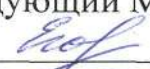
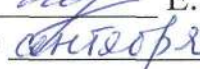


муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 88 «Радуга»
г. Волжский Волгоградской области»

(МДОУ д/с № 88)

Утверждаю
Заведующий МДОУ д/с № 88
 Е. В. Егорова
«03»  2018 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

на 2018-2019 учебный год
по физическому воспитанию
для детей дошкольного возраста 3 - 7 лет
Срок реализации 4 года

Составитель:
Инструктор по физической
культуре
Урих Татьяна Александровна
высшей квалификационной категории

Согласовано:
Педагогическим советом № 4
Протокол от «30»  2018 г

г. Волжский, 2018 г.

Структура рабочей программы

1 . Целевой раздел программы

1.1 Пояснительная записка

1.1.1. Цели и задачи реализации программы

1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы

1.1.3.Характеристики особенностей физического развития детей дошкольного возраста (от 3 лет до 7 лет).

1.2. Планируемые результаты освоения Программы

2. Содержательный раздел

2.1.Содержание психолого-педагогической работы по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие»

2.2. Содержание коррекционной работы

2.3.3. Реализация дополнительного образования

2.5. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников

3. Организационный раздел

3.1. Особенности взаимодействия инструктора по физическому воспитанию с другими специалистами детского сада

3.2. Материально-техническое обеспечение рабочей программы

3.3. Учебный план

3.4. Расписание непосредственно-образовательной деятельности с воспитанниками

3. 5.Циклограммы деятельности инструктора по физической культуре

3.6.. Программно-методическое обеспечение образовательного процесса

1.Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Дошкольный возраст – важный период формирования человеческой личности. Именно в детском возрасте формируются основы физического и психического здоровья детей. О единстве физического и психического развития свидетельствуют многочисленные экспериментальные исследования, проведенные с детьми дошкольного возраста (А.В.Запорожец, 1960 г.; Ю.Ф.Змановский, 1990 г.; А.И.Федоров, 2002 г.; Л.Н.Волошина, 2004 г и др.).

В общей системе образования и воспитания физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия формируются здоровье, общая выносливость и работоспособность, жизнедеятельность и другие качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности. Формирование физических качеств, двигательных умений и навыков тесно связано с психическим здоровьем ребенка, с воспитанием эстетических чувств и нравственно – волевых черт личности. Ряд авторов (А.А.Кенеман, Д.В.Хухлаева, 1995 г., Н.Н.Ефименко, 1999 г., Э.Я.Степаненкова, 2001 и др.) подчеркивают, что задачи физического воспитания должны решаться в комплексе и взаимосвязи с задачами умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания.

В настоящее время система дошкольного образования в России претерпевает существенные изменения. Инновационные процессы, происходящие в сфере дошкольного образования в целом, касаются и физического воспитания детей дошкольного возраста. С.Б. Шарманова, А.И.Федоров наряду с положительными изменениями отмечают и негативные тенденции в дошкольном образовании, к которым можно

отнести: не всегда обоснованное применение зарубежных систем воспитания; возрастание объема и интенсивности познавательной деятельности в ущерб двигательной деятельности детей; недостаток квалифицированных кадров; разобщенность деятельности медицинского и педагогического персонала.

Приоритетным направлением в работе с детьми дошкольного возраста должно быть физическое воспитание дошкольников, направленное на повышение сопротивляемости детского организма к неблагоприятным факторам внешней и внутренней среды, усвоение теоретических знаний из области физической культуры, формирование двигательных умений и навыков, развитие физических и психических качеств и способностей, интереса и потребности в физическом совершенствовании, всестороннем формировании личности ребенка.

Физическое воспитание дошкольников должно предусматривать систему физических упражнений, приносящих ребенку положительные эмоции, исключение стрессовых ситуаций и страха перед выполнением движений; достаточную интенсивность и большое разнообразие двигательных действий; многовариативность форм физкультурно-оздоровительной работы и активного отдыха детей, возможность индивидуального и дифференцированного подхода к подбору упражнений; частую смену нагрузок и отдыха в режиме дня ребенка; преемственность в деятельности детей разных возрастных групп дошкольной образовательной организации; гибкий график проведения оздоровительных мероприятий в зависимости от состояния здоровья, утомления, климатических и погодных условий; сезонность применения физических упражнений; ежедневное проведение занятий по физической культурой; взаимосвязь физического воспитания с другими сторонами воспитания.

Организационными формами работы по физической культуре в дошкольной образовательной организации являются: физкультурные занятия; физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня (утренняя гимнастика, подвижные и спортивные игры, физкультминутки, закаляющие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями); активный отдых (физкультурные досуги, спортивные праздники, Дни здоровья, туристические походы); самостоятельная двигательная деятельность детей; работа с семьей. Самостоятельная двигательная деятельность детей дошкольного возраста протекает под наблюдением педагога. Содержание и продолжительность занятий физическими упражнениями определяются самими детьми. Характер этих занятий зависит от индивидуальных данных, подготовленности, возможностей и интересов дошкольников. Успешное решение задач физического воспитания возможно лишь при осуществлении индивидуального подхода к детям во взаимосвязанной работе дошкольной образовательной организации и семьи.

Все формы и виды работы взаимосвязаны и дополняют друг друга. В совокупности они создают необходимый двигательный режим, обеспечивающий ежедневные занятия ребенка физической культурой.

Основой физического здоровья ребенка следует считать уровень развития и особенности функционирования его органов и систем. Уровень развития обусловлен программой, которая природой заложена в каждом ребенке и опосредована его базовыми потребностями. Именно удовлетворение доминирующих базовых потребностей является условием индивидуально – гармоничного развития ребенка.

Современный педагог, работая с дошкольниками, призванный заботиться о здоровье ребенка, не вправе относиться к нему как к уменьшительной копии взрослого человека, так как каждому возрастному периоду свойственны свои особенности строения и функционирования.

