «Пронеси мяч. не задев кегли», «Огородники».

*Народные подвижные игры и игры народов Урала.* «Горелки», «Городки», «Гори, гори ясно!», «Платок», «Много троих, хватит двоих», «Дедушка-рожок», «Краски», «Колечко», «Веселый садовник», «Петушиный бой», «Курица и цыплята», «Мяч наверху», «Сторож».

## Дети 6-7 года жизни

### Задачи развития и воспитания детей

1. Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации)
2. Способствовать проявлению выносливости и силы во время выполнения упражнений; совершенствовать чувство равновесия, координацию движений и ориентировку в пространстве.

*Развитие быстроты.* Бег на короткие отрезки в максимальном темпе (до 10-30 м); бег из разных исходных положений на разные сигналы; общеразвивающие упражнения (без предметов, с мячом, обручем, палкой) в быстром темпе; подвижные игры и игры с элементами соревнования («Успей поймать», «Бери скорее», «Бабочки и стрекозы», «Догони», «Кто скорее наматывает шнур», «Кто быстрее к шнуру», «Береги мешочек», «Успей первым», «Камешки», «Найди пару в кругу», «Ловишки»); игры-эстафеты; спортивные игры (настольный теннис, футбол, баскетбол, городки, бадминтон); спортивные и упражнения (ходьба на лыжах, катание на велосипеде)

*Развитие силы.* Бросание, катание, метание вдаль; прыжки на двух ногах с продвижением вперёд; подскоки на месте; прыжки с продвижением вперёд змейкой между предметами; со скакалкой на месте и в движении; общеразвивающие упражнения с отягощениями (гантели, мешочки с песком, набивные мячи); упражнения с партнёром и с сопротивлением; лазанье по гимнастической стенке переменным шагом с перекрестной координацией (правая нога и левая рука, левая нога и правая рука); переменным шагом с одноимённой координацией (правая нога и правая рука, левая нога и левая рука); подвижные игры («Бой петухов», «Силачи», «Мяч водящему», «Кто дальше прыгнет», «Перетяни канат», «Подпрыгни и повернись», «Преодолей препятствие».

*Развитие ловкости.* Сочетание различных способов движения с ходьбой и бегом; усложнённые варианты общеразвивающих упражнений, ходьба и бег со сменой направлений; «полосы препятствий»; упражнения на снарядах; подвижные («Найди мяч», «Передай мяч», «Проведи мяч», «Ловишки с мячом», «Лови, убегай», «Через болото», «Коршуни наседка», «Перемени предмет», «Кто скорее», «Серсо», «Классы») и спортивные

игры; упражнения с предметами (с палкой, кольцом, большим обручем); игровые задания («Не опоздай», «Поменяйтесь местами», «Обеги мяч», «Не задень», «С мячом под рукой», «Вперёд с мячом», «Не теряй мяч», «Перекаат назад», «Разойдись - не упади», «Не задень верёвку», «Пролезь в обруч», «Спрыгни, повернись», «Беги - сядь - беги»).

*Развитие выносливости.* Бег в медленном и среднем темпе; бег в сочетании с ходьбой и прыжками; подскоки в течение 1,5-2 мин (по 30-40 прыжков), прыжки через короткую скакалку, прыжки с продвижением вперёд, ходьба на лыжах; катание на велосипеде; передвижения в воде; подвижные игры («Найди пару», «Чьё звено скорее соберётся», «Поезд», «Догони соперника», «Мы - футболисты», «Ловишки с мячом», «Бег с препятствиями»); раскачивание на качелях.

*Развитие гибкости.* Общеразвивающие упражнения, выполняемые с большой амплитудой; упражнения с активным и пассивным растягиванием: наклоны, потягивания, маховые движения, глубокие выпады, шпагаты, мосты, вращение головы; подвижные игры («Пролезь в обруч», «Бег раков», «Воротики», «Дотянись», «Качающиеся комочки»).

*Развитие координации.* Катание на качелях, каруселях; кружение в парах, взявшись за руки, вправо, влево (15 с); после бега присесть на носках, руки в стороны; стойка на полу на одной ноге, вторая прямая, поднята вперёд, в сторону или назад руки вперёд, стороны, вверх; стойка на полу на одной ноге, вторая согнута, поднята вверх, на колене - мешочек с песком, руки вперёд - в стороны; стойка на гимнастической скамейке на одной ноге (считать до 3-5), чередовать правую и левую ногу; балансирование на ножной качалке; стойка на одной ноге, вторая - согнута в колене, закрыв глаза, руки вперёд - в стороны.

### *Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями)*

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваться от опоры, соблюдая заданный темп. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве. Продолжать учить сочетать замах с броском при метании, добиваться активного движения кисти руки при броске. Продолжать учить подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести в ходьбе. Упражнять в лазании по гимнастической стенке, меняя темп, перелезть с пролета на пролёт гимнастической стенки по диагонали. Учить лазать по канату, верёвочной лестнице, шестом. Продолжать упражнять в прыжках в длину, в высоту с разбега, сочетая разбег с отталкиванием, приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

*Ходьба и равновесие.* Ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, внешней стороне стопы, с высоким подниманием колена, в приседе и полуприседе, скрестным шагом, гимнастическим шагом, выпадами,

спиной вперёд, приставным шагом вперёд, назад, перекатом с пятки на носок, широким и мелким шагом, «змейкой», ходьба вправо, влево с выполнением движений руками (вверх, вперёд, с хлопками), в сочетании с остановками, бегом, заданиями воспитателя, в различных направлениях, меняя длину шага, темп ходьбы. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре. Ходьба с преодолением препятствий. Ходьба с закрытыми глазами 4-5 м. Стоять на одной ноге, вторая нога согнута в колене, закрыв глаза, руки вперёд - в стороны. Продолжительная ходьба в спокойном темпе 40-45 мин. Ходьба по различной поверхности: по песку, плотной поверхности, по камешкам, по рейкам. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, верёвке на полу (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках.

Ходьба по шнуру с мешочком на голове, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в стороны. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов. Ходьба по гимнастической скамейке с остановкой в стойку на носки, на одной ноге с отведением другой в сторону, с поднятым коленом вперёд руки в стороны. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом. Кружение парами, держась за руки; ходьба по линии, по гимнастической скамейке спиной вперёд; ходьба по скамейке, приседая на одной ноге, а другую пронося прямой вперёд сбоку скамейки с различным положением рук (в стороны, вверх); ходьба по скамейке, на каждый шаг высоко поднимать прямую ногу вперёд и делать под ней хлопок руки в стороны. Балансирование на большом набивном мяче, ножной качалке.

*Бег.* Бег на носках, с высоким подниманием бедра; забрасывая голени назад; выбрасывая прямые ноги вперёд; прыжками; мелким и широким шагом; «змейкой»; в колонне по одному и по два; по прямой и наклонной поверхности; бег с выполнением заданий; бег с изменением темпа (в быстром, медленном); бег с изменением направления; с остановкой по сигналу; бег в сочетании с другими движениями (ведение мяча, со скалкой, прыжками); бег широким шагом через препятствия высотой 10-15 см; бег непрерывно в течение 2-3 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 90-150 м (2-4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег (8-10 раз по 5 м); бег в быстром темпе на Юме хода; бег на скорость - дистанция 30 м.

*Бросание, ловля, метание.* Катание мяча с попаданием в предметы; катание «змейкой» между предметами. Катание друг другу набивного мяча. Катание друг другу набивного мяча. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 20 раз подряд), одной рукой (не менее 10 раз подряд), с хлопками и другими заданиями. Бросание мяча друг другу и ловля из положения сидя; с поворотом кругом; с отскоком от земли; в движении. Бросание двумя руками набивного мяча (вес - до 1 кг) вперёд снизу, от груди и из-за головы. Перебрасывание мяча друг другу из разных исходных положений: стоя лицом и спиной, стоя на коленях, сидя по-турецки, лёжа. Перебрасывание мяча разными способами через сетку (на высотеподнятой руки ребёнка, с расстояния). Перебрасывание мяча из

одной руки в другую, броски мяча вверх с поворотами на месте и в движении. Отбивание мяча об пол, о землю одной (правой, левой) и двумя руками несколько раз подряд, на месте, по кругу и с продвижением вперёд на расстояние 6-8 м. Отбивание мяча о стенку с хлопком, поворотом, отскоком от земли. Отбивание мяча о землю поочередно одной и другой рукой несколько раз подряд. Отбивание мяча о землю двумя руками, продвигаясь бегом на расстояние 6-8 м. Отбивание мяча о землю, двигаясь «змейкой». Прокатывание, перебрасывание набивных мячей (весом 1 кг); метание мячей, мешочков с песком в горизонтальную цель снизу правой и левой рукой с расстояния 4-5 м; метание в вертикальную цель (центр которой на высоте 2 м от земли) правой и левой

рукой; метание в движущуюся цель двумя и одной рукой разными способами, метание вдаль правой и левой рукой на расстояние 6-12 м; забрасывание мяча в баскетбольную корзину с места и с 2-3 шагов.

Ползание, лазанье. Ползание на животе, спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; стоя на коленях. Ползание на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Ползание по скамейке на четвереньках назад. Ползание на четвереньках животом вверх с опорой на ступни и ладони. Ползание и перелезание через предметы (скамейки, бревна). Подлезание под дуги, веревку (высотой 40-50 см). Ползание на четвереньках в сочетании с переползанием через предметы или с подползанием под них. Ползание по-пластунски. Пролезание в обруч сверху, снизу, прямо и боком. Влезание по наклонной лестнице, слезание по вертикальной. Перелезание через верх стремянки, заборчика, гимнастической башни. Лазанье на четвереньках по горизонтальной лестнице, приподнятой на высоту 50 см. Лазанье по гимнастической стенке чередующимся способом ритмично, с изменением темпа. Лазанье по гимнастической стенке в сочетании со спусканием по наклонной доске. Лазанье по гимнастической стенке, поднимаясь вверх по диагонали с пролёта на пролёт. Лазанье по веревочной лестнице, канату, шесту свободным способом. Прыжки. Прыжки разными способами на месте: ноги скрестно - ноги врозь; одна нога вперёд, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4-5 м, подскоки с ноги на ногу, с поворотами на 90°-180°; прыжки, с продвижением вперёд, вперёд-назад, правым, левым боком; прыжки с разным положением рук: перед собой, на пояс, вперёд, в стороны, к плечам, за спину, с хлопками над головой. Прыжки вверх из глубокого приседа. Прыжки по узкой дорожке на двух ногах с продвижением вперёд на расстояние 5-6 м. Прыжки через 5-6 предметов на двух ногах (высота 15-20 см); на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20 -40 см) с места и нескольких шагов. Прыжки последовательно из обруча в обруч. Прыжки с продвижением вперёд по гимнастической скамейке. Прыжки с продвижением вперёд с зажатым между ног предметом. Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 25-30 см выше поднятой руки. Прыжки в длину с места (80-120 см), в высоту (30-40 см); в длину с разбега (80-190 см) на гимнастические маты или в прыжковую яму. Прыжки в глубину (с пенька, бревна, кубов с высоты 20-40 см) в обозначенное место на гимнастические маты. Прыжки через

длинную скакалку (неподвижную и качающуюся) на двух ногах, с ноги на ногу, стоя к ней лицом и боком; прыжки через короткую скакалку, вращая её вперёд и назад на двух ногах, на одной ноге; прыжки через короткую скакалку парами, стоя лицом друг к другу или друг за другом; прыжки через качающуюся скакалку с небольшого разбега. Прыжки через вращающуюся скакалку. Прыжки через обруч, вращая его как скакалку.

### **2.3.2 Региональный компонент**

Региональный компонент строится на основе преемственности поколений, уникальности природной и культурно-исторической среды и региональной системы образования как важнейшего фактора развития территории.

Природное, культурно-историческое, социально-экономическое своеобразие местности предопределяет отбор содержания регионального компонента образования, усвоение которого позволяет выпускникам ДОО адаптироваться к условиям жизни в ближайшем социуме, проникнуться любовью к родной земле, воспитать у себя потребность в здоровом образе жизни, рациональном использовании природных богатств, в охране окружающей среды.

Реализация регионального компонента в образовательной области «Физическое развитие» осуществляется через знакомство с национально-культурными особенностями родного края:

- Традиционные для уральского региона виды спорта, спортивные игры.
- Способы закаливания с учетом особенностей Свердловской области.
- Упражнения, подвижные игры, использование их в самостоятельной и совместной с другими деятельности.

- Традиционные для Уральского региона продукты питания и блюда. Национальная кухня.

- Правила выбора одежды в соответствии с конкретными погодными условиями Свердловской области.

Наличие в программе регионального компонента, а именно приобщение детей к традициям народов Урала посредством национальных подвижных игр, способствуют воспитанию у дошкольников толерантности к представителям других национальностей, развитию чувства гордости за свою культуру.

#### **2.4. Способы и направления поддержки детской инициативы**

Взаимодействие взрослых с детьми является важнейшим фактором развития ребенка и пронизывает все направления образовательной деятельности.

С помощью взрослого и в самостоятельной деятельности ребенок учится познавать окружающий мир, играть, рисовать, общаться с окружающими. Процесс приобщения к культурным образцам человеческой деятельности (культуре жизни, познанию мира, речи, коммуникации, и прочим), приобретения культурных умений при взаимодействии со взрослыми и в самостоятельной деятельности в предметной среде называется процессом овладения культурными практиками.

Процесс приобретения общих культурных умений во всей его полноте возможен только в том случае, если взрослый выступает в этом процессе в роли партнера, а не руководителя, поддерживая и развивая мотивацию ребенка. Партнерские отношения взрослого и ребенка в детском саду и в семье являются разумной альтернативой двум диаметрально противоположным подходам: прямому обучению и образованию, основанному на идеях «свободного воспитания». Основной функциональной характеристикой партнерских отношений является равноправное относительно ребенка включение взрослого в процесс деятельности. Взрослый участвует в реализации поставленной цели наравне с детьми, как более опытный и компетентный партнер.