1.1.1. Цели и задачи реализации программы

На практике вся система физического развития и воспитания ребенка в образовательном учреждении строится вокруг физиологического и медицинского подходов к организации воспитательно-образовательного процесса. Первостепенное значение уделяется

вопросам здоровья детей и организации условий для его охраны и укрепления, а **целью** физического воспитания становится формирование привычки к здоровому образу жизни.

Между тем, поставленная цель может реализоваться только в комплексности решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач во всех направлениях работы с дошкольниками.

Оздоровительные задачи направлены на охрану жизни и укрепление здоровья детей, повышение сопротивляемости к заболеваниям, неблагоприятным воздействиям внешней среды и работоспособности организма. Более того, охрана и укрепление физического здоровья воспитанников ДОУ являются одной из основных задач детского сада. (Концепция дошкольного воспитания, 1989).

Учитывая специфику данного термина, оздоровительные задачи физического воспитания определяются применительно к каждой возрастной группе воспитанников в более конкретной форме:

- помогать формированию изгиба позвоночника, развитию сводов стопы, укреплению связочно-суставного аппарата, способствовать развитию всех групп мышц (особенно – мышц-разгибателей), формированию опорно-двигательного аппарата и развитию двигательного анализатора;
- способствовать правильному соотношению частей тела и правильному функционированию внутренних органов, совершенствованию деятельности сердечно – сосудистой и дыхательной систем, развитию органов чувств, функции терморегуляции и центральной нервной системы (тренировать процессы возбуждения и торможения, их подвижность).

Однако, в настоящее время уже доказано, что, кроме понятия физического здоровья, с которым тесно связаны вышеперечисленные оздоровительные задачи, существует понятие психического и психологического здоровья.

Психологическое здоровье делает личность самодостаточной.

Опираясь на положение психологии здоровья, можно предположить, что именно психологическое здоровье является предпосылкой здоровья физического и является необходимым условием полноценного развития человека в процессе его жизни, поэтому если психологически человек здоров, то вероятнее всего, он будет здоров и физически.

Образовательные задачи предполагают формирование двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств и двигательных способностей, передачу простейших понятий о физической культуре и доступных знаний о спорте.

Кроме того, современные программно – методические разработки (Глазыриной Л.Д., Кудрявцева В.Г., Егорова Б.Б.) нацеливают воспитателей на постановку специфических проблемно – двигательных задач физического воспитания. Так, например, в процессе освоения основных движений у ребенка можно развивать различные виды памяти: эмоциональную, образную, словесную. Аналогичные исследования, проведенные другими учеными, доказали роль физического воспитания в развитии восприятия и мышления, воображения дошкольников, расширении их познавательных возможностей и развитии интеллектуальных способностей. В частности, исследования, проведенные показали, что дошкольники, имеющие низкий уровень физической подготовленности, в 72% случаев характеризовались низким уровнем познавательной активности. У дошкольников со средним уровнем физической подготовленности низкий уровень познавательной активности встретился в 22%, а среди детей с высоким уровнем физической подготовленности не оказалось ни одного случая с низким уровнем познавательной активности.

В процессе физического воспитания осуществляются **воспитательные задачи**, направленные на формирование культурно – гигиенических навыков и потребности в здоровом образе жизни, формирование культуры чувств и эстетического отношения к физическим упражнениям. Благодаря физическому воспитанию создаются благоприятные условия:

- для воспитания волевых качеств личности (смелость, решительность, выдержка, настойчивость и т.д.);

- для формирования положительных черт характера (организованность, скромность и др.);
- для нравственных основ личности (чувства собственного достоинства, справедливости, товарищества, взаимопомощи и т.п.).

При этом очень важно, как писал известный теоретик в области физического воспитания Новиков А.Д., что «...в определении роли физического воспитания в формировании ... моральных и волевых качеств человека мы не можем ограничиться заявлением только о «содействии» развитию этих интересов и качеств...». «Роль физического воспитания ... заключается в том, что оно выступает не только как одно из неотъемлемых условий...воспитания, но главным образом в том, что сам процесс физического воспитания органически участвует в формировании характера и моральных качеств человека».

1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы

Эффективность решения данных задач зависит от правильного подбора **принципов, подходов, методов** в воспитании и развитии детей.

Данная программа построена на основе **качественного подхода** к проблеме развития психики ребенка. Качественный подход постулирует, что психика ребенка обладает качественно другими характеристиками, чем психика взрослого человека, и лишь в процессе онтогенетического развития она начинает обладать характеристиками взрослой особи. Это положение развивается в трудах двух крупнейших психологов XX столетия - Льва Семеновича Выготского и Жана Пиаже.

Возрастной подход (Л.С.Выготский, А.Н.Леонтьев, Д.Б.Эльконин, Л.И.Божович, А.В.Запорожец, Ж.Пиаже) к проблеме развития психики ребенка.

Возрастной подход к развитию психики ребенка учитывает, что психическое развитие на каждом возрастном этапе подчиняется определенным возрастным закономерностям, а также имеет свою специфику, отличную от другого возраста.

Личностный подход (Л.С.Выготский, А.Н.Леонтьев, Л.И.Божович, Д.Б.Эльконин, А.В.Запорожец) к проблеме развития психики ребенка.

Все поведение ребенка определяется непосредственными и широкими социальными мотивами поведения и деятельности. В дошкольном возрасте социальные мотивы поведения развиты еще слабо, а потому в этот возрастной период деятельность мотивируется в основном непосредственными мотивами. Исходя из этого, предлагаемая ребенку деятельность должна быть для него осмысленной, только в этом случае она будет оказывать на него развивающее воздействие.

Исходя из положения, что в основе развития лежит прежде всего эволюция поведения и интересов ребенка, изменение структуры направленности его поведения. Идея о поступательном развитии ребенка главным образом за счет его личностного развития принципиально противоположна господствующим в современной педагогике идеям о приоритете интеллектуального развития.

Наряду с общепедагогическими дидактическими **принципами** (сознательности и активности, наглядности и доступности и др.), имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания:

- *Принцип оздоровительной направленности*, согласно которому инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.
- *Принцип разностороннего и гармоничного развития личности*, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.

- *Принцип гуманизации и демократизации*, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно – оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, *принципа комфортности* в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.
- *Принцип индивидуализации* позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию учитывая индивидуальные способности каждого ребенка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя *принцип возрастной адекватности физических упражнений*.
- *Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередовании я нагрузок и отдыха*, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.
- *Принцип единства с семьей*, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках, походах.

Кроме принципов, выделяются методы физического развития и воспитания. Традиционно различаются три группы **методов**.

1. *Наглядные методы*, к которым относятся:

- имитация (подражание);
- демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников;
- использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.);
- использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов: первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воссоздающего воображения; вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей.

2. К *словесным методам* относятся название инструктором по физической культуре упражнений, описания, объяснения, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений и многое другое.

3. К *практическим методам* можно отнести выполнение движений (совместно – распределенное, совместно – последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение), повторение упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений, и соревновательной форме.

Наряду с методами значительное внимание отводится **средствам физического воспитания**. К средствам физического развития и оздоровления детей относятся:

- *Гигиенические факторы* (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;

- *Естественные силы природы* (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребенка;
- *Физические упражнения*, которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

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 организованными формами работы являются:

- разные виды занятий по физической культуре;
- физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня;
- активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, Дни здоровья и др.);
- самостоятельная двигательная деятельность детей;
- занятия в семье.

Таким образом, рациональное сочетание разных видов занятий по физической культуре, утренней гимнастики, подвижных игр и физических упражнений во время прогулок, физкультминуток на занятиях с умственной нагрузкой, времени для самостоятельной двигательной активности воспитанников и активного двигательного отдыха создает определенный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей. Поэтому, кроме рационального режима занятий, отдыха, питания и сна, каждое ДООУ составляет модель двигательного режима, которая включает в себя всю динамическую деятельность детей как организованную, так и самостоятельную.

Оценка эффективности организации двигательного режима и всех форм оздоровительно – воспитательной деятельности в детском саду, направленной на физическое образование его воспитанников, оценивается с помощью следующих критериев:

- Все физкультурные мероприятия (двигательный режим) должны составлять 50 – 60 % периода бодрствования.
- Разученные движения для закрепления и совершенствования переносятся в повседневные формы работы: утренняя гимнастика, подвижные игры и гимнастика пробуждения с закаливающими процедурами, физкультминутки, динамический час, занятия по интересам.
- Физические досуги и праздники повышают интерес к физическим упражнениям. При этом используется соревновательный метод, который является средством повышения двигательной активности.
- Самостоятельная двигательная деятельность является критерием, определяющим степени овладения двигательными умениями. Если дети легко, свободно и творчески используют движения, значит, они в полной мере освоили их в организованных формах работы.
- С детьми, отстающими в двигательном развитии необходимо систематически проводить коррекционную, дифференцированную и индивидуальную работу.
- Вся физкультурно – оздоровительная работа проводится в тесном единстве с семьей. Родителей знакомят с физкультурной работой в детском саду, информируют об уровне подготовленности ребенка (индивидуальная карта), приглашают участвовать в совместных занятиях (непосредственно образовательная деятельность по физической культуре, досуги, праздники, Дни здоровья,); рекомендуют

организовать здоровый образ жизни (двигательный режим) в семье; предлагают специальную литературу и видеофильмы, изучают опыт использования физической культуры в семье.

Очень важной, составной частью гармонической личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства.

1.1.3. Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста (от 3 лет до 7 лет).

Четвертый год жизни (вторая младшая группа).

Младший возраст — важнейший период в развитии дошкольника, который характеризуется высокой интенсивностью физического и психического развития. В это время происходит переход ребенка к новым отношениям с взрослыми, сверстниками, предметным миром.

В раннем возрасте ребенок многому научился: он освоил ходьбу, разнообразные действия с предметами

Психологи обращают внимание на **«кризис трех лет»**, когда младший дошкольник, еще недавно такой покладистый, начинает проявлять нетерпимость к опеке взрослого, стремление настоять на своем требовании, упорство в осуществлении своих целей. Это свидетельствует о том, что прежний тип взаимоотношений взрослого и ребенка должен быть изменен в направлении предоставления дошкольнику большей самостоятельности и обогащения его деятельности новым содержанием. Если же новые отношения с ребенком не складываются, его инициатива не поощряется, самостоятельность постоянно ограничивается, то возникают собственно кризисные явления в системе ребенок — взрослый, что проявляется в капризах, упрямстве, строптивости, своеволии по отношению к взрослым (в контактах со сверстниками этого не происходит).

Характерное для младшего дошкольника требование «я сам» отражает прежде всего появление у него новой потребности в самостоятельных действиях, а не фактический уровень возможностей. Поэтому **задача взрослого, в том числе и инструктора по физической культуре — поддержать стремление к самостоятельности, не погасить его критикой неумелых действий ребенка, не подорвать его веру в собственные силы, высказывая нетерпение по поводу его медленных и неумелых действий.** Необходимо помочь каждому ребенку заметить рост своих достижений, ощутить радость переживания успеха в деятельности (Я — молодец!).

Самостоятельность формируется у младшего дошкольника в совместной деятельности со взрослыми и непосредственно в личном опыте. В совместной деятельности инструктор помогает ребенку освоить новые способы и приемы действий. Он постепенно расширяет область самостоятельных действий ребенка с учетом его растущих возможностей и своей положительной оценкой усиливает стремление без помощи взрослого добиться лучшего результата.

Задачи инструктора по физической культуре по воспитанию и развитию детей от 3 лет до 4 лет.

- Содействовать гармоничному физическому развитию детей.
- Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта: выполнению основных движений, общеразвивающих упражнений, участию в подвижных играх.
- Развивать у детей умение 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.
- Развивать у детей физические качества: быстроту, координацию, скоростно-силовые качества, реакцию на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию общей выносливости, силы, гибкости.
- Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

Пятый год жизни (средняя группа)

Взросли физические возможности детей: движения их стали значительно более уверенными и разнообразными. Дошкольники испытывают острую потребность в движении. В случае ограничения активной двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными, капризными. Поэтому в средней группе особенно важно наладить разумный двигательный режим, наполнить жизнь детей разнообразными подвижными играми, игровыми заданиями, танцевальными движениями под музыку, хороводными играми. Уделяя внимание развитию детской самостоятельности, инструктор широко использует приемы индивидуального подхода, следуя правилу: не делать за ребенка то, что он в состоянии сделать самостоятельно. Но при этом исходит из реального уровня умений, которые могут значительно различаться у разных детей. Поэтому если для одних детей будет достаточно простого напоминания о нужном действии, совета, то для других необходим показ или совместное действие с ребенком — в этом проявляется одна из особенностей детей.