Для личностно-порождающего взаимодействия характерно принятие ребенка таким, какой он есть, и вера в его способности. Взрослый не подгоняет ребенка под какой-то определенный «стандарт», а строит общение с ним с ориентацией на достоинства и индивидуальные особенности ребенка, его характер, привычки, интересы, предпочтения. Он сопереживает ребенку в радости и огорчениях, оказывает поддержку при затруднениях, участвует в его играх и занятиях. Взрослый старается избегать запретов и наказаний. Ограничения и порицания используются в случае крайней необходимости, не унижая достоинство ребенка. Такой стиль воспитания обеспечивает ребенку чувство психологической защищенности, способствует развитию его индивидуальности, положительных взаимоотношений со взрослыми и другими детьми.

Личностно-порождающее взаимодействие способствует формированию у ребенка различных позитивных качеств. Ребенок учится уважать себя и

других, так как отношение ребенка к себе и другим людям всегда отражает характер отношения к нему окружающих взрослых. Он приобретает чувство уверенности в себе, не боится ошибок. Когда взрослые предоставляют ребенку самостоятельность, оказывают поддержку, вселяют веру в его силы, он не пасует перед трудностями, настойчиво ищет пути их преодоления.

Ребенок не боится быть самим собой, быть искренним. Когда взрослые поддерживают индивидуальность ребенка, принимают его таким, каков он есть, избегают неоправданных ограничений и наказаний, ребенок не боится быть самим собой, признавать свои ошибки. Взаимное доверие между взрослыми и детьми способствует истинному принятию ребенком моральных норм.

Ребенок учится брать на себя ответственность за свои решения и поступки. Ведь взрослый везде, где это возможно, предоставляет ребенку право выбора того или действия. Признание за ребенком права иметь свое мнение, выбирать занятия по душе, партнеров по игре способствует формированию у него личностной зрелости и, как следствие, чувства ответственности за свой выбор.

Ребенок приучается думать самостоятельно, поскольку взрослые не навязывают ему своего решения, а способствуют тому, чтобы он принял собственное.

Ребенок учится адекватно выражать свои чувства. Помогая ребенку осознать свои переживания, выразить их словами, взрослые содействуют формированию у него умения проявлять чувства социально приемлемыми способами.

Ребенок учится понимать других и сочувствовать им, потому что получает этот опыт из общения с взрослыми и переносит его на других людей.

## 2.5. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

Важнейшим условием обеспечения целостного развития личности ребёнка является развитие конструктивного взаимодействия с семьёй.

**Ведущая цель**-создание необходимых условий для формирования ответственных взаимоотношений с семьями воспитанников и развития компетентности родителей; обеспечение права родителей на уважение и понимание, на участие в жизни детского сада.

### **Основные задачи взаимодействия детского сада с семьёй:**

- Изучение отношения педагогов и родителей к различным вопросам воспитания, обучения, развития детей, условия организации разнообразной деятельности в детском саду и семье;
- Знакомство педагогов и родителей с опытом воспитания в детском саду и семье, а так же 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;
- Привлечение семей воспитанников к участию в совместных с педагогами мероприятиях, организуемых в районе.

Поощрение родителей за внимательное отношение к разнообразным стремлениям и потребностям ребёнка, создания необходимых условий для их удовлетворения в семье.

### Принципы сотрудничества педагогов с родителями (по М.Д. Маханевой):

- единство целей и задач воспитания здорового ребёнка в ДОО и семье (достигается посредством координации усилий педагогов и родителей в работе по данному направлению, ознакомлением родителей с основным содержанием, методами и приёмами оздоровительной работы в детском саду и изучением педагогами успешного опыта семейного воспитания)
- индивидуальный подход к каждому ребёнку в семье (обеспечивается учётом интересов и способностей каждого ребёнка, а также структурных, психологических особенностей семьи);
- систематичность и последовательность работы в течение всего периода пребывания ребёнка в детском саду (основывается на совместном создании индивидуальных программ оздоровления детей)
- взаимное доверие и взаимопомощь педагогов и родителей (базируется на укреплении авторитета педагогов в семье, а родителей – в детском саду, формировании отношения к родителям как к равноправным партнёрам в образовательно-воспитательном процессе).



Месяц	Название мероприятия	Цель	Возрастная группа
<b>Сентябрь</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Организационное собрание «Физическое развитие детей дошкольного возраста».</li> <li>2. Беседа на тему «Одежда детей для утренней гимнастики в осенний период».</li> <li>3. Педагогическое информирование «Пальчиковая гимнастика»</li> <li>4. Анкетирование.</li> <li>5. Кросс-наций 2021</li> <li>6. Турпоходы.</li> </ol>	<p>Знакомство родителей с особенностями физического развития детей дошкольного возраста.</p> <p>Повышение педагогической культуры родителей.</p> <p>Ознакомление родителей с методикой проведения пальчиковой гимнастики.</p> <p>Определение социального статуса и микроклимата в семье.</p> <p>Приобщение родителей и детей к ЗОЖ.</p> <p>Пропаганда семейного активного отдыха и здорового образа жизни.</p>	<p>Все группы.</p> <p>Все группы</p> <p>Группы 2-4 лет</p> <p>Все группы Группы 5-7 лет</p>
<b>Октябрь</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Педагогическое информирование «Ребёнок и мяч»</li> <li>2. Круглый стол «Дыхательная гимнастика и здоровье ребёнка»</li> <li>3. Выставка рисунков «Пейте, дети, молоко, будете здоровы».</li> </ol>	<p>Расширение знаний родителей по вопросам психофизического развития ребёнка с помощью мяча.</p> <p>Расширить представления родителей о значении дыхательной гимнастики.</p> <p>Заложить основы знаний о здоровом питании, о витаминной ценности молока, влияние его на состояние здоровья. Воспитывать сознательную установку на ЗОЖ, желание заботиться о своём здоровье.</p>	<p>Группы 2-5 лет</p> <p>Группы 5-7 лет</p> <p>Все группы</p>
<b>Ноябрь</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Педагогическое информирование «Гимнастика «Маленьких волшебников».</li> </ol>	<p>Профилактика простудных заболеваний, закаливание детей.</p> <p>Способствовать формированию у детей ЗОЖ.</p>	<p>Группы 5-7 лет</p> <p>Группы 5-7</p>

	<p>2. Семейный проект: «Расти здоровым».</p> <p>3. Анкетирование родителей</p> <p>4. Родительское собрание «Роль родителей в приобщении детей к ЗОЖ»</p>	<p>Оценка уровня ЗОЖ в семьях воспитанников.</p> <p>Повышение уровня компетенции родителей в вопросах укрепления здоровья детей.</p>	<p>лет</p> <p>Группы 2-4 лет</p>
<b>Декабрь</b>	<p>1. Педагогическое информирование «Формирование правильной осанки-одна из важнейших задач физического развития».</p> <p>2. Мастер-класс для профилактики нарушений осанки.</p> <p>3. Консультация «Не боимся мы мороза»</p> <p>4. Выставка рисунков «Зимние виды спорта».</p>	<p>Расширение знаний родителей по вопросам профилактики нарушений осанки.</p> <p>Актуализация знаний родителей о пользе зимних прогулок. Рекомендации по приобретению лыж, санок. Вовлечение родителей в совместную с ребенком деятельность.</p>	<p>Все группы</p> <p>Группы 4-7 лет</p> <p>Группы 4-7 лет</p> <p>Группы 5-7 лет</p>
<b>Январь</b>	<p>1. Педагогическое информирование о пользе зарядки на свежем воздухе в зимний период.</p> <p>2. Выставка методической литературы «Утренняя зарядка в саду и дома».</p> <p>3. Выставка альбомов «Зарядка всей семьей»</p> <p>4. Почтовый ящик отзывов и предложений</p>	<p>Формирование представления о пользе физических упражнений на свежем воздухе , а так же мотивация к их выполнению в домашних условиях.</p> <p>Оценка взаимодействия инструктора по физической культуре с семьей.</p>	<p>Все группы</p>
<b>Февраль</b>	<p>1. Педагогическое информирование «Вредные привычки» (курение, компьютер, и.т.п.)</p> <p>2. Открытое занятие «Глаза-главные</p>	<p>Формирование представлений о негативном влиянии вредных привычек на здоровье человека</p> <p>Акцентировать внимание родителей на проблеме детской</p>	<p>Все группы</p> <p>Группы 5-7 лет</p>

	<p>помощники человека».</p> <p>3. Агитационный материал «Школа для глаз». Буклеты.</p>	<p>близорукости</p> <p>Помощь родителям в профилактике детской близорукости.</p>	<p>Группы 5-7 лет</p>
<b>Март</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Педагогическое информирование «Спортивные игры и развлечения детей дошкольного возраста».</li> <li>2. Консультация для родителей «Выбор спортивной секции для детей с развитыми физическими способностями».</li> <li>3. Городской праздник «Папа, мама, я – спортивная семья»</li> </ol>	<p>Расширить представления родителей о разнообразии спортивных игр в дошкольном возрасте.</p> <p>Рекомендации для родителей по выбору вида спорта для детей.</p> <p>Пропаганда семейного активного отдыха и здорового образа жизни</p>	<p>Группы 5-7 лет</p> <p>Индивидуально</p>
<b>Апрель</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Педагогическое информирование «Плоскостопие, как его выявить».</li> <li>2. Нетрадиционное оборудование в детском саду и дома для профилактики плоскостопия.</li> <li>3. Открытое занятие «Профилактика плоскостопия в детском саду и дома»</li> </ol>	<p>Помощь родителям в профилактике нарушений при формировании стопы</p> <p>Создание условий психофизического развития детей с помощью игр и упражнений для профилактики плоскостопия.</p>	<p>Группы 3-7 лет</p>
<b>Май</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Педагогическое информирование «Подготовка ребёнка к школе с помощью физических упражнений с мячом в условиях детского сада».</li> <li>2. Педагогическое информирование «Оздоровительная роль</li> </ol>	<p>Привлечение внимания родителей к проблеме психофизического развития ребёнка с помощью игр и физических упражнений с мячом.</p> <p>Актуализация знаний родителей о роли ритмической гимнастики в развитии детей.</p>	<p>Все группы</p>

	ритмической гимнастики». 3. Открытое занятие «Танцуем вместе с мамой»	Вовлечение родителей в совместную с ребёнком двигательную деятельность	
--	--	--	--

### III. Организационный раздел

Для успешной реализации программы необходимы материально-техническое, методическое обеспечение.

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение

1. Гимнастическая стенка 3 шт
2. Гимнастическая стенка для вися 4 шт
3. Туннель «Гусеница» 3 шт
4. Скамейки гимнастические 4 шт.
5. Гимнастические маты 6 шт.
6. Диск здоровья 10 шт
7. Конусы с отверстием 10 шт.
8. Дуги для подлезания
  - высота 60 см 2 шт.
  - высота 40 см 2 шт.
9. Дорожки ребристые 2 шт.
10. Обручи - диаметр 50 см 20 шт.
  - диаметр 70 см 20 шт.
  - диаметр 90 см 20 шт.
11. Палки гимнастические 25 шт.
13. Канаты - длина 6 м 2 шт.
14. Скакалки 35 шт.
15. Флажки на палочке 40 шт.
16. Погремушки 40 шт
17. Кубики 60 шт.
18. Кольцебросы 6 шт.
19. Мешочки с песком - вес 200 г 20 шт.
  - вес 250 г 20 шт
20. Мяч волейбольный 11 шт.
21. Фитболы 20 шт.
22. Мячи резиновые- диаметр 20-25 см 30 шт.
23. Баскетбольные щиты с корзинами 3 шт.
24. Бадминтон 15 ракеток
25. Хоккей 2 набора
26. Санки 2 шт.
27. Мягкие модули 5 комплектов
28. Лыжи детские 60 пар
29. Мяч футбольный 15 шт
30. Дартс 14 шт
31. Массажор ёжик 20 шт
32. Палатка баскетбольная 2 шт
33. Степ платформа 10 шт
34. Сухой бассейн 1 шт
35. Батут 1 шт
36. Самокат 4 шт
37. Кольцеброс 4 шт
38. Городки 5 шт

### 3.1.1 Организация развивающей предметно-пространственной среды

Развивающая предметно - пространственная среда ДООУ - это совокупность условий, оказывающих прямое и косвенное влияние на всестороннее развитие ребенка в детском саду, состояние его физического и психического здоровья, успешность его дальнейшего образования; а также на деятельность всех участников образовательного процесса в ДООУ.

Принципиальным показателем высокого качества среды является ее способность обеспечивать весь комплекс потребностей детей, создавать мотивацию их активной деятельности.

Использование разнообразных физкультурных и спортивно-игровых пособий повышает интерес детей к выполнению различных движений, ведет к увеличению интенсивности двигательной активности, что благотворно влияет на физическое, умственное развитие и на состояние здоровья ребенка. В совместной деятельности со сверстниками у детей воспитывается готовность помочь партнеру по игре, способность сопереживать его успехам или неудачам, умение радоваться общим достижениям в том или ином виде двигательной деятельности.

В приоритете в дошкольном учреждении выступает комплексное оснащение воспитательно-образовательного процесса, обеспечивающее возможности физического развития воспитанников. Материалы и оборудование для двигательной активности включают оборудование для ходьбы, бега и равновесия; для прыжков; для катания, бросания и ловли; для ползания и лазания; для общеразвивающих упражнений.

Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства физкультурного зала и спортивного участка, материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, учета особенностей и коррекции недостатков их развития.

Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает возможность общения и совместной деятельности детей (в том числе детей разного возраста) и взрослых, двигательной активности детей.

Развивающая предметно-пространственная среда физкультурного зала в нашем детском саду содержательно-насыщенная, трансформируемая, полифункциональная, вариативная, доступная и безопасная.

Организация образовательного пространства и разнообразие материалов, оборудования и инвентаря (в здании и на участке) обеспечивает:

1. двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях;
2. эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением;
3. возможность самовыражения детей.

Трансформируемость пространства предполагает возможность изменений предметно-пространственной среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей

Доступность среды предполагает:

1. доступность для воспитанников, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов, всех помещений, где осуществляется образовательная деятельность, в том числе и физкультурного зала и спортивного участка;
2. свободный доступ детей, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья, к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности;
3. исправность и сохранность материалов и оборудования.