Примечательной особенностью детей является фантазирование, нередко они путают вымысел и реальность. Яркость фантазий расширяет рамки умственных возможностей детей и используется инструктором для обогащения детского игрового опыта: придумывания в игре фантастических образов животных, людей, сказочных путешествий.

На пятом году жизни дети проявляют интерес к вопросам пола, **начинается осознание своей половой принадлежности.** Дети отмечают внешнее различие между мальчиками и девочками. Задачей инструктора по физическому развитию совместно с воспитателями является постепенное формирование представлений о поведении мальчика или девочки, их взаимоотношениях. Выполнение такой задачи успешно повлияет на интеллектуальное и моральное развитие ребенка.

Задачи воспитания и развития детей

- Содействовать гармоничному физическому развитию детей.
- Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта:
 - уверенному и активному выполнению основных элементов техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений;
 - соблюдению и контролю правил в подвижных играх;
 - самостоятельному проведению подвижных игр и упражнений;
 - умению ориентироваться в пространстве;
 - восприятию показа как образца для самостоятельного выполнения упражнения;
 - развитию умений оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.
- Целенаправленно развивать быстроту, скоростно-силовые качества, общую выносливость, гибкость, содействовать развитию у детей координации, силы.
- Формировать потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

Шестой год жизни (старшая группа)

Старший дошкольный возраст играет особую роль в развитии ребенка: в этот период жизни начинают формироваться новые психологические механизмы деятельности и поведения.

Возраст 5—7 лет характеризуется активизацией ростового процесса: за год ребенок может вырасти на 7—10 см, при этом показатели роста детей подготовительной группы несколько выше, чем у детей шестого года жизни. Изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается

координация и устойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Воспитатель, инструктор по физической культуре уделяет особое внимание развитию мелкой моторики. Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Он способен критически оценить движения других детей, но самоконтроль и самооценка непостоянны и проявляются эпизодически. Углубляются представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур (для чего необходимо мыть руки, чистить зубы и прочее), закаливания, занятий спортом, утренней гимнастики. Дети проявляют интерес к своему здоровью, приобретают сведения о своем организме (органы чувств, движения, пищеварения, дыхания) и практические умения по уходу за ним.

Происходят большие изменения высшей нервной деятельности. В течение шестого года жизни совершенствуются основные нервные процессы — возбуждение и особенно торможение. Это благотворно сказывается на возможностях саморегуляции. Эмоциональные реакции в этом возрасте становятся более стабильными, уравновешенными. Ребенок не так быстро утомляется, становится более вынослив психически (что связано и с возрастающей физической выносливостью).

Седьмой год жизни (подготовительная к школе группа)

На седьмом году жизни происходят большие изменения в физическом, познавательном, эмоциональном и социально-личностном развитии старших дошкольников, формируется готовность к предстоящему школьному обучению.

Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью. Дети хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Возросла возможность пространственной ориентировки, заметно увеличились проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр.

Старшие дошкольники активно приобщаются к нормам здорового образа жизни. В увлекательной, наглядно-практической форме инструктор по физическому развитию обогащает представления детей о здоровье, об организме и его потребностях, способах предупреждения травматизма, закаливания. Гигиенические навыки у детей старшего дошкольного возраста становятся достаточно устойчивыми. Формируется привычка самостоятельно следить за своим внешним видом, пользоваться носовым платком, быть опрятными и аккуратными, причесываться.

Повышается общая осведомленность детей о здоровьесберегающем поведении: элементарные правила безопасности, сведения о некоторых возможных травмирующих ситуациях, важности охраны органов чувств (зрения, слуха), некоторых приемах первой помощи в случае травмы (ушиб, порез, ссадина), правилах поведения в обществе в случае заболевания (при кашле, чихании прикрывать рот платком, отворачиваться, не пользоваться общей посудой с заболевшим), некоторых правилах ухода за больным (не шуметь, выполнять просьбы, предложить чай, подать грелку, градусник и т. п.).

Переход в старшую и особенно в подготовительную группу связан с *изменением статуса дошкольников в детском саду* — в общей семье воспитанников детского сада они становятся самыми старшими. Наряду с воспитателем инструктор по физической культуре помогает детям осознать и эмоционально прочувствовать свое новое положение.

Такие мотивы, как: «Мы заботимся о малышах», «Мы — помощники воспитателя», «Мы хотим узнать новое о мире и многому научиться», «Мы готовимся к школе», выступления на спортивных, общегородских соревнованиях направляют активность старших дошкольников на решение новых, значимых для их развития задач. ***Необходимо постоянно поддерживать в детях ощущение***

взросления,растущих возможностей, вызывать стремление к решению новых, более сложных задач познания, общения, деятельности, вселять уверенность в своих силах. Одновременно важно развивать чувство ответственности за свои действия и поступки.

Воздушный и тепловой режимы, освещенность спортивного зала должны соответствовать принятым гигиеническим нормам. Возраст 5—7 лет характеризуется активизацией ростового процесса. Быстро увеличивается длина конечностей. Следует помнить, что позвоночник ребенка 5—7 лет очень чувствителен к деформирующим воздействиям. Поэтому **постоянный контроль за позой и осанкой каждого ребенка — обязательное условие его нормального физического развития.**

У старших дошкольников наблюдается незавершенность строения стопы. Необходимо предупреждать появление и закрепление плоскостопия. Его причиной могут стать постоянное ношение обуви без каблучка, на жесткой, негнущейся подошве, большего, чем нужно, размера, а также излишняя масса тела, перенесенные заболевания. **Инструктору следует быть внимательным к жалобам отдельных детей на усталость и боль в ногах при ходьбе или стоянии.** У старших дошкольников хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но мелкие мышцы, особенно кистей рук, все еще слабы. Для их развития инструктор часто использует пальчиковую гимнастику,

1.2. Планируемые результаты освоения Программы

	<i>Четвертый год жизни</i>	<i>Пятый год жизни</i>	<i>Шестой год жизни</i>	<i>Седьмой год жизни</i>
<i>О чем узнают дети</i>	Постепенно дети узнают и называют разные способы ходьбы, построений, прыжков, ползания и лазания, катания, бросания и ловли; исходные положения выполнения общеразвивающих упражнений (стоя, сидя, лежа); новые физкультурные пособия (мячи, ленты, погремушки, кубики и другие), их свойства и возможные варианты их использования. Дети осваивают простейшие общие для всех правила в подвижных играх, узнают о возможности передачи движениями повадок знакомых им животных, птиц, насекомых. Дети знакомятся со спортивными упражнениями:	Дети узнают о том, что можно выполнять общеразвивающие упражнения в разном темпе (умеренном, быстром, медленном), с разными предметами; в этих упражнениях разнообразные движения рук (одновременные и поочередные, махи, вращения), требования к правильной осанке во время ходьбы и в положениях стоя и сидя, разные виды бега. Результат в упражнении зависит от правильного выполнения главных элементов техники: в беге — от активного толчка и выноса маховой ноги, в прыжке в длину с места — от энергичного отталкивания и маха руками вперед-вверх. Дети узнают основные требования к технике ловли и	Дети узнают новые порядковые упражнения: перестроения в 2 и 3 звена, способы выполнения общеразвивающих упражнений с различными предметами, возможные направления и разную последовательность действий отдельных частей тела. Узнают, что хороший результат в основных движениях зависит от правильной техники выполнения главных элементов: в скоростном беге — от выноса голени маховой ноги вперед. Узнают особенности правильного выполнения равномерного бега в среднем и медленном темпах, прыжков в длину и высоту с разбега «согнув ноги», прыжков со скакалкой, разных способов метания в цель и	Дети узнают новые способы построений и перестроений, разноименные, разнонаправленные, поочередные движения в общеразвивающих упражнениях, парные упражнения. Узнают новые варианты упражнений с мячами разного размера, требования к выполнению основных элементов техники бега, прыжков, лазания по лестнице и канату, новые спортивные игры, правила спортивных игр.

	ездой на велосипеде, учатся ориентироваться в пространстве, узнают разные способы перестроений.	отбивания мячей от пола, ползанию разными способами, лазанию по лестнице чередующимся шагом одноименным способом, исходному положению и замаху при метании вдаль. Знакомятся с некоторыми подводящими упражнениями. Узнают новое о спортивных упражнениях: зимой можно скользить по ледяным дорожкам с разбега. Дети узнают новые подвижные игры, игры с элементами соревнования, новые правила в играх, действия водящих в разных играх. Узнают, что в ритмических движениях существуют разные танцевальные позиции, движения можно выполнять в разном ритме и темпе, что по музыкальному сигналу можно перестраиваться знакомым способом. Дети узнают новые физкультурные пособия (разные виды мячей, лент, флажков, обручей, гимнастических палок и другие), знакомятся с их свойствами и возможными вариантами их использования в соответствии с этими свойствами. Дети узнают специальные упражнения на развитие физических качеств.	вдаль, лазания по лестнице разноименным способом, скользящего лыжного хода. Знакомятся со специальными подводящими упражнениями. Узнают разнообразные упражнения, входящие в «школу мяча». Знакомятся с новыми спортивными играми. В подвижных играх осваивают новые правила, варианты их изменения, выбора ведущих.	
Что	Построения и перестроения. Порядковые упражнения.	Порядковые упражнения (построения и перестроения,	Порядковые упражнения: порядок построения в шеренгу, способы	Порядковые упражнения: способы перестроения;

осваивают дети	Повороты на месте. Общеразвивающие упражнения: с предметами и без предметов; в различных положениях (стоя, сидя, лежа). Основные движения: разные виды ходьбы с заданиями; бег со сменой темпа и направления; прыжок в длину с места двумя ногами и в глубину (спрыгивание). Катание, бросание, метание: прокатывание предмета, упражнения с мячом (отбивание и ловля); бросание предметов одной и двумя руками горизонтально и вертикально в цель, вдаль. Лазание приставным шагом, перелезание и пролезание через предметы и под ними. Ритмические упражнения. Спортивные упражнения: катание на трехколесном велосипеде; скольжение по ледяным дорожкам с помощью взрослых. Подвижные игры. Основные правила игр. По мере накопления двигательного опыта у малышей формируются следующие новые двигательные умения: - строиться в круг, в колонну, парами, находить свое место; - начинать и заканчивать упражнения по сигналу; - сохранять правильное положение тела, соблюдая	повороты в движении); общеразвивающие упражнения; исходные положения; одновременные и поочередные движения рук и ног, махи, вращения рук; темп (медленный, средний, быстрый). Основные движения: в беге — активный толчок и вынос маховой ноги; в прыжках — энергичный толчок и мах руками вперед-вверх; в метании — исходное положение, замах; в лазании — чередующийся шаг при подъеме на гимнастическую стенку одноименным способом. Подвижные игры: правила; функции водящего. Спортивные упражнения: в ходьбе на лыжах — скользящий шаг. По мере накопления двигательного опыта у детей формируются следующие новые двигательные умения: - самостоятельно перестраиваться в звенья с опорой на ориентиры; - сохранять исходное положение; - четко выполнять повороты в стороны; - выполнять общеразвивающие упражнения в заданном темпе, четко соблюдать заданное направление, выполнять упражнения с напряжением (не сгибать руки в локтях, ноги в коленях); - сохранять правильную осанку во	перестроения в 2 и 3 звена. Общеразвивающие упражнения: способы выполнения упражнений с различными предметами, направления и последовательность действий отдельных частей тела. Основные движения: вынос голени маховой ноги вперед в скоростном беге; равномерный бег в среднем и медленном темпах; способы выполнения прыжков в длину и высоту с разбега; прыжки со скакалкой; «школа мяча»; способы метания в цель и вдаль; лазание по лестнице одноименным и разноименным способами. Подвижные и спортивные игры: правила игр, способы выбора ведущего. По мере накопления двигательного опыта у детей формируются следующие новые двигательные умения: - сохранять дистанцию во время ходьбы и бега; - выполнять упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме, выразительно, с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки; - ходить энергично, сохраняя правильную осанку; сохранять равновесие при передвижении по ограниченной площади опоры; - энергично отталкиваться и	общеразвивающие упражнения: разноименные и одноименные упражнения; темп и ритм в соответствии с музыкальным сопровождением; упражнения в парах и подгруппах; основные движения: в беге — работу рук; в прыжках — плотную группировку, устойчивое равновесие при приземлении; в метании — энергичный толчок кистью, уверенные разнообразные действия с мячом, в лазании — ритмичность при подъеме и спуске. Подвижные и спортивные игры: правила игр; способы контроля за своими действиями; способы передачи и ведения мяча в разных видах спортивных игр. Спортивные упражнения: скользящий переменный шаг по лыжне. По мере накопления двигательного опыта у детей формируются следующие новые двигательные умения: - самостоятельно, быстро и организованно строиться и перестраиваться во время движения; - выполнять общие упражнения активно, с напряжением, из разных
-------------------	--	--	--	---