Безопасность предметно-пространственной среды физкультурного зала предполагает соответствие всех ее элементов требованиям по обеспечению надежности и безопасности их использования.

Физкультурно-оздоровительная или спортивно-оздоровительная предметная среда помогает содействовать решению как специфических задач развития двигательной активности, моторики детей, так и задач их гармоничного развития.

Использование разнообразных физкультурных и спортивно-игровых пособий повышает интерес детей к выполнению различных движений, ведет к увеличению интенсивности двигательной активности, что благотворно влияет на физическое, умственное развитие и на состояние здоровья ребенка.

В набор спортивно-игровых комплектов обычно входят традиционные пособия: гимнастическая стенка, канат, веревочная лестница, трапеция, кольца, качели и другие приспособления.

Много физкультурно-оздоровительного оборудования воспитатели изготавливают самостоятельно: коврики для массажа стоп с наклеенными из кожи, меха, резины и т.д. стельками, нашитыми на коврик пуговицами разного диаметра или разноцветные полиэтиленовые пробки от пластиковых бутылок. Для оздоровительной дорожки используются ребристые коврики, гимнастические палки, веревки разной толщины, диск «Здоровье», прозрачные коврики для ванн на присосках и другие приспособления.

Подбор оборудования определяется задачами как физического, так и всестороннего воспитания детей. В детском саду необходимо иметь достаточное количество физкультурного оборудования для обеспечения детей благоприятным уровнем двигательной активности в процессе разных форм физического воспитания дошкольников. Многообразие оборудования и пособий дает возможность продуктивно его использовать в разных видах занятий по физической культуре, при этом создавая их вариативное содержание для развития произвольности движений детей, их самостоятельности и творческих замыслов.

Физкультурные пособия помогают детям добиваться более четкого представления о движении, которое складывается на основе ощущений и восприятий. Самостоятельная двигательная активность детей определяется наличием конкретных знаний о разных способах выполнения упражнений с использованием физкультурного оборудования. Важно, чтобы в процессе обучения детей движениям пособия способствовали более быстрому их освоению.

В процессе выполнения двигательных заданий дети получают знания о свойствах разных предметов и пособий (форме, цвете, весе, качестве материала),

знакомятся с особенностями движения в пространстве, с направлениями движений. Следует отметить положительную роль использования разнообразных физкультурных пособий в подвижных играх и упражнениях детей для восприятия пространства и времени, в том числе для формирования умений и навыков ориентировки в окружающей среде. Дети, проявляя свою двигательную активность, действуют в каком-то определенном пространстве, которое может быть разным по величине и форме, предметному насыщению.

Эффективность использования оборудования значительно повышается при рациональном его размещении. Расстановка разных предметов оборудования зависит от их габаритов и предназначения. Гимнастическая стенка устанавливается стационарно, прочно крепится к стене. Имеются дополнительные пособия: лесенка с зацепами, доски, горка-скат. Канаты, шесты, веревочные лестницы укрепляются на потолке с помощью специальных приспособлений: крюков, монорельса и т. п. Крупные предметы оборудования (мягкие модули, гимнастические скамейки, бумы, кубы и т. д.) размещаются вдоль стен зала.

Для досок, лестниц с зацепами предусматривается место, где они могут быть подвешены или положены таким образом, чтобы не мешать детям проявлять свою двигательную активность.

Мелкое физкультурное оборудование (мячи, кольца, мешочки с грузом, кубики, булавы, обручи, гимнастические палки, скакалки, дуги для подлезания и перешагивания и т. д.) хранятся в специальном помещении – комнате для хранения спортивного инвентаря, на специальных полках, стеллажах, в ящиках.

Первостепенной задачей для дошкольного учреждения является сочетание воспитательно – образовательного процесса с сохранением и укреплением здоровья детей. Перед детским садом в настоящее время остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений и в целом физическому развитию детей как фундаментальной составляющей общечеловеческой культуры.

Средствами решения данной задачи являются: разные формы организации двигательной деятельности детей, закалывающие мероприятия, оздоровительные мероприятия, познавательная непосредственно организованная деятельность. Развитие двигательной сферы обеспечивается через разного вида занятия физической культурой, утреннюю гимнастику на свежем воздухе, проведение спортивных и подвижных игр, спортивных праздников и т.д. для решения всех поставленных задач традиционных форм и методов работы по физическому развитию недостаточно, поэтому педагоги используют в своей работе новые эффективные технологии.

### 3.2 План образовательной деятельности

Направления развития детей	НОД	Обязательная часть				
		Возрастные группы				
		3-й г.ж.	4-й г.ж.	5-й г.ж.	6-й г.ж.	7-й г.ж.
Физическое	Физкультура	3	3	3	3	3



### 3.3 Расписание непосредственно организованной образовательной деятельности

	2 группа раннего возраста	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа гр №1	Старшая группа гр №2	Подготовительная Группа №1	Подготовительная Группа №2
<b>Пн.</b>	10.40-10.50- 11.00 на воздухе	9.20-9.35		10.10-10.35	9.40-10.05		
<b>Вт.</b>	8.40-8.50 9.00-9.10		9.40-10.00		9.15-9.40	11.20-11.50 На воздухе	10.45-11.15 На воздухе
<b>Ср.</b>		9.45-10.00		11.20-11.45 На воздухе		10.20-10.50	9.10-9.40
<b>Чт.</b>	9.30-9.40 9.50-10.00	10.55-11.10 На воздухе	9.10-9.30		11-20-11.45 На воздухе		
<b>Пт.</b>			10.45-11.05 На воздухе	10.15-10.40		9.40-10.10	9.00-9.30

### 3.4 Модель организации воспитательно-образовательного процесса

Формы организации	Младший возраст		Средний возраст	Старший возраст	
<i>1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов деятельности детского сада</i>					
	2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
1.1 Утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением	4-5 минут ежедневно	5-6 минут ежедневно	6-8 минут ежедневно	8-10 минут ежедневно	10 минут ежедневно
1.2 Физкультминутки	Ежедневно по мере необходимости (до 3-х минут)				
1.3 Игры и физические упражнения на прогулке	5-6 минут ежедневно	6-10 минут ежедневно	10-15 минут ежедневно	15-20 минут ежедневно	20-30 минут ежедневно
1.4 Закаливание:					
- воздушные ванны	Ежедневно после дневного сна				
- обтирание	В теплое время года				
- босохождение	Ежедневно после дневного сна				
- ходьба по массажным дорожкам	Ежедневно после дневного сна				
1.5 Дыхательная гимнастика	Ежедневно				
<i>2. НОД</i>					
2.1 в спортивном зале	2 раза в неделю по 8 минут	2 раза в нед. по 15 минут	2 раза в нед по 20 минут	2 раза в недю по 25 минут	2 раза в нед. по 30 минут
2.2 на свежем воздухе	-	1 раз в нед. по 15 минут	1 раз в нед по 20 минут	1 раз в недю по 25 минут	1 раз в нед. по 30 минут
<i>3. Спортивный досуг</i>					
3.1 Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно под руководством воспитателя (продолжительность определяется в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка)				
3.2 Спортивные праздники	-	-	1 раз в год	2 раза в год	2 раза в год
3.3 Досуги и развлечения		1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц
3.4 Дни здоровья		1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
<i>4. Совместная деятельность с семьей</i>					

4.1 Веселые старты	-	1 раз в год	1 раз в год	2 раза в год	2 раза в год
4.2 Консультации для родителей	Ежеквартально				

<b>Мероприятия</b>	<b>2-4 года</b>	<b>4 - 5 лет</b>	<b>5 -7 лет</b>
Утренняя гимнастика	Ежедневно утром		
Оздоровительный бег			1 р в неделю
Прием детей на улице	Летом	В теплое время года	Весной, летом, осенью
Физкультурные занятия	2 раза в неделю в зале, 1 на воздухе.		
Подвижные игры	Проводятся на прогулке и физкультурных занятиях		
Физминутки (дыхательная, зрительная, пальчиковая гимнастика)	1-2 минуты	Во время занятий 2-3 минуты	
Гимнастика после сна	Ежедневно		
Физкультурные досуги,	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц
Игры, хороводы, игровые упражнения	Ежедневно на прогулках и вне занятий		

### 3.5. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий План спортивно-массовых мероприятий

Месяц	Возраст г	Вид мероприятия
<b>Сентябрь</b>	3-4 года	«День здоровья» веселые ребята <a href="https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2017/02/20/sportivnoe-razvlechenie-dlya-detey-3-4-let-vtoraya-mladshaya">https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2017/02/20/sportivnoe-razvlechenie-dlya-detey-3-4-let-vtoraya-mladshaya</a>
	4-5 лет	«Вот и осень у ворот» («Праздники в детском саду» №45, с.61)
	5-6 лет	«Весёлые старты ПДД»
	6-7 лет	Районные соревнования «Кросс наций»2021 п. Октябрьский
<b>Октябрь</b>	3-4 года	<a href="https://yrok.pф/library/sportivnij-prazdnik-dlya-detey-23-let-mi-zdorovie-005256.html">https://yrok.pф/library/sportivnij-prazdnik-dlya-detey-23-let-mi-zdorovie-005256.html</a>
	4-5 лет	«В гостях у сказки» («Праздники в детском саду» №45, с.15)
	5-6 лет	«путешествие в страну здоровья» <a href="https://sad-gubichi.schools.by/pages/stsenarij-sportivnogo-razvlechenija-dlja-detey-srednej-gruppy-puteshestvie-v-stranu-zdorovja">https://sad-gubichi.schools.by/pages/stsenarij-sportivnogo-razvlechenija-dlja-detey-srednej-gruppy-puteshestvie-v-stranu-zdorovja</a>
	6-7 лет	«Сдача норм ГТО» д.Баранниково «Всероссийский День ходьбы» п. Октябрьский
<b>Ноябрь</b>	3-4 года	«Такие разные мячи» («Организация спортивного досуга»№47 с.82)
	4-5 лет	«Путешествие в Сказкоград» («Организация спортивного досуга»№47 с.16)
	5-6 лет	«Путешествие в сказочный лес»
	6-7 лет	«Осенний колейдоскоп» <a href="https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2020/12/12/sbornik-stsenarnogo-materiala-fizkulturnyh-prazdnikov-i">https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2020/12/12/sbornik-stsenarnogo-materiala-fizkulturnyh-prazdnikov-i</a>
<b>Декабрь</b>	3-4 года	«Нам сказка помогает, спортом заниматься» <a href="https://solncesvet.ru/opublikovannyye-materialyi/stsenarij-sportivnogo-razvlecheniya-n/">https://solncesvet.ru/opublikovannyye-materialyi/stsenarij-sportivnogo-razvlecheniya-n/</a>
	4-5 лет	«Снег, снежок – белая вся улица» («Организация спортивного досуга»№47 с.101)
	5-6 лет	«Весёлые старты» (Эстафеты)
	6-7 лет	«здравствуй зимушка-зима!» <a href="https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2020/12/12/sbornik-stsenarnogo-materiala-fizkulturnyh-prazdnikov-i">https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2020/12/12/sbornik-stsenarnogo-materiala-fizkulturnyh-prazdnikov-i</a>
<b>Январь</b>	3-4 года	«Волшебные превращения» <a href="https://mdoumoshok.ucoz.ru/krest/razvlechenie-dlja-detey-3.pdf">https://mdoumoshok.ucoz.ru/krest/razvlechenie-dlja-detey-3.pdf</a>
	4-5 лет	«Зимние забавы в стране Снеговиков» («Организация спортивного досуга»№47 с.90)
	5-6 лет	«Праздник Дорожных знаков» («Организация спортивного досуга»№47 с.37)
	6-7 лет	

<b>Февраль</b>	3-4 г.	«Будьте здоровые и сильные» <a href="https://portalpedagoga.ru/servisy/publik/publ?id=46438">https://portalpedagoga.ru/servisy/publik/publ?id=46438</a>
	4-5 лет	«Снег, снежок, белая вся улица» («Организация спортивного досуга»№47 с.101)
	5-6 лет	«Папа - гордость моя » («Организация спортивного досуга»№47 с.113)
	6-7 лет	«Юные защитники отчества» <a href="https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2020/12/12/sbornik-stsenarnogo-materiala-fizkulturnyh-prazdnikov-i">https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2020/12/12/sbornik-stsenarnogo-materiala-fizkulturnyh-prazdnikov-i</a>
<b>Март</b>	3-4 года	«Такие разные мячи» («Организация спортивного досуга»№47 с.82)
	4-5 лет	«Путешествие в Сказкоград» («Организация спортивного досуга»№47 с.16)
	5-6 лет	соревнования «Папа, мама, я – спортивная семья»
	6-7 лет	соревнования по лыжным гонкам « Зимние забавы»
<b>Апрель</b>	3-4 года	«В гостях у белочки» <a href="https://masterclassy.ru/pedagogam/vospitatelyam/15784-razvlechenie-dlya-detey-3-4-let-v-gostyah-u-belochki.html">https://masterclassy.ru/pedagogam/vospitatelyam/15784-razvlechenie-dlya-detey-3-4-let-v-gostyah-u-belochki.html</a>
	4-5 лет	«Калейдоскоп безопасности» (по пожарной безопасности)
	5-6 лет	«День смеха» («Организация спортивного досуга»№47 с.27)
	6-7 лет	«школа космонавтов» <a href="https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2020/12/12/sbornik-stsenarnogo-materiala-fizkulturnyh-prazdnikov-i">https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2020/12/12/sbornik-stsenarnogo-materiala-fizkulturnyh-prazdnikov-i</a>
<b>Май</b>	3-4 года	«Игрушки идут в гости» («Организация спортивного досуга»№47 с.213)
	4-5 лет	«Путешествие в сказочный мир колобка» <a href="https://znanio.ru/media/konspekt-fizkulturnogo-razvlecheniya-dlya-detey-mladshego-doshkolnogo-vozrasta-3-4-goda-puteshestvie-v-skazochnyj-mir-kolobka-2540647">https://znanio.ru/media/konspekt-fizkulturnogo-razvlecheniya-dlya-detey-mladshego-doshkolnogo-vozrasta-3-4-goda-puteshestvie-v-skazochnyj-mir-kolobka-2540647</a>
	5-6 лет	«Малые Олимпийские игры» (по результатам диагностики)
	6-7 лет	«здравствуй лето» <a href="https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2020/12/12/sbornik-stsenarnogo-materiala-fizkulturnyh-prazdnikov-i">https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2020/12/12/sbornik-stsenarnogo-materiala-fizkulturnyh-prazdnikov-i</a>

### 3.6. Календарно-тематическое планирование образовательной области «Физическая культура»

#### Задачи на сентябрь (младшая гр.)

1. Образовательные:
  - 1.1. Развивать ориентировку в пространстве
  - 1.2. Учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.
  - 1.3. Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем
  - 1.4. Упражнять детей в прыжках на двух ногах на месте.
  - 1.5. Учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.
2. Развивающие:
  - 2.1. Развивать-ловкость, силу, выносливость.
3. Воспитательные:
  - 3.1. Воспитывать уважение друг к другу

## ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ В МЛАДШЕЙ ГРУППЕ

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

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

## **Задачи на Октябрь (младшая гр.)**

1. Образовательные:
  - 1.1. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры
  - 1.2. Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги
  - 1.3. Упражнять в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу
  - 1.4. Упражнять в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу
  - 1.5. Упражнять в ползании
  - 1.6. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя
2. Развивающие:
  - 2.1. Развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках
  - 2.2. Развивать ловкость в игровом задании с мячом
  - 2.3. Развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии
3. Воспитательные:
  - 3.1. Вызвать желание активно взаимодействовать с взрослым и сверстниками



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

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
<b>ОКТАБРЬ</b>						
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 враспынную.	ОРУ без предметов	- Равновесие «Пойдем по мостику». - Прыжки.	«Догони мяч»	Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.
2 Н Е Д Е Л	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	Ходьба и бег по кругу	ОРУ Без предметов	- Прыжки из обруча в обруч. «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, враспынную, по всему залу. По сигналу педагога: «Стрекозы» — бег, помахивая руками, как «крыльшками»; переход на обычную ходьбу. На следующий сигнал: «Кузнечики» — прыжки на двух ногах — «кто выше».	ОРУ С мячом	- Игровое упражнение «Быстрый мяч».  - 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.	ОРУ со стульчиками	- Ползание «Крокодильчики»  - Равновесие «Пробеги — не задень»	«Кот и воробышки»	Ходьба в колонне по одному за самым ловким «котом».

**Задачи на Ноябрь ( младшая гр.)**

4. Образовательные:
  - 4.1. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры.
  - 4.2. Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги.
  - 4.3. Упражнять в прокатывании мяча друг другу, между предметами.
  - 4.4. Упражнять в ползании.
  - 4.5. Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий.
5. Развивающие:
  - 5.1. Развивать координацию движений и глазомер.
  - 5.2. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.
  - 5.3. Развивать умение действовать по сигналу воспитателя.
  - 5.4. Развивать внимание.
6. Воспитательные:
  - 6.1. Воспитывать дружелюбие, взаимопомощь, желание работать в команде

#### **ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ В МЛАДШЕЙ ГРУППЕ НОЯБРЬ**

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

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
<b>НОЯБРЬ</b>						
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 шагами, руки на поясе. По сигналу к бегу.	Общеразвивающие упражнения с ленточками	- Равновесие «В лес по тропинке». - «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.	- Прыжки «Через болото». 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 сначала в одну, а затем в другую сторону.	Общеразвивающие упражнения	- Игровое задание с мячом «Прокати - не задень». «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.	Общеразвивающие упражнения с флажками.	- Ползание. Игровое задание - «Паучки». - Равновесие	Подвижная игра «Поймай комара»	Ходьба в колонне по одному за «комаром».

### Задачи на Декабрь (младшая гр.)

1. Образовательные:
  - 1.1. Упражнять ходьбе и беге врассыпную, с выполнением заданий, с остановкой по сигналу.
  - 1.2. Упражнять в прыжках со скамейки приземлением на полусогнутые ноги.
  - 1.3. Упражнять в прокатывании мяча друг другу, между предметами.
  - 1.4. Упражнять в ползании.
2. Развивающие:
  - 2.1. Развивать ловкость
  - 2.2. Развивать координацию движений и глазомер
  - 2.3. Развивать внимание.
3. Воспитательные:
  - 3.1. Воспитывать дружелюбие, взаимопомощь, желание работать в команде

## ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ В МЛАДШЕЙ ГРУППЕ

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

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
<b>ДЕКАБРЬ</b>						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	Ходьба и бег в колонне по одному Ходьба враспынную бег враспынную	Общеразвивающие упражнения с кубиками	1.Равновесие. Игровое упражнение «Пройди - не задень».  2.Прыжки. Игровое упражнение «Лягушки-попрыгушки»	Подвижная игра «Коршун и птенчики».	Ходьба в колонне по одному. Игра «Найдем птенчика».
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча	Ходьба в колонне по одному  Ходьба и бег проводятся в чередовании.	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1.Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку или мат 2.Прокатывание мячей друг другу	Подвижная игра «Найди свой домик».	Ходьба в колонне по одному
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу	Ходьба в колонне по одному бег в колонне по одному; ходьба и бег проводятся в чередовании.	Общеразвивающие упражнения с кубиками.	1.Прокатывание мяча между предметами  2.Ползание под дугу «Проползи — не задень»	Подвижная игра «Лягушки».	3-я часть. Игра малой подвижности «Найдем лягушонка».
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, 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 враспынную 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».

### Задачи на Январь (младшая гр.)

1. Образовательные:
  - 1.1. Повторить ходьбу с выполнением задания;
  - 1.2. Упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры;
  - 1.3. Упражнять в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперед.
2. Развивающие:
  - 2.1. Развивать ловкость
  - 2.2. Развивать координацию движений и глазомер
  - 2.3. Развивать внимание.
3. Воспитательные:
  - 3.1. Воспитывать любовь к спорту.

## ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ В МЛАДШЕЙ ГРУППЕ

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

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
<b>ЯНВАРЬ</b>						
1 Н Е Д Е Л Я						
2 Н Е Д Е Л Я						
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 равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	Игровое упражнение «На полянке». По сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе в рассыпную по всей «полянке» и бегу в рассыпную, стараясь не задевать друг друга.	Общеразвивающие упражнения с обручем	1. Прыжки «Зайки - прыгуны».	Подвижная игра «Птица и птенчики».	Ходьба в колонне по одному.

## Задачи на Февраль (младшая гр.)

### 1. Образовательные:

- 1.1. Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов с выполнением заданий, переменным шагом, врассыпную
- 1.2. Упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры;
- 1.3. Повторить прыжки с продвижением вперед, прыжках с высоты с мягком приземлении на полусогнутые ноги
- 1.4. Повторить ползание через шнур, не касаясь руками пола.
- 1.5. Разучить бросание мяча через шнур

### 2. Развивающие:

- 2.1. Развивать ловкость, силу
- 2.2. Развивать координацию движений и глазомер
- 2.3. Развивать внимание.

### 3. Воспитательные:

- 3.1. Воспитывать доброе отношение друг к другу и бережное отношение к спортивному инвентарю



## ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ В МЛАДШЕЙ ГРУППЕ

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

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
<b>ФЕВРАЛЬ</b>						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.	Ходьба и бег по кругу, выложенному кольцами: ходьба примерно три четверти круга и бег - полный круг: остановка, поворот в другую сторону повторение упражнений.	Общеразвивающие упражнения с кольцом	1. Равновесие  2. Прыжки	Подвижная игра «Найди свой цвет».	Игра малой подвижности по выбору детей.
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты с мягким приземлением на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.	Ходьба в колонне по одному, бег, высоко поднимая колени, переход на обычный бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Общеразвивающие упражнения с малым обручем.	1. Прыжки «Веселые воробьишки».  2. Прокатывание мяча «Ловко и быстро!».	Подвижная игра «Воробьишки в гнздышках».	Игра «Найдем воробьишка».
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 враспынную.	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1. Бросание мяча через шнур двумя руками,	Подвижная игра «Воробьишки и кот».	Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе и беге враспынную; упражнять в умении группироваться, лазании 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 враспынную, затем на бег враспынную Ходьба и бег враспынную в чередовании	Общеразвивающие упражнения.	1. Лазание под дугу в группировке «Под дугу». 2. Равновесие	Подвижная игра. «Лягушки» (прыжки).	Игра «Найдем лягушонка».

## Задачи на МАРТ (младшая гр.)

### 1. Образовательные:

- 1.1. Упражнять в ходьбе и беге по кругу, врассыпную,
- 1.2. Упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры;
- 1.3. Повторить прыжки между предметами, в длину
- 1.4. Повторить ползание на повышенной опоре
- 1.5. Разучить бросание мяча через шнур
- 1.6. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками

### 2. Развивающие:

- 2.1. Развивать ловкость при прокатывании мяча.
- 2.2. Развивать координацию движений и глазомер
- 2.3. Развивать умение действовать по сигналу воспитателя.
- 2.4. Развивать внимание.

### 3. Воспитательные:

- 3.1. Воспитывать дружелюбное отношение друг к другу и целеустремленность при выполнении физических упражнений.

## ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ В МЛАДШЕЙ ГРУППЕ

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

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
<b>МАРТ</b>						
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 на другую сторону и повторение ходьбы и бега.	Общеразвивающие упражнения с кубиком	1.«Ровным шагом» 2.Прыжки «Змейкой»	Подвижная игра «Кролики»	Ходьба в колонне по одному
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе и беге враспынную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.	Ходьба в колонне по одному; ходьба враспынную. 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 мяча об 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».

## Задачи на АПРЕЛЬ (младшая гр.)

### 1. Образовательные:

- 1.1. Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов, с выполнением заданий, с остановкой по сигналу воспитателя
- 1.2. Упражнять в сохранении равновесия на повышенной площади опоры
- 1.3. Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.
- 1.4. Развивать ловкость в упражнениях с мячом.
- 1.5. Упражнять в ползании на ладонях и ступнях, между предметами.

### 2. Развивающие:

- 2.1. Развивать ловкость при прокатывании мяча.
- 2.2. Развивать координацию движений и глазомер
- 2.3. Развивать умение действовать по сигналу воспитателя.
- 2.4. Развивать внимание.

### 3. Воспитательные:

- 3.1. Воспитывать дружелюбное отношение друг к другу .

## ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ В МЛАДШЕЙ ГРУППЕ

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

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
<b>АПРЕЛЬ</b>						
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 между 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 полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя: «Жуки полетели!» - дети разбегаются в рассыпную по залу. На сигнал: «Жуки отдыхают!» - дети ложатся на 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 руками 2.Ползание по гимнастической скамейке «Медвежата».	Подвижная игра «Мы топаям 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;	Ходьба в колонне по одному. По заданию воспитателя на слово «воробьи остановиться и	Общеразвивающие упражнения с обручем.	1.Ползание «Проползи - не задень». 2.Равновесие «По мостику»	Подвижная игра «Огуречик, огуречик».	Ходьба в колонне по одному.

Е Л Я	упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	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.				
-------------	---	---	--	--	--	--

### Задачи на МАЙ (младшая гр.)

#### 1. Образовательные:

- 1.1. Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, между предметами; по сигналу воспитателя
- 1.2. Упражнять в сохранении равновесия на повышенной площади опоры
- 1.3. Упражнять в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги
- 1.4. Упражнять в прокатывании мяча друг другу.
- 1.5. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в лазании по наклонной лесенке.

#### 2. Развивающие:

- 2.1. Развивать ловкость при прокатывании мяча.
- 2.2. Развивать координацию движений и глазомер
- 2.3. Развивать умение действовать по сигналу воспитателя.
- 2.4. Развивать внимание.
- 2.5. Развивать ориентировку в пространстве при беге врассыпную

#### 3. Воспитательные:

- 3.1. Воспитывать дружелюбные отношения друг к другу, учить работать в команде.

## ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ В МЛАДШЕЙ ГРУППЕ

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

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

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

## СРЕДНЯЯ ГРУППА

### Задачи на Сентябрь (средняя гр.)

1. Образовательные:
  - 1.1. Учить сохранять устойчивое равновесие
  - 1.2. Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному.
  - 1.3. Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги
  - 1.4. Упражнять в прокатывании мяча, лазании под шнур
  - 1.5. Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы.
2. Развивающие:
  - 2.1. Развивать умение быстро переходить от выполнения одних движений к выполнению других.
3. Воспитывающие:
  - 3.1. Воспитывать желание к двигательным действиям.



## ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ

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

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		2—3 минуты		12—14 минут		2—3 минуты
<b>СЕНТЯБРЬ</b>						
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	- Упражнения в равновесии - ходьба и бег между двумя  - Прыжки	Подвижная игра «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	- Прыжки «Достань до предмета» - Прокатывание мячей друг другу	Подвижная игра «Самолеты».	Ходьба в колонне по одному.
3 Н	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге враспынную	Перестроение в круг. Ходьба в колонне по одному	ОРУ с мячом.	- Прокатывание мяча друг другу	Подвижная игра	Ходьба в колонне по одному; ходьба

Е Д Е Л Я	(повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.	между двумя линиями; бег врассыпную		двумя руками  - Ползание под шнур, не касаясь руками пола	«Огуречик, огуречик».	на носках, с различными положениями рук в чередовании с обычной ходьбой.
4 Н Е Д Е Л Я	Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Построение в три колонны. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Воробышки!»	ОРУ С малыми обручами	- Равновесие: ходьба по доске - Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед - Лазанье под шнур (дугу) с опорой на ладони и колени.	Подвижная игра  «У медведя во бору».	Игра малой подвижности «Где постучали?».

### Задачи на Октябрь (средняя гр.)

#### 1. Образовательные:

- 1.1. Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному
- 1.2. Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре
- 1.3. Упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.
- 1.4. Упражнять в перебрасывании мяча через сетку.
- 1.5. Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега

#### 2. Развивающие:

- 2.1. Развивать ловкость и глазомер
- 2.2. Развивать точность направления движения.