	заданное направление; - ходить, не опуская головы, не шаркая ногами, согласовывая движения рук и ног; - бегать, не опуская головы; - одновременно отталкиваться двумя ногами и мягко приземляться в прыжках в длину с места и спрыгиваниях; - ловить мяч кистями рук, не прижимая его к груди; отбрасывать мяч, поражать вертикальную и горизонтальную цели; - подлезать под дугу (40 см), не касаясь руками пола; - уверенно лазать и перелезать по лесенке-стремянке (высота 1,5 м); - лазать по гимнастической стенке приставным шагом.	время ходьбы, заданный темп (быстрый, умеренный, медленный); - сохранять равновесие после вращений или в заданных положениях: стоя на одной ноге, выполнять разные виды бега, быть ведущим колонны; при беге парами соизмерять свои движения с движениями партнера; -энергично отталкиваться, мягко приземляться с сохранением равновесия; - ловить мяч с расстояния 1,5 м, отбивать его об пол не менее 5 раз подряд; - принимать исходное положение при метании; ползать разными способами; - подниматься по гимнастической стенке чередующимся шагом, не пропуская реек, до 2 м;	выносить маховую ногу вверх в скоростном беге; - точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках в глубину, прыгать в длину и высоту с разбега, со скакалкой; - выполнять разнообразные движения с мячами («школа мяча»); - свободно, ритмично, быстро подниматься и спускаться по гимнастической стенке; -самостоятельно проводить подвижные игры; выбивать городки с кона и с полукона; - вести, передавать и забрасывать мяч в корзину, знать правила игры; - передвигаться на лыжах переменным шагом; - кататься на двухколесном велосипеде и самокате.	исходных положений; -выполнять упражнения выразительно и точно, в соответствии с музыкальной фразой или указаниями; -сохранять динамическое и статическое равновесие в сложных условиях; -сохранять скорость и заданный темп бега; ритмично выполнять прыжки, мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления; -отбивать, передавать, подбрасывать мяч разными способами; точно поражать цель (горизонтальную, вертикальную, кольцоброс и другие); -энергично подтягиваться на скамейке различными способами. Быстро и ритмично лазать по наклонной и вертикальной лестницам; лазать по канату (шесту) способом «в три приема»; -организовать игру с подгруппой сверстников. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бит. Забрасывать мяч в баскетбольное кольцо, вести и передавать мяч друг другу в движении.
--	---	--	--	---

				Контролировать свои действия в соответствии с правилами. Вбрасывать мяч в игру двумя руками из-за головы. Правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывать его в сторону партнера без сетки и через нее; вводить мяч в игру, отбивать его после отскока от стола; -выполнять попеременный двухшаговый ход на лыжах, подъемы и спуски с горы. Отталкиваться одной ногой, катаясь на самокате.
<i>Итоги освоения программы</i>	Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками. У ребенка сформирована соответствующая возрасту координация движений. Он проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм.	- Ребенок гармонично физически развивается, в двигательной деятельности проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость. - Уверенно и активно выполняет основные элементы техники основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве. - Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной	- Ребенок гармонично физически развивается, его двигательный опыт богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений). - В двигательной деятельности проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость. - В поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании. Проявляет высокий, стойкий интерес к новому и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений.	- Ребенок гармонично физически развивается, его двигательный опыт богат. - Результативно, уверенно, мягко, выразительно и точно выполняет физические упражнения. В двигательной деятельности успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость. - Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного

		активности. - Осуществляет элементарный контроль за действиями сверстников: оценивает их движения, замечает их ошибки, нарушения правил в играх. - Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность. - Способен внимательно воспринять показ педагога и далее самостоятельно успешно выполнить физическое упражнение. - Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна. Ребенок самостоятельно играет в подвижные игры, активно общаясь со сверстниками и воспитателем, проявляет инициативность, контролирует и соблюдает правила. - Проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх.	- Уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений. - Проявляет необходимый самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом. Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру. - В самостоятельной двигательной деятельности ребенок с удовольствием общается со сверстниками, проявляя познавательную и деловую активность, эмоциональную отзывчивость.	образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях. 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.
--	--	---	--	---

2. Содержательный раздел

2.1.

2.2. Содержание психолого-педагогической работы по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие».

Четвертый год жизни. 2-я младшая группа.

Задачи образовательной деятельности

- Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.
- Целенаправленно развивать у детей физические качества: скоростно-силовые качества, быстроту реакции на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию координации, общей выносливости, силы, гибкости;
- Развивать у детей умение 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;
- Развивать умения самостоятельно правильно умываться, причесываться, пользоваться носовым платком, туалетом, одеваться и раздеваться при незначительной помощи, ухаживать за своими вещами и игрушками
- Развивать навыки культурного поведения во время еды, правильно пользоваться ложкой, вилкой, салфеткой.