#### 3. Воспитывающие:

- 3.1. Воспитывать желание заниматься физическими упражнениями

## ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ

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

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		2—3 минуты	12—14 минут			2—3 минут
<b>ОКТАБРЬ</b>						
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).	- Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета - Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке	Подвижная игра «Кот и мыши».	Ходьба в колонне по одному на носках, как мышки, за «котом».
2 Н Е Д Е Л Я	Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу,	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по дорожке, ходьба и бег в рассыпную с остановкой по сигналу воспитателя. Ходьба и бег проводятся в	ОРУ Без предметов	- Прокатывание мячей друг другу - Прыжки - перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах	Подвижная игра «Найди свой цвет!». «Автомобили».	И.М.П.«Автомобил и поехали в гараж»

		чередовании.				
<b>3 Н Е Д Е Л Я</b>	Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.	Ходьба с выполнением различных заданий	ОРУ Без предметов	- Прокатывание мяча между 4-5 предметами - Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	Подвижная игра «Ловишки»	Ходьба в колонне по одному
<b>4 Н Е Д Е Л Я</b>	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.	Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через бруски Упражнения в ходьбе и беге Построение в круг	ОРУ С мячом	- Лазанье под дугу - Прыжки на двух ногах - Подбрасывание мяча двумя руками	Подвижная игра «У медведя во бору».	И.М.П. «Угадай, где спрятано».

### Задачи на Ноябрь (средняя гр.)

#### 1. Образовательные:

- 1.1. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, по кругу, на носках, с изменением направления
- 1.2. Упражнять в прыжках на двух ногах, в приземлении на полусогнутые ноги
- 1.3. Закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре
- 1.4. Упражнять в прокатывании мяча, в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками
- 1.5. Закреплять ползание на четвереньках, на животе

#### 2. Развивающие:

- 2.1. Развивать силу, ловкость, выносливость

#### 3. Воспитывающие:

- 3.1. Воспитывать интерес к занятиям физической культурой

## ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ

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

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
			2—3 минуты	12—14 минут		
<b>НОЯБРЬ</b>						
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	- Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке - Прыжки на двух ногах - 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 враспынную; ходьба на носках, «как мышки».	Общеразвивающие упражнения без предметов	- Прыжки на двух ногах через 5-6 линий - Прокатывание мячей друг другу - Перебрасывание мяча друг другу	Подвижная игра «Самолеты».	Ходьба в колонне по одному, впереди звено, победившее в игре «Самолеты».

З 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	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Броски мяча о землю и ловля его двумя руками</li> <li>- Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени</li> <li>- Ползание в шеренгах в прямом направлении с опорой на ладони и ступни</li> <li>- Прыжки на двух ногах между предметами</li> </ul>	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	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ползание по гимнастической скамейке на животе</li> <li>- Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе</li> <li>- Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени</li> <li>- Прыжки на двух ногах до кубика</li> </ul>	Подвижная игра «Цветные автомобили».	Ходьба в колонне по одному.

### Задачи на Декабрь (средняя гр.)

#### 1. Образовательные:

1.1. Упражнять в ходьбе и беге

1.2. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия

1.3. Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги

1.4. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу

1.5. Повторить ползание на четвереньках

1.6. Учить правильному хвату рук при ползании на животе по гимнастической скамейке

1.7. Повторить упражнения на равновесие

## 2. Развивающие:

- 2.1. Развивать выносливость
- 2.2. Ловкость
- 2.3. Координацию и глазомер

## 3. Воспитывающие:

- 3.1 Воспитывать желание вести ЗОЖ

### ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ

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

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		2—3 минуты	12—14 минут			2—3 минут
<b>ДЕКАБРЬ</b>						
1 Н Е Д Е Л Я	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие	Ходьба и бег в колонне по одному ходьба и бег враспынную по сигналу перестроение в колонну	Общеразвивающие упражнения с платочком	- Равновесие - Прыжки через 4-5 брусков - Прокатывание мяча между 4-5 предметами	Подвижная игра «Лиса и куры».	Игра малой подвижности «Найдем цыпленка».
2 Н Е Д	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги;	Ходьба и бег в колонне по одному Построение в шеренгу.	Общеразвивающие упражнения с мячом.	- Прыжки со скамейки - Прокатывание мяча между предметами	Подвижная игра «У медведя во бору».	Игра малой подвижности по выбору детей

Е Л Я	развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.			- Бег по дорожке (ширина 20 см).		
З Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную	Общеразвивающие упражнения.	- .Перебрасывание мячей друг другу -Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке - 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.	- Ползание по гимнастической скамейке на животе, с опорой на ладони и колени - Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке - Прыжки на двух ногах	Подвижная игра «Птички и кошка».	Ходьба в колонне по одному

### Задачи на Январь (средняя. гр.)

#### 1. Образовательные:

- 1.1.Упражнять в ходьбе и беге между предметами и со сменой ведущего
- 1.2. Формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры
- 1.3. Повторить упражнения в прыжках
- 1.4. Упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловля его двумя руками
- 1.5. Повторить ползание на четвереньках



1.6. Упражнять в отбивание малого мяча одной рукой о пол

1.7. Повторить упражнения на равновесие

2. Развивающие:

2.1. Развивать силу, ловкость, координацию и глазомер

3. Воспитывающие:

3.1. Воспитывать желание заниматься физическими упражнениями.

### ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ

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

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		2—3 минуты	12—14 минут			2—3 минуты
<b>ЯНВАРЬ</b>						
1 Н Е Д Е Л Я						
2 Н Е						

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

### Задачи на Февраль (средняя гр.)

#### 1. Образовательные:

- 1.1. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, с перешагиванием через предметы, с выполнением заданий по команде воспитателя, враспынную между предметами, с изменением направления движения, в прыжках на правой и левой ноге.
- 1.2. Упражнять в равновесии
- 1.3. Упражнять в прыжках через шнур, из обруча в обруч
- 1.4. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу, в прокатывании мяча друг другу, в ловле мяча двумя руками
- 1.5. Закрепить навык ползания на четвереньках.

## 2. Развивающие:

2.1. Развивать быстроту, ловкость, силу, координацию движений

## 3. Воспитывающие:

3.1 Воспитывать желание вести ЗОЖ

### ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ

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

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
	2—3 минуты	12—14 минут			2—3 минут	
<b>ФЕВРАЛЬ</b>						
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 враспынную. Построение в три колонны	Общеразвивающие упражнения	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Равновесие</li> <li>- Прыжки через бруски</li> <li>- Ходьба, перешагивая через набивные мячи</li> <li>- Прыжки через шнур,</li> <li>- Перебрасывание мячей друг другу</li> </ul>	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. Упражнять 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.	- Прыжки из обруча в обруч - Прокатывание мячей между предметами - Прыжки на двух ногах - Прокатывание мячей друг другу - Ходьба на носках	«У медведя во бору».	Ходьба в колонне по одному с хлопком в ладоши на каждый четвертый счет
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в прыжках на двух ногах через шнуры, в прокатывании мяча друг другу Упражнять ходьбе и беге в рассыпную 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 в рассыпную. Ходьба и бег в чередовании.	Общеразвивающие упражнения с мячом	- Перебрасывание мячей друг другу - Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках - Метание мешочков в вертикальную цель - Прыжки на двух ногах между предметами	«Воробьишки 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 предметами Упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии, в прыжках на правой и левой ноге.	Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег в рассыпную по всему залу, перестроение в ходьбе в колонну по одному.	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.	- Ползание по гимнастической скамейке - Равновесие - Ползание по гимнастической скамейке - Прыжки на правой и левой ноге	«Перелет птиц»	Ходьба в колонне по одному.

### Задачи на МАРТ (средняя гр.)

#### 1. Образовательные:

- 1.1. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге в рассыпную, с выполнением заданий по команде воспитателя
- 1.2. Повторить упражнения в равновесии и прыжках в длину с места
- 1.3. Упражнять в бросании мячей через сетку
- 1.4. Упражнять в прокатывании мячей друг другу
- 1.5. Упражнять в ползании на животе по скамейке, с опорой на колени и ладони

2. Развивающие:

2.1. Развивать силу, выносливость, ловкость.

3. Воспитывающие:

3.1. воспитывать волевые качества (смелость, решительность, уверенность в своих силах, выдержка, настойчивость в преодолении трудностей);

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ**

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

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

1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу воспитателя.	Общеразвивающие упражнения.	- Ходьба на носках между 4-5 предметами - Прыжки через шнур справа и слева - .Равновесие -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 враспынную Упражнять в прокатывании мячей друг другу	Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег враспынную.	Общеразвивающие упражнения с обручем.	- Прыжки в длину с места – Перебрасывание мячей через шнур - Перебрасывание мячей через шнур двумя руками из-за головы - 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 выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке, с опорой на колени и ладони. Упражнять детей в равновесии.	ходьба и бег по кругу с выполнением заданий: ходьба на носках, ходьба в полуприсяде, руки на коленях; переход на обычную ходьбу.	Обще развивающие упражнения с мячом.	- Прокатывание мяча между предметами - Ползание по гимнастической скамейке на животе - Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине, «Проползи - не урони». - 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 враспынную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежь»; упражнения в равновесии и прыжках. упражнять в лазании по гимнастической стенке	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную, по сигналу воспитателя остановиться	Обще развивающие упражнения с флажками	- Ползание по гимнастической скамейке - Равновесие - Прыжки через 5-6 шнуров - Лазанье по гимнастической стенке - Ходьба по доске, лежащей на полу	Подвижная игра «Охотник и зайцы».	Игра малой подвижности «Найдем зайку».

### Задачи на АПРЕЛЬ (средняя гр.)

#### 1. Образовательные:

1.1. Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге враспынную, по кругу, с выполнением заданий по сигналу воспитателя.

- 1.2. Повторить задания на равновесие.
  - 1.3. Закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.
  - 1.4. Упражнять детей в метании мешочков в горизонтальную цель, на дальность.
2. Развивающие:
- 1.1. Развивать силу, быстроту.
  - 1.2. Развивать ловкость и глазомер
3. Воспитывающие:
- 3.1. Воспитывать интерес к выполнению элементов подвижных игр.

### ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ

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

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

## АПРЕЛЬ

<b>1 Н Е Д Е Л Я</b>	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.	- Равновесие - Прыжки на двух ногах через препятствия	Подвижная игра «Пробеги тихо».	Игра малой подвижности «Угадай, кто позвал».
<b>2 Н Е Д Е Л Я</b>	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.	- Прыжки в длину с места - Метание мешочков в горизонтальную цель - Метание мячей в вертикальную цель - Отбивание мяча одной рукой	Подвижная игра «Совушка».	Ходьба в колонне по одному, на носках, переход на обычный шаг.
<b>3 Н Е Д Е Л Я</b>	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, помахая руками-«крылышками». Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Обще развивающие упражнения с мячом	- Метание мешочков на дальность - Ползание по гимнастической скамейке - Прыжки на двух ногах, дистанция 3 м	Подвижная игра «Совушка».	Ходьба в колонне по одному.
<b>4 Н Е Д Е Л Я</b>	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.	- Равновесие - Прыжки на двух ногах из обруча в обруч - Прыжки на двух ногах между предметами	Подвижная игра «Птички и кошка»	Ходьба в колонне по одному.

### Задачи на МАЙ (средняя гр.)

#### 1. Образовательные:

1.1. Упражнять детей в ходьбе парами, со сменой ведущего, в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, с выполнением заданий,



- 1.2. Повторить задания на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры; по повышенной опоре
  - 1.3. Повторить прыжки в длину с места, через короткую скакалку
  - 1.4. Упражнять детей в метании мешочков в вертикальную цель.
  - 1.5. Упражнять в прокатывании мяча между кубиками
  - 1.6. Упражнять в лазании на гимнастической стенке
2. Развивающие:
- 2.1 Развивать силу, быстроту, координацию движений
3. Воспитывающие:
- 3.1. Воспитывать самостоятельность при выборе игр малой подвижности.

### **ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ**

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

Н	Задачи	Вводная часть	Основная часть	Заключительна
---	--------	---------------	----------------	---------------

едела			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	я часть
			2—3 минуты	12—14 минут		
<b>МАЙ</b>						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места. упражнять в прокатывании мяча между кубиками	Ходьба и бег парами, ходьба и бег враспынную. Перестроение в три колонны.	Общеразвивающие упражнения	- Ходьба по доске (ширина 15 см) - Прыжки в длину с места через 5-6 шнуров - Прокатывание мяча (большой диаметр) между кубиками	Подвижная игра «Котятя и щенята».	Игра малой подвижности.
2 Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего Ходьба и бег враспынную по всему залу.	Общеразвивающие упражнения с кубиком.	- Прыжки в длину с места через шнур - Перебрасывание мячей друг другу - Метание мешочков на дальность (правой и левой рукой).	Подвижная игра «Котятя и щенята».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности по выбору детей.
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге враспынную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель. Упражнять в прыжках через короткую скакалку	Ходьба в колонне по одному бег враспынную.	Общеразвивающие упражнения с палкой	- Метание в вертикальную цель - Ползание по гимнастической скамейке на животе - Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни («по-медвежь»). - 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. Упражнять в лазании на гимнастической стенке.	Ходьба в колонне по одному, бег в колонне по одному.	Общеразвивающие упражнения с мячом	- Равновесие-ходьба по скамейке с мешочком на голове - Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева - Лазанье на гимнастическую стенку и спуск с нее - Равновесие - ходьба по доске	Подвижная игра «У медведя во бору».	Ходьба в колонне по одному.

## СТАРШАЯ ГРУППА

### Задачи на Сентябрь (старшая гр.)

## 1.Образовательные:

- 1.1Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке
- 1.2Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги
- 1.1 Упражнять в перебрасывании мяча.
- 1.2 Упражнять в ходьбе с изменением темпа
- 1.3 Учить пролазить через обруч
- 1.4 Упражнять в ходьбе и беге враспынную и непрерывном беге до 1,5 мин.

## 2. Развивающие

- 2.1 Развивать умение быстро реагировать на сигнал воспитателя.

## 3. Воспитывающие

- 3.1 Воспитывать интерес к двигательным действиям.