Содержание образовательной деятельности

Двигательная деятельность.

- Порядковые упражнения. Построения и перестроения: свободное, врассыпную, в полукруг, в колонну по одному, по два (парами), в круг в колонну, парами, находя свое место в пространстве. Повороты на месте переступанием. Общеразвивающие упражнения. Традиционные двухчастные упражнения общеразвивающие упражнения с одновременными и однонаправленными движениями рук, ног, с сохранением правильного положения тела, с предметами и без предметов в различных положениях (стоя, сидя, лежа). Начало и завершение выполнения упражнений по сигналу; Основные движения. Ходьба. Разные способы ходьбы (обычная, на носках, на месте с высоким подниманием бедра, с заданиями). Ходьба, не опуская головы, не шаркая ногами, согласовывая движения рук и ног. Ходьба «стайкой», в колонне по одному, парами, в разных направлениях, за ведущим по ориентирам; с заданиями: ходьба по кругу, «змейкой», с остановками, с приседанием, с изменением темпа; ходьба между линиями, шнурами, по доске ходьба и бег со сменой темпа и направления. Бег, не опуская головы. Прыжки. Прыжки в длину с места, в глубину (спрыгивание), одновременно отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляясь на две ноги; подскоки на месте, с продвижением вперед, из круга в круг, вокруг предметов и между ними. Катание, бросание, метание. Прокатывание мячей, отбивание и ловля мяча кистями рук, не прижимая его к груди; бросание предметов одной и двумя руками в даль, в горизонтальную и вертикальную цели. Лазание по лестнице-стремянке и вертикальной лестнице приставным шагом, перелезание и пролезание через и под предметами, не касаясь руками пола. Музыкально- ритмические упражнения.

Тема недели	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			ОРУ	Основные движения	ПИ	
		2-3 минуты	12-15 минут			2-3 минут
СЕНТЯБРЬ						
1 неделя	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	Без предметов	Ходьба между двумя линиями (расстояние 25 см) Прыжки на всей ступне с подниманием на носки (пружинка)	«Беги ко мне»	Ходьба стайкой за мишкой.
2 неделя	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	Прыжки на всей ступне с работой рук (пружинка)	«Птички» «Птичка прячется»	Игровое задание «Найдем птичку».
3 неделя	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.	Ходьба в колонне по одному, упражнение «Ворона!»	с мячом.	Прокатывание мячей. «Прокати и догони».	«Кот и воробышки» .	Ходьба в колонне по одному.
4 неделя	Развивать ориентировку в пространстве; умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.	Ходьба по кругу с поворотом по сигналу Бег по кругу	с кубиками	Ползание с опорой на ладони и колени под шнур «доползи до погремушки»	Быстро в домик	Игра «Найдем жучка».
ОКТАБРЬ						
<i>Физическое развитие:</i> развивать умение ходить и бегать свободно, в колонне по одному, в разных направлениях; согласовывать движения, ориентироваться в пространстве, сохранять правильную осанку стоя, в движении; энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение энергично отталкивать мячи двумя руками при катании, развивать навыки ползания и лазания. <i>Здоровье:</i> воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей. <i>Социо-коммуникативное:</i> развивать активность детей в двигательной деятельности, умение общаться спокойно, без крика. <i>Безопасность:</i> учит соблюдать правила безопасного передвижения в помещении и осторожно спускаться по лестнице, держаться за перила.						

Тема недели	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			ОРУ	Основные движения	ПИ	
		2-3 минуты	12-15 минут			2-3 мин
1 неделя	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	Ходьба по кругу Бег по кругу	Без предметов	Прыжки из обруча в обруч «Прокати мяч».	«Догони мяч»	Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.
2 неделя	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. Упражнение «Стрекозы» «Кузнечики» Бег по кругу	ОРУ с мячом	Прокатывание мячей в прямом направлении «Быстрый мяч». Ползание между предметами, не задевая их. Игровое упражнение «Проползи — не задень».	«Ловкий шофер».	Игровое задание «Машины поехали в гараж».
3 неделя	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	Ходьба и бег по кругу Поворот в другую сторону и повторение задания.	ОРУ	Прыжки из обруча в обруч «Прокати мяч».	«Зайка серый умывается»	Игра «Найдем зайку».

4 неделя	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 по кругу с поворотом по сигналу бег по кругу с поворотом по сигналу	на стульчиках	Ползание «Крокодилы». Лазание под шнур (высота — 50 см от линии пола) Равновесие «Пробеги — не задень». Ходьба и бег между предметами (5—6 шт.)	«Кот и воробышки»	Ходьба в колонне по одному за самым ловким «котом».
НОЯБРЬ. • <i>Физическое развитие:</i> продолжать развивать разнообразные виды движения, совершенствовать основные виды движения; энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение ползать, ловить мяч, брошенный воспитателем. • <i>Здоровье:</i> продолжать укреплять и охранять здоровье детей; создавать условия для систематического закаливания. • <i>Социо-коммуникативное развитие:</i> развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх; поощрять игры, в которых развиваются навыки лазания, ползания; игры с мячом..помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом.						
1 неделя	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.	Игровое здание «Веселые мышки». Ходьба в колонне по одному Бег врассыпную	с лентами	Равновесие «В лес по тропинке». На пол положены параллельно друг другу две доски (ширина 25 см, длина 2—3 м) Прыжки «Зайки — мягкие лапочки».	«Ловкий шофер».	Игра «Найдем зайчика».