### **ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ**

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

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		2-3 мин	17-18 мин			3-4 мин
<b>СЕНТЯБРЬ</b>						
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	- Равновесие ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики - Прыжки подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед, - 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 доставкой 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. Перестроение в три колонны по сигналу воспитателя	ОРУ с мячом.	- Прыжки — подпрыгивание на двух ногах - Подбрасывание малого мяча (диаметр 6—8 см) вверх двумя руками - 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	- Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях - Ходьба по канату (веревке) боком приставным шагом, руки на поясе голову и спину держать прямо. - 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	- Пролезание в обруч боком (не задевая за верхний край) в группировке - Перешагивание через бруски (кубики) с мешочком на голове - Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен,— «Пингвины»	«Мы- веселые ребята».	Ходьба в колонне по одному с выполнением по упражнению по сигналу воспитателя (руки в стороны, руки вниз, руки за голову).

### Задачи на Октябрь (старшая гр.)

1. Образовательные:
  - 1.1. Учить детей перестроение в две колонны
  - 1.2. Учить ходьбе приставным шагом
  - 1.3. Учить повороты по сигналу воспитателя
  - 1.4. Упражнять в беге с перешагиванием через бруски
  - 1.5. Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два
2. Развивающие:
  - 2.1. Развивать координацию движений и глазомер, гибкость
3. Воспитывающие:
  - 3.1. Воспитывать интерес к выполнению элементов подвижных игр.

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
	2-3 мин	17-18 мин			3-4мин	
<b>Октябрь</b>						
<b>1 НЕДЕЛЯ</b>	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. 2. 3. - Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. - Прыжки на двух ногах через шнуры, - Бросание мяча двумя руками от груди	«Перелет птиц» «Не попадись»	И.М.П «Найди и промолчи»  Ходьба в колонне по одному.
<b>2 НЕДЕЛЯ</b>	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	- Прыжки (спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги) - Переползание через препятствия - 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.
<b>3 НЕДЕЛЯ</b>	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	- Метание мяча в горизонтальную цель - Лазанье - Ходьба с перешагиванием через набивные мячи	«Удочка»	Ходьба в колонне по одному.
<b>4 НЕДЕЛЯ</b>	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	- Прыжки на двух ногах на мягкое препятствие - Ходьба по гимнастической скамейке на носках - Пролезание в обруч боком	«Гуси-лебеди» «Ловишки - перебежки»	И.М.П. «Летает не летает»  И.М.П. «Затейники»

## Задачи на Ноябрь (старшая гр.)

### 1. Образовательные:

3.2 Упражнять в ходьбе и беге разными способами

3.3 Учить переключать малый мяч из одной руки в другую

3.4 Упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах

3.5 Учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед

3.6 Упражнять в ползании по скамейке на животе

3.7 Упражнять в ведении мяча между предметами

3.8 Упражнять в пролезании через обруч с мячом в руках

3.9 Упражнять в подлезании под шнур боком

### 4. Развивающие:

4.1 Развивать глазомер, ловкость и гибкость

### 5. Воспитывающие:

3.1 Воспитывать потребность в ежедневных физических упражнениях

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		2-3	17-18			3-4
<b>Ноябрь</b>						
<b>1</b> Н Е Д Е Л Я	1.Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег врассыпную; разучить перекладывание малого мяча из одной руки в другую упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах. 2.Упражнять в медленном беге до 1,5 мин, в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.	Построение в шеренгу, проверка осанки, Ходьба в колонне по одному, бег врассыпную, бег между кеглями, бег в медленном темпе до 1,5 мин; ходьба с перешагиванием через бруски (высота 10 см); бег врассыпную.	ОРУ с малым мячом	- Равновесие -Прыжки на правой и левой ноге - Перебрасывание мяча двумя руками снизу  «Мяч о стенку» «Поймай мяч». «Не задень».	Подвижная игра  «Пожарные на учении». «Мышеловка»..	Игра малой подвижности «Найди и промолчи». Игра малой подвижности «Угадай по голосу».
<b>2</b> Н Е Д Е Л Я	1.Бег между предметами; учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами 2.Повторить бег с перешагиванием через предметы; развивать точность движений и ловкость в игровом упражнении с мячом; упражнять в беге и равновесии.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя изменить направление движения. Бег между кеглями, поставленными в один ряд. Ходьба врассыпную, на сигнал воспитателя: «Стоп» — остановиться и встать на одной ноге, руки на поясе. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	ОРУ с обручем	- Прыжки с продвижением вперед - Ползание по гимнастической скамейке на животе - Отбивание мяча о землю  «Мяч водящему». «По мостику	Подвижная игра  «Не оставайся на полу» «Ловишки».	Игра малой подвижности «Найди и промолчи». Игра малой подвижности «Затейники»
<b>3</b> Н Е Д Е Л Я	1.Упражнять в пролезании через обруч с мячом в руках, в равновесии. Повторить ведение мяча в ходьбе. Упражнять детей в беге с изменением темпа движения, в ходьбе между предметами 2.Упражнять в медленном непрерывном беге, перебрасывании 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 врассыпную Ходьба в колонне по одному, медленный непрерывный бег до 2 мин; ходьба врассыпную.	ОРУ с большим мячом	1. Отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед 2. Пролезание в обруч с мячом в руках в группировке 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке на носках 1. «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».
<b>4</b> 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	ОРУ На гимнастических скамейках	1. Лазанье — подлезание под шнур 2. Прыжки на правой, затем на левой ноге до предмета 3. Равновесие 1.«Кто быстрее». 2.«Мяч о стенку».	Подвижная игра  «Пожарные на учении» «Ловишки-перебежки».	Игра малой подвижности «У кого мяч?».  Ходьба в колонне по одному за самым ловким водящим.



## Задачи на Декабрь (старшая гр.)

1. Образовательные:
  - 1.1. Упражнять детей в ходьбе и беге: колонной по одному, между предметами, по кругу, в рассыпную, по наклонной доске.
  - 1.2. Закреплять навык прыжков: на двух ногах, с ноги на ногу.
  - 1.3. Упражнять в метании: на дальность, в цель.
  - 1.4. Упражнять в подбрасывании и ловле мяча
  - 1.5. Учить лазанию по гимнастической лестнице
  - 1.6. Закреплять навык передвижения на лыжах
  - 1.7. Разучить игровые движения с клюшкой и шайбой
2. Развивающие:
  - 2.1. Развивать выносливость, гибкость и координацию движений.
3. Воспитывающие:
  - 3.1. Воспитывать интерес к занятиям физической культурой

# ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ

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

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
	2-3 мин	17-18 мин			3-4 мин	
<b>Декабрь</b>						
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; отработать 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 другу Ходьба и бег между снежными постройками за воспитателем в умеренном темпе; ходьба и бег врассыпную.	Общеразвивающие упражнения с палкой	- Равновесие –ходьба по наклонной доске - Прыжки –из обруча в обруч - Перебрасывание мяча двумя  «Кто дальше бросит». «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 одному. Построение в колонну, ходьба и бег за воспитателем между снежными постройками; темп ходьбы и бега задает воспитатель	Общеразвивающие упражнения с флажками	- Прыжки - Подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его после хлопка в ладоши - Ползание на четвереньках между кеглями  «Метко в цель». «Кто быстрее до снеговика». «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 по гимнастической скамейке на животе и сохранении равновесия. Развивать ритмичность ходьбы на лыжах; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков до цели.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, ходьба в колонне по одному, бег врассыпную.	Общеразвивающие упражнения	- Перебрасывание мяча стоя в шеренгах - Ползание по гимнастической скамейке на животе  «Метко в цель». «Смелые воробьишки»	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 кругу. По сигналу воспитателя поворот в правую и левую сторону. Ходьба и бег врассыпную с остановкой на сигнал воспитателя. Ходьба в колонне по одному.	Общеразвивающие упражнения с обручем	- Лазанье –на гимнастическую стенку - Равновесие - Прыжки на правой и левой ноге между кеглями - Бросание мяча о стену.  «Забей шайбу».	Подвижная игра «Хитрая лиса». Подвижная игра «Мы - веселые ребята»	Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе за воспитателем

### Задачи на Январь (старшая гр.)

#### 1. Образовательные:

- 1.1. Упражнять детей в ходьбе и беге: колонной по одному, между предметами, по кругу, врассыпную, по наклонной доске.
- 1.2. Закреплять навык прыжков: с ноги на ногу, с места
- 1.3. Упражнять в ползании на четвереньках
- 1.4. Упражнять в забрасывании мяча в кольцо.
- 1.5. Упражнять в подбрасывании и ловле мяча
- 1.6. Продолжать учить детей передвижению на лыжах скользящим шагом
- 1.7. Закреплять у детей навык скользящего шага в ходьбе на лыжах
- 1.8. Продолжать учить спускаться с небольшого склона

#### 2. Развивающие:

- 2.1. Развивать ловкость, глазомер и выносливость

#### 3. Воспитывающие:

- 3.1. Воспитывать любовь к спорту

## ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ

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

Недел	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
<b>Январь</b>						
1 Н Е Д Е Л Я						
2 Н Е Д Е Л Я						
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, расположенными в шахматном порядке Построение в колонну по одному, ходьба и бег в среднем темпе за воспитателем между ледяными постройками.	Общеразвивающие упражнения с кубиком	- Равновесие - Прыжки на правой и левой ноге между кубиками - Метание  упражняются в ходьбе на лыжах «Сбей кеглю»	Подвижная игра «Медведи и пчелы» Подвижная игра «Ловишки парами».	Игра малой подвижности «Найди и промолчи». Ходьба в колонне по одному.
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой. Закреплять у детей навык скользящего шага в ходьбе на лыжах, спускаться с небольшого склона;	Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному Ходьба по кругу вправо, бег по кругу	Общеразвивающие упражнения с веревкой	- Прыжки в длину с места - Проползание под дугами на четвереньках - Бросание мяча вверх.  «Кто быстрее». «Пробеги — не задень».	Подвижная игра «Совушка».	Игра малой подвижности «Летает - не летает». Игра малой подвижности «Найдем зайца».

### Задачи на Февраль (старшая гр.)

#### 1. Образовательные:

- 1.1. Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, в непрерывном беге до 1,5 мин., по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге врассыпную, между предметами, в медленном непрерывном беге
- 1.2. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках с ноги на ногу
- 1.3. Упражнять в перепрыгивании через бруски
- 1.4. Закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места
- 1.5. 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.
- 1.6. Упражнять в метании снежков на дальность
- 1.7. Упражнять в подлезании под дугу и отбивании мяча о землю.

#### 2. Развивающие:

- 1.1. Развивать силу, ловкость, быстроту, выносливость.

#### 3. Воспитывающие:

- 3.1. Воспитывать самостоятельность, дружелюбное отношение друг к другу и бережное отношение к спортивному инвентарю

## ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ

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

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
<b>ФЕВРАЛЬ</b>						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, 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 одному бег до 1,5 мин в умеренном темпе с изменением направления движения; ходьба в колонне по одному. Перестроение в три колонны. Игра малой подвижности Построение: одна подгруппа детей на санках, вторая на лыжах,	Общеразвивающие упражнения с обручем	- Ходьба по наклонной доске - Прыжки - перепрыгивание через бруски - Забрасывание мячей в корзину  «Точный пас» «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 враспынную; 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 враспынную с остановкой на сигнал воспитателя. «Сделай фигуру!» Построение в шеренгу на лыжах выполнение 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.	- Метание мешочков в вертикальную цель - Подлезание под палку - Перешагивание через шнур  «Точно в круг». «Кто дальше».	Подвижная игра «Мышеловка». Подвижная игра «Ловишки-перебежки»	Ходьба за самым ловким и быстрым ловишкой.
4 Н Е Д Е	Упражнять детей в медленном непрерывном беге; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке и	Построение в шеренгу, ходьба в колонне по одному; переход на бег ходьба враспынную; построение в колонны.	Общеразвивающие упражнения.	- Лазанье - Ходьба по гимнастической скамейке - Прыжки с ноги на ногу - Отбивания мяча в ходьбе	Подвижная игра «Гуси-лебеди». Подвижная игра «Ловишки парами»	Ходьба в колонне по одному с поворотами по сигналу воспитателя.

Л Я	прыжках с ноги на ногу; упражнять в ведении мяча. Повторить игровые упражнения на санках; упражнять в прыжках и беге.			«Гонки санок». «Не попадись». «По мостику».		
--------	--	--	--	---	--	--

### Задачи на МАРТ (старшая гр.)

#### 1. Образовательные:

- 1.1. Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, с мешочком на голове, по кругу с изменением направления движения и в рассыпную, со сменой темпа движения и в беге в рассыпную между предметами, с перестроением в пары и обратно
- 1.2. Упражнять в прыжках из обруча в обруч, в высоту с разбега
- 1.3. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу
- 1.4. Упражнять в метании мешочков в цель
- 1.5. Упражнять в ползании между кеглями.
- 1.6. Упражнять детей в непрерывном беге в среднем темпе
- 1.7. Упражнять в подлезании под рейку в группировке и равновесии.
- 1.8. Упражнять детей в беге на скорость

#### 2. Развивающие:

- 2.1. Развивать ловкость и глазомер.
- 2.2. Развивать быстроту и выносливость

#### 3. Воспитывающие:

- 3.1. Воспитывать самостоятельность при выборе подвижных игр.

## ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ

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

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
<b>МАРТ</b>						
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 (шнур) 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 одному бег с поворотами в другую сторону; упражнения для рук во время ходьбы; бег враспынную. Построение в три колонны. непрерывный бег за воспитателем (до 2 мин) между ледяными постройками; переход на ходьбу.	Общеразвивающие упражнения с малым мячом.	- Равновесие - Прыжки из обруча в обруч - Перебрасывание мяча друг другу  «Пас точно на клюшку». «Проведи — не задень».	Подвижная игра «Пожарные на учении».  Подвижная игра «Горелки	Эстафета с большим мячом «Мяч водящему». игра малой подвижности «Летает — не летает».
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и враспынную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между кеглями. Упражнять детей в непрерывном беге в среднем темпе; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	Ходьба и бег в кругу с изменением направления движения по сигналу воспитателя; ходьба и бег враспынную между кубиками (кеглями), не задевая их.	Общеразвивающие упражнения	- Прыжок в высоту с разбега - Метание мешочков в цель правой и левой рукой - Ползание на четвереньках между кеглями  «Поймай мяч». «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 в рассыпную 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 враспынную 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	- Ползание по гимнастической скамейке - Ходьба по гимнастической скамейке - Прыжки правым (левым) боком  «Канатоходец». «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;	Ходьба парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег враспынную с остановкой на сигнал воспитателя. Упражнение в беге на скорость	Общеразвивающие упражнения	- Метание мешочков горизонтальную цель - Подлезание под шнур - Ходьба на носках между предметами	Подвижная игра «Не оставайся на полу». Подвижная игра «Удочка»	Игра малой подвижности «Угадай по голосу». Эстафета с мячом.



Я	повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и бегом.			«Прокати и сбей». «Пробеги - не задень».		
---	---	--	--	---	--	--

### Задачи на АПРЕЛЬ (старшая гр.)

1. Образовательные:

- 1.1. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, между предметами, в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу воспитателя, в беге в рассыпную, в непрерывном беге, в беге на скорость
- 1.2. Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке
- 1.3. Упражнять в прыжках на двух ногах, повторить игровые упражнения с прыжками
- 1.4. Упражнять в метании в вертикальную цель, повторить игровые упражнения с мячом

2. Развивающие:

- 2.1. Развивать силу, ловкость, быстроту, координацию движений, глазомер

3. Воспитывающие:

- 3.1. Доброжелательное отношение друг к другу, чувство взаимовыручки.

## ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ

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

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
<b>Апрель</b>						
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, враспынную ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой	Общеразвивающие упражнения	- Равновесие - Прыжки из обруча в обруч - Метание в вертикальную цель  Игровые Упражнения. «Ловишки-перебежки» «Стой». «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	- Прыжки через короткую скакалку - Прокатывание обруча друг другу - Пролезание в обруч  «Пройди — не задень» «Догони обруч». «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 враспынную; 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.	- Метание мешочков в вертикальную цель - Ползание по полу - Ходьба по гимнастической скамейке  «Кто быстрее». «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	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной между предметами; закреплять навык влезания на гимнастическую стенку одноименным способом;	Ходьба в колонне по одному: бег до 1 мин в среднем темпе; ходьба и бег между предметами Построение в колонну по одному,	Общеразвивающие упражнения.	- Лазанье по гимнастической стенке - Прыжки через короткую скакалку - Ходьба по канату	Подвижная игра «Карусель». Подвижная игра «С кочки на кочку»	Игра малой подвижности «Угадай по голосу». Ходьба в колонне по

Л Я	упражнять в равновесии и прыжках. Продолжать учить детей бегу на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, прыжкам в равновесии.	ходьба и бег между предметами; перестроение в две-три шеренги; бег (длина 20 м) на скорость до обозначенного места		«Сбей кеглю». «Пробеги — не задень».		одному, «змейкой».	бег
--------	--	--	--	---	--	-----------------------	-----

### Задачи на МАЙ (старшая гр.)

#### 1. Образовательные:

- 1.1. Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, парами с поворотом в другую сторону; одному с перешагиванием через предметы; в рассыпную между предметами, не задевая их; с замедлением и ускорением темпа движения.
- 1.2. Упражнять в прыжках в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; прыжок в длину с разбега; прыжки между кеглями. Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.
- 1.3. Отрабатывать навыки бросания мяча о стену, упражнять в перебрасывании мяча друг другу, упражнять в бросании мяча о пол одной рукой и ловле двумя;
- 1.4. Упражнять в пролезании в обруч и равновесии, закреплять навык ползания по гимнастической скамейке на животе
- 1.5. Упражнять детей в непрерывном беге в среднем темпе
- 1.6. Упражнять детей в беге на скорость

#### 2. Развивающие:

- 2.1. Развивать ловкость и глазомер.
- 2.2. Развивать быстроту и выносливость

#### 3. Воспитывающие:

- 3.1. Воспитывать самостоятельность при выборе подвижных игр .

## ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ

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

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
<b>МАЙ</b>						
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	- Равновесие - Прыжки на двух ногах с продвижением вперед - Бросание мяча  «Проведи мяч». «Пас друг другу». «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.	- Прыжки в длину с разбега - Перебрасывание мяча - Ползание по прямой на ладонях и ступнях «по-медвежьи»  «Прокати — не урони». «Кто быстрее». «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.	- Бросание мяча о пол одной рукой, а ловля двумя - Лазанье - пролезание в обруч правым боком - Ходьба по гимнастической  «Кто быстрее»	Подвижная игра «Пожарные на учении» Подвижная игра «Мышеловка».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности или эстафета с мячом.
4 Н Е Д	Упражнять детей в ходьбе с замедлением и ускорением темпа движения; закреплять навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить ходьбу с	Построение в колонну по одному; ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя; игровое упражнение «Быстро в колонны».	Общеразвивающие упражнения с кольцом	- Ползание по гимнастической скамейке на животе - Ходьба с перешагиванием через набивные мячи	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

Е Л Я	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.		- Прыжки на двух ногах между кеглями  «Сделай фигуру!» «Мяч водящему».		одному.
-------------	--	--	---	--	---------

## **ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА**

### **Задачи на Сентябрь (подготовительная гр.)**

#### 1. Образовательные:

1.1. Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному с соблюдением дистанции, чётким фиксированием поворотов, по кругу, с остановкой по сигналу.

1.2. Закреплять навыки равновесия при ходьбе на повышенной опоре.

1.3. Повторить прыжки в длину с разбега.

1.4. Упражнять в перебрасывании мяча через сетку.

2. Развивать точность, координацию движений.

3. Воспитывать потребность в ежедневных физических упражнениях

## ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ

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

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
<b>СЕНТЯБРЬ</b>						
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 враспынную; бег с нахождением своего места в колонне	ОРУ без предметов	- Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове; -Прыжки на двух ногах через шнуры - 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 до 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	-. Прыжки с доставанием до предмета, подвешенного на высоту поднятой руки ребенка. -Перебрасывание мяча через шнур друг другу -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. Перестроение в три колонны.	ОРУ с мячом.	-Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками. -Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками -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	Ходьба и бег по кругу в чередовании по сигналу воспитателя. Поворот в ходьбе, беге производится в движении по	ОРУ с гимнастической палкой	- Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях - Ходьба по гимнастической скамейке. - Прыжки из обруча в обруч	Подвижная игра «Не попадись».	Ходьба в колонне по одному. Игра «Фигуры».

Я	заданий. шнуры.	Повторить	прыжки	через	сигналу					
---	--------------------	-----------	--------	-------	---------	--	--	--	--	--

### Задачи на Октябрь (подготовительная гр.)

#### 1. Образовательные:

1.1. Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами

1.2. Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках

1.3. Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу

1.4. Отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки

1.5. Повторить упражнения в ведении мяча

1.6. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры

1.7. Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения

#### 2. Развивающие:

2.1. Развивать ловкость в упражнении с мячом

2.2. Развивать координацию движений

#### 3. Воспитательные:

3.1. Воспитывать интерес к подвижным играм

## ПЛАНИРОВАНИЕ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ

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

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
<b>ОКТАБРЬ</b>						
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	- Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке - Прыжки на правой и левой ноге через шнуры - 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; отработать 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	- Прыжки с высоты - Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед - 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	- Ведение мяча по прямой - Ползание по гимнастической скамейке - Ходьба по рейке гимнастической скамейки	«Удочка». «Не попадись».(ул)	И.М.П. «Летает — не летает». Ходьба в колонне по одному.
4	Закреплять навык ходьбы со сменой	Ходьба в колонне по одному		- Ползание на четвереньках в		Ходьба в колонне



Н Е Д Е Л Я	темпа движения. Упражнять в беге врассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.	Бег врассыпную Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; бег в умеренном темпе	ОРУ с мячом	прямом направлении, подталкивая мяч головой - Прыжки на правой и левой ноге между предметами - Равновесие — ходьба по гим. скамейке	«Удочка». «Ловишки с ленточками».	по одному. И.М.П. «Эхо».
----------------------------	---	---	----------------	---	-----------------------------------	-----------------------------

### Задачи на Ноябрь (подготовительная гр.)

#### 1. Образовательные:

- 1.1. Закреплять навык ходьбы и бега по кругу, в ходьбе по канату
- 1.2. Упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур
- 1.3. Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения
- 1.4. Упражнять в прыжках через короткую скакалку
- 1.5. Перебрасывание мяча друг другу;
- 1.6. Повторить ведение мяча с продвижением вперед;
- 1.7. Упражнять в лазании под дугу.
- 1.8. Повторить упражнения в прыжках и на равновесие.
- 1.9. Учить переходу с пролёта на пролёт при лазании по гимнастической стенке
- 1.10. Повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы; упражнять в выполнении заданий с мячом.

#### 2. Развивающие:

- 2.1. Развивать координацию движений, ловкость, смелость.

#### 3. Воспитательные:

- 3.1. Воспитывать интерес к физкультурным занятиям.

## ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ

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

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
<b>Ноябрь</b>						
1 Н Е Д Е Л Я	1.Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом 2.Закреплять навык ходьбы, перешагивая через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.	Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения. Ходьба в колонне по одному между кеглями, ходьба, с перешагиванием попеременно правой и левой ногой через шнуры; бег с перепрыгиванием через бруски (кубики).	ОРУ без предметов	- Равновесие -Прыжки на двух ногах через шнуры -Эстафета с мячом «Мяч водящему».  «Мяч о стенку». «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.	Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя; Бег с перепрыгиванием через предметы	ОРУ с короткой скакалкой	- Прыжки через короткую скакалку - Ползание по гимнастической скамейке - 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 лазании 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 враспынную. Ходьбу и бег повторить в чередовании и с выполнением различных упражнений.	ОРУ с кубиками	- Ведение мяча в прямом направлении - Лазанье под дугу - Равновесие  «Мяч водящему» «С кочки на кочку».	П.И. «Перелет птиц». П.И. «По местам».	«Летает — не летает». Ходьба в колонне по одному.
4 Н	Закреплять навык ходьбы и бега между	Ходьба и бег между		-Лазанье на гимнастическую стенку с	П.И. «Фигуры»	Ходьба в колонне по

Е Д Е Л Я	предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазании 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.	предметами. Ходьба и бег врассыпную Ходьба с изменением направления движения, по сигналу воспитателя выполнение поворотов прыжков направо (налево);	ОРУ без предметов	переходом на другой пролет -Прыжки на двух ногах через шнур -Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом -Бросание мяча о стенку  «Передай мяч». «С кочки на кочку».	П.И. «Хитрая лиса».	одному Игра малой подвижности по выбору детей
-----------------------	---	--	-------------------------	---	---------------------	--

### Задачи на Декабрь (подготовительная гр.)

#### 1. Образовательные:

- 1.1. Упражнять детей в ходьбе и беге с разным положением рук, врассыпную, с изменением темпа движения, по кругу с поворотом в другую сторону.
- 1.2. Упражнять детей в продолжительном беге
- 1.3. Упражнять на правой и левой ноге
- 1.4. Упражнять в ползании на животе
- 1.5. Упражнять в подбрасывании малого мяча

#### 2. Развивающие:

- 2.1. Развивать выносливость, ловкость и глазомер.

#### 3. Воспитательные:

- 3.1. Воспитывать желание вести ЗОЖ

## ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ

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

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
<b>ДЕКАБРЬ</b>						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге враспынную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (бокром 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	- Равновесие - Прыжки на двух ногах между предметами - Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками.  «Пройди — не задень». «Пас на ходу». 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.	Ходьба в колонне по одному, ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу; на следующий сигнал ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс; бег враспынную, ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны.	Общеразвивающие упражнения.	- Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед - Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне - Ползание по скамейке на ладонях и коленях  «Пройди — не урони» «Из кружка в кружок» 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 враспынную; чередование ходьбы и бега.	Общеразвивающие упражнения с малым мячом	- Подбрасывание мяча правой и левой рукой - Ползание по гимнастической скамейке на животе - Равновесие «Пас на ходу». «Кто быстрее». «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 шеренгу Перестроение в колонну по одному, переход на ходьбу по кругу. Ходьба и бег по кругу Ходьба в колонне по одному за ведущим между постройками из снега в среднем темпе.	Общеразвивающие упражнения	- Ползание по гимнастической скамейке - Ходьба по гимнастической скамейке бокром приставным шагом - Прыжки на двух ногах с мешочком  «Точный пас» «Кто дальше бросит?» «По дорожке проскользи»	Подвижная игра «Хитрая лиса».	Игра малой подвижности «Эхо».

---

## Задачи на Январь (подготовительная гр.)

### 1. Образовательные:

- 1.1. Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук;
- 1.2. Упражнять в прыжках в длину с места;
- 1.3. Упражнять в ползании по скамейке.
- 1.4. Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом.
- 1.5. Учить подъему в гору и спуску с нее
- 1.6. Закреплять повороты на лыжах.
- 1.7. Упражнять в равновесии.

### 2. Развивающие:

- 2.1. Развивать ловкость, гибкость, выносливость.

### 3. Воспитательные:

- 3.1. Воспитывать потребность в ежедневных физических упражнениях

## ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ

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

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
<b>ЯНВАРЬ</b>						
1 Н Е Д Е Л Я						
2 Н Е Д Е Л Я						
3 Н Е Д Е Л Я	<p>Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.</p> <p>Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом.</p> <p>Учить подъему в гору и спуску с нее</p> <p>Закреплять повороты на лыжах.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя выполняя задания для рук — за голову, на пояс, вверх; ходьба и бег враспынную.</p> <p>Взять лыжи из стойки, скрепить их, вынести на участок детского сада.</p> <p>Построение с лыжами в шеренгу.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с кубиком</p> <p>Упражнения на лыжах</p>	<p>1.Прыжки в длину с места</p> <p>2.«Поймай мяч».</p> <p>3.Ползание по прямой на четвереньках</p> <p>1.Ходьба скользящим шагом по учебной лыжне (300 м).</p> <p>2.Ходьба змейкой по учебной лыжне с поворотами</p> <p>3.Подъем на горку «лесенкой» и спуск с нее в посадке лыжника</p>	<p>Подвижная игра «Совушка».</p> <p>Подвижная игра: «Кто быстрее до флажка»</p>	<p>Ходьба в колонне по одному</p> <p>Легкий бег без лыж 200 метров</p>
4 Н Е Д Е Л Я	<p>Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках.</p> <p>Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом.</p> <p>Закреплять повороты на лыжах.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения: ходьба и бег враспынную по всему залу; ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения со скакалкой</p> <p>Упражнения на лыжах</p>	<p>1.Ползание по гимнастической скамейке</p> <p>2.Равновесие</p> <p>3.Прыжки через короткую скакалку</p> <p>1.Ходьба скользящим шагом по учебной лыжне (300 м).</p> <p>2.Ходьба змейкой по учебной лыжне с поворотами</p>	<p>Подвижная игра «Паук и мухи»</p> <p>Подвижная игра: «Догонялки»</p>	<p>Игра малой подвижности по выбору детей.</p> <p>Легкий бег без лыж 200 метров</p>

**Задачи на Февраль** (подготовительная гр.)

## 1.Образовательные:

- 1.1. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук, со сменой темпа движения, в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание
- 1.2. Закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках, разучить прыжки с подскоком, упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге
- 1.3. Повторить упражнения в бросании мяча, в переброске мяча
- 1.4. Повторить игровое задание с клюшкой и шайбой
- 1.5. Учить выполнять боковые шаги переступанием вправо и влево, повороты вокруг себя
- 1.6. Повторить ходьбу на лыжах ступающим и скользящим шагом

## 2. Развивающие:

- 2.1. Развивать ловкость и глазомер, силу, выносливость, координацию движений

## 3. Воспитательные:

- 3.1. Воспитывать культурно гигиенические навыки

## ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ

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

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
<b>ФЕВРАЛЬ</b>						
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	- Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке - Броски мяча в даль - Прыжки на двух ногах через кирпичики  «Точная подача». «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 обруч  Учить выполнять боковые шаги переступанием вправо и влево, повороты вокруг себя. Повторить ходьбу на лыжах ступающим и скользящим шагом	Ходьба в колонне по одному, затем ходьба с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной. Ходьба и бег врассыпную. Ходьба в колонне по одному. Игра «Фигуры». Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе; бег по всей площадке	Общеразвивающие упражнения с палкой	- Прыжки с кочки на кочку - Броски мяча в парах - подлезание в обруч правым и левым боком  «Пройди — не задень». «Кто дальше прыгнет». «Пас ногой». «Поймай мяч».	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, лазании 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 шайбой Повторить выполнение на лыжах различных шагов и поворотов. Повторить ходьбу на лыжах скользящим шагом.	Ходьба в колонне по одному широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу Подпрыгивания попеременно на правой и левой ноге в движении Построение в две шеренги. Повторить на месте переступание вправо и влево под счет педагога Игровое задание «Шире шаг»	Общеразвивающие упражнения	-Влезание на гимнастическую стенку - Равновесие — ходьба парами  «Попади в круг» «Пас ногой». «Поймай мяч».	Подвижная игра «Не попадись»	Ходьба в колонне по одному. Игра «Карусель».
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет»; повторить игровое задание с метанием снежков с прыжками Повторить выполнение упражнений на лыжах:	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	Общеразвивающие упражнения с мячом (большой диаметр)	- Ползание на четвереньках между предметами - Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками - Прыжки из обруча в обруч «Не попадись».  Упражнения на лыжах: «пружинка»,	Подвижная игра «Жмурки».	Игра малой подвижности «Угадай, чей голосок?». Игра «Белые медведи»



### Задачи на Март (подготовительная гр.)

#### 1. Образовательные:

- 1.1. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, беге врассыпную
- 1.2. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием
- 1.3. Повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.
- 1.4. Упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель
- 1.5. Повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.
- 1.6. Упражнять в лазании на гимнастическую стенку

#### 2. Развивающие:

- 2.1. Развивать глазомер, ловкость, быстроту, силу. При выполнении упражнений на равновесие развивать координацию движений

#### 3. Воспитательные:

- 3.1. Воспитывать качества детей: смелость, честность.

## ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ

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

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
<b>МАРТ</b>						
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 враспынную Игровое упражнение «Бегуны».	Общеразвивающие упражнения с малым мячом	-Равновесие-ходьба по уменьшенной площади опоры - Прыжки на 2 ногах из обруча в обруч - Эстафета с мячом Игровые упражнения Игра «Лягушки в болоте» «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 враспынную; 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 враспынную. Игра с бегом «Мы — веселые ребята»	Общеразвивающие упражнения с флажками	- Прыжки на 1 ноге -Перебрасывание мяча через сетку -Ползание под шнур  Игра с бегом «Мы — веселые ребята».	Подвижная игра «Затейники». Игра «Охотники и утки»	Ходьба в колонне по одному. Игра «Тихо — громко»
3 Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре. Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба на носках ходьба и бег враспынную. Игра с бегом «Кто скорее до мяча»	Общеразвивающие упражнения с палкой	-Метание мешочков в даль -Ползание -Равновесие —ходьба по скамейке с присядом на середине  «Пас ногой» «Ловкие зайчата»	Подвижная игра «Волк во рву». Подвижная игра «Горелки»	Ходьба в колонне по одному Игра «Эхо».
4 Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазании 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 враспынную с остановкой по сигналу педагога. Игровое упражнение «Салки — перебежки».	Общеразвивающие упражнения	-Лазанье на гимнастическую стенку -Равновесие ходьба по уменьшенной площади опоры -Прыжки на правой и левой ноге  «Передача мяча в колонне»	Подвижная игра «Совушка». Игра «Удочка»	Игра малой подвижности по выбору детей. Игра «Горелки».

## Задачи на Апрель (подготовительная гр.)

### 1. Образовательные:

- 1.1. Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий, бег на скорость
- 1.2. Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два)
- 1.3. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе с дополнительным заданием
- 1.4. Повторить задание в прыжках, с мешочком, упражнять детей в прыжках в длину с разбега
- 1.5. Упражнять в метании мешочков на дальность
- 1.6. Повторить упражнения в ползании по повышенной опоре.
- 1.7. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу, игровые упражнения с мячом

### 2. Развивающие:

- 2.1. Развивать глазомер, ловкость, быстроту, силу.
- 2.2. При выполнении упражнений на равновесие развивать координацию движений

### 3. Воспитательные:

- 3.1. Воспитывать желание вести ЗОЖ

## ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ

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

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
<b>Апрель</b>						
1 Н Е Д Е Л Я	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом. Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками.	Игра «Быстро возьми». Игровое задание «Быстро в шеренгу»	Общеразвивающие упражнения с малым мячом	- Равновесие - Прыжки на двух ногах из обруча в обруч - Переброска мячей в шеренгах  «Перешагни — не задень». «С кочки на кочку»	Подвижная игра «Хитрая лиса». Подвижная игра «Охотники и утки».	Ходьба в колонне по одному Игра малой подвижности «Великаны и гномы».
2 Н Е Д Е Л Я	Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу. Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках.	Ходьба и бег в колонне по одному Ходьба и бег враспынную.  «Слушай сигнал».	Общеразвивающие упражнения с обручем.	- Прыжки в длину с разбега. - Броски мяча друг другу в парах. - Ползание на четвереньках  «Пас ногой». «Пингвины».	Подвижная игра «Мышеловка».  Подвижная игра «Горелки»	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 враспынную. Ходьба в колонне по одному; бег в колонне по одному. «Перебежки»	Общеразвивающие упражнения	- Метание мешочков в даль - Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени - Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове - Прыжки на двух ногах  «Пройди — не задень». «Кто дальше прыгнет». «Пас ногой». «Поймай мяч».	Подвижная игра «Затейники».  Подвижная игра малой подвижности «Тихо — громко».	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 гимнастической скамейках	- перебрасывание мяча в шеренгах. - Прыжки в длину с разбега. - Равновесие-ходьба по канату боком  «Пас ногой».	Подвижная игра «Салки с ленточкой». Подвижная игра «Салки с	Ходьба в колонне по одному.

### Задачи на МАЙ (подготовительная гр.)

#### 1. Образовательные:

- 1.1. Повторить упражнения в ходьбе и беге; со сменой темпа движения, в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге врассыпную; с выполнением заданий по сигналу
- 1.2. Упражнять в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в прыжках в длину с места
- 1.3. Упражнять в бросании малого мяча о стенку
- 1.4. Упражнять детей в продолжительном беге
- 1.5. Упражнять в прыжках через короткую скакалку
- 1.6. Повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием
- 1.7. Повторить упражнения в лазанье на гимнастическую стенку
- 1.8. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре

#### 2. Развивающие:

Развивать выносливость, глазомер. При выполнении упражнений на равновесие развивать координацию движений. Развивать точность движений при переброске мяча друг другу в движении

#### 3. Воспитательные:

3.1. воспитывать волевые качества (смелость, решительность, уверенность в своих силах, выдержка, настойчивость в преодолении трудностей)

## ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ

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

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
<b>МАЙ</b>						
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	- Равновесие - Прыжки с ноги на ногу - Броски малого мяча о стену и ловля его после отскока - «Пас на ходу». - «Брось — поймай». - «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 мячом. Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить упражнения с мячом, в прыжках.	Ходьба в колонне по одному; ходьба со сменой темпа движения по сигналу педагога; ходьба и бег врассыпную. Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен (как петушки) в медленном темпе; ходьба мелким, семенящим шагом, руки на поясе (как мышки) в чередовании; бег врассыпную.	Общеразвивающие упражнения с мячом (большой диаметр)	1. Прыжки в длину с места 2. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом 3. Пролезание в обруч прямо и боком 4. «Ловкие прыгуны». 5. «Проведи мяч» 6. «Пас друг другу»	Подвижная игра «Горелки». Игра «Мышеловка».	Игра малой подвижности «Летает — не летает». Ходьба в колонне по одному.
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге врассыпную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в ходьбе и беге врассыпную; повторить задания с мячом и прыжками.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба по кругу, бег по кругу с поворотом в другую сторону в движении (без остановки); ходьба и бег врассыпную.	Общеразвивающие упражнения	- Метание мешочков в даль - Равновесие — ходьба по скамейке - Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках  «Мяч водящему». «Кто скорее до кегли». Индивидуальные игры с мячом.	Подвижная игра «Воробьи и кошка» Подвижная игра «Горелки».	Ходьба в колонне по одному Игра малой подвижности по выбору детей.
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазанье на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках. Повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом; упражнять в заданиях с мячом.	Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег врассыпную.	Общеразвивающие упражнения с палками	- Лазанье по гимнастической скамейке - Равновесие-ходьба по канату пр и лев боком - 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».

## Список литературы

1. Арсеновская О.Н. Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду: занятия, игры, упражнения / авт.-сост. Арсеновская О.Н.. – Изд. 2-е. – Волгоград: Учитель, 2013
2. Анисимова М.С, Хабарова Т.В. Двигательная деятельность детей младшего и среднего дошкольного возраста. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012
3. Асачева Л.Ф., Горбунова О.В. Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013
4. Бережнова О.В, Бойко В.В Парциальная программа физического развития детей 3-7 лет Малыши-крепыши .-М.:Издат.дом «ЦВЕТНОЙ МИР»,2017-136с.
5. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения для занятий с детьми 3-7 лет. Издательство МОЗАЙКА-СИНТЕЗ Москва, 2014.
6. Железнова Е.Р. Оздоровительная гимнастика и подвижные игры для старших дошкольников. - СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013
7. Иванова Т.А. Йога для детей. Парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста.- СПб.:ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2015.-192с.
8. Кочетова Н.П. Физическое воспитание и развитие детей раннего возраста: метод.пособие для воспитателей и родителей / Н.П. Кочетова. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2008.
9. Кириллова Ю.А Комплексы общеразвивающих упражнений в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР, ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО» «Детство пресс», 2018.-160с.
10. Кириллова Ю.А Картотека подвижных игр в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР, ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО» «Детство пресс», 2018.-160с
11. Кириллова Ю.А. Парциальная программа физического развития в группе компенсирующей направленности для детей с тяжелым нарушением речи с

3-7 лет.-Изд.2-е, перераб.и доп-СПб.:ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО\_ПРЕСС»,2017.-128с.

12. Кириллова Ю.А Картотека подвижных игр в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР, ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО» «Детство пресс», 2018.-160с

13. 24.Кириллова Ю.А Комплексы общеразвивающих упражнений в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР, ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО» «Детство пресс», 2018.-160с.

14. Николаева Н.И. Школа мяча: учебно-методическое пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2012

15. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Младшая группа.-М.:МОЗАИКА0СИНТЕЗ, 2015.-80с.

16. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Средняя группа.-М.:МОЗАИКА0СИНТЕЗ, 2015.-112с.

17. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Старшая группа.-М.:МОЗАИКА0СИНТЕЗ, 2015.-128с.

18. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Подготовительная группа.-М.:МОЗАИКА0СИНТЕЗ, 2015.-112с.

19. Пензулаева Л.И.Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет). – М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2003.- 128 с.

20. Погудкина И.С. Развивающие игры, упражнения, комплексные занятия для детей раннего возраста (с1 года до 3-х лет) - СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013

21. Сочеванова Е.А. Подвижные игры с бегом для детей 4-7 лет: Методическое пособие для педагогов ДОУ. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2012

22. Харченко Т.Е. Организация двигательной деятельности детей в детском саду. - СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010

23. Хацкалева Г.А. Организация двигательной активности дошкольников с использованием логоритмики: метод. - СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013



24. Павлова Н.М. Парциальная программа физического развития дошкольников «Ритмические сказки».3-7 лет.-СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО ПРЕСС».2017ю-208с.
25. Чемеева А.А..Мельникова А.Ф, Волкова В.С, Парциальная программа рекреационного туризма для детей старшего возраста «Веселый рюкзачек».- М: ООО «Русское слово-учебник»,2017.-80с.
26. Тимофеева Л.Л. Парциальная программа «Бадминтон для дошкольников». Планирование и конспекты занятий. - М:ООО «Русское словоучебник»,2017.-168с.:ил.-(ФГОС дошкольного образования)