2 неделя	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер	Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, широким свободным шагом; руки на пояс — «лошадки». Бег, руки в стороны — «стрекозы».	с обручем	Прыжки «Через болото». Из 8—10 обручей диаметром 30—40 см Прокатывание мячей «Точный пас».	«Мыши в кладовой	«Где спрятался мышонок?»
3 неделя	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.	Игровое упражнение «Твой кубик». Бег по кругу в разных направлениях	Без предметов	Игровое задание с мячом «Прокати — не задень». Ползание на четвереньках (с опорой на ладони и колени). Игровое задание «Быстрые жучки»	«По ровненькой дорожке».	Ходьба в колонне по одному. Дыхательное упражнение «Петушок»
4 неделя	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. «Лягушки: «Бабочки!» Бег обычный	с флажками	Ползание. Игровое задание — «Паучки» Равновесие.	«Поймай комара».	Ходьба в колонне по одному. Упражнение «Жарко – холодно»

ДЕКАБРЬ

- *Физическое развитие:* упражнять в ходьбе и беге по кругу, врассыпную, в катании мяча, в подлезании под препятствие.
- *Здоровье:* дать представление о том, что утренняя зарядка, игры и физические упражнения вызывают хорошее настроение, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма; приучать детей в помещении ходить в облегченной одежде.
- *Социо-коммуникативное:* постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движения, поощрять попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь, развивать диалогическую форму речи.
- *Безопасность:* продолжить знакомит детей с элементарными правилами поведения в детском саду.

1 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	Ходьба врассыпную «на прогулку» Бег врассыпную	с кубиками	Равновесие. Игровое упражнение «Пройди — не задень». Кубики (6—8 шт.) расставлены в две линии на расстоянии 40	«Коршун и птенчики»	Игра «Найдем птенчика»
----------	--	--	------------	--	---------------------	------------------------

				см друг от друга. Прыжки. Игровое упражнение «Лягушки-попрыгушки»		
2 неделя	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 Бег по сигналу «Самолеты»	с мячом	Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку или мат Прокатывание мячей друг другу, расстояние 2 м	«Найди свой домик».	Ходьба в колонне по одному.
3 неделя	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, на сигнал «Воробышки» - дети останавливаются и чирикают Бег по кругу	с кубиками	Прокатывание мяча между предметами. Игровое задание «Не упусти!». Ползание под дугу «Проползи — не задень» (высота 50 см).	«Лягушки».	Игра малой подвижности «Найдем лягушонка».
4 неделя	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, Бег враспынную на сигнал воспитателя: «На прогулку!»	Без предметов	Ползание. Игровое упражнение «Жучки на бревнышке». Равновесие. «Пройдем по мостику».	«Птица и птенчики».	. Игра малой подвижности «Найдем птенчика».

ЯНВАРЬ

- *Физическое развитие:* формировать умение ходить по два (парами), враспынную, по наклонной доске, сохраняя равновесие, закреплять умение ползать, подлезать под препятствие, катать мяч.
- *Здоровье:* осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма.
- *Социо-коммуникативное:* поощрять игры, в которых развиваются навыки лазания, ползания; игры с мячом, развивающие ловкость движений.
- развивать инициативную речь детей во взаимодействиях со взрослыми и другими детьми.
- *Безопасность:* продолжить знакомит детей с элементарными правилами поведения в детском саду: играть с детьми, не мешая им и не причиняя боль

1 не	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении	Ходьба в колонне по одному. Упражнение: «Ве-	с платочками	Равновесие «Пройди — не упади».	«Коршун и цыплята».	Игра малой подвижности
------	--	--	--------------	---------------------------------	---------------------	------------------------

	равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	ликаны!» Бег в колонне по одному, с поворотом в другую сторону.		Прыжки «Из ямки в ямку».		«Найдем цыпленка?».
2 неделя	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая.	Игровое упражнение «На полянке». Ходьба по периметру Бег врассыпную	с обручем	Прыжки «Зайки — прыгуны».(кубики или набивные мячи по 4—5 штук, на расстоянии 50 см один от другого- «пеньки».) Прокатывание мяча между предметами	«Птица и птенчики».	Ходьба в колонне по одному.
3 неделя	Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений.	Ходьба по кругу, игровое упражнение «Возьми кубик» Бег с поворотом	с кубиками	Прокатывание мяча друг другу «Прокати — поймай». Ползание «Медвежата».	«Найди свой цвет».	Ходьба в колонне по одному.
4 неделя	Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания. «Лягушки!» «Бабочки!» — Бег обычный	Без предметов	Ползание под дугу, не касаясь руками пола Равновесие «По тропинке».	«Лохматый пес».	Игра «Найдем щенка».

ФЕВРАЛЬ

- *Физическое развитие:* развивать навыки ходьбы и бега врассыпную, в колонне по одному, с выполнением заданий, перешагиванием через предметы; навыки ползания и лазания; развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; развивать ловкость, выразительность и красоту движений.
- *Здоровье:* воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей.
- *Социо-коммуникативное:* развивать умение соблюдать элементарные правила в ходе игры, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазания, ползания; игры с мячом, формировать умение вести диалог с педагогом: слушать и понимать заданный вопрос, понятно отвечать на него, говорить в нормальном темпе, на перебивая говорящего взрослого.

! не	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать коор-	Ходьба и бег по кругу, поворот по сигналу.	Без предметов	Равновесие. «Перешагни — не наступи». 5—6	«Найди свой цвет»	Ходьба в колонне по
------	---	--	---------------	---	-------------------	---------------------

	динацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.			шнуров (косичек) (расстояние между шнурами — 30 см). Прыжки. «С пенка на пенек» - плоские обручи (по 5—6 штук) плотно один к другому.		одному Дыхательное упражнение «Надуем шарик»
2 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.	. Ходьба в колонне по одному. Упражнения «Мышки!» «Лошадки!»	Без предметов	Прыжки со скамейки «Веселые воробышки». Прокатывание набивного мяча «Ловко и быстро!».	«Воробышки в гнездышках».	Игра малой подвижности «Найдем воробышка»
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола.	Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры попеременно правой и левой ногой (расстояние 30-35 см) Бег.	с мячом	Бросание мяча через шнур двумя руками, Подлезание под шнур в группировке, не касаясь руками пола.	«Воробышки и кот».	Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.
4 неделя	Упражнять в ходьбе и беге враспынную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя переход на ходьбу враспынную, затем на бег враспынную.	Без предметов	Лазание под дугу в группировке «Под дугу». Равновесие. Ходьба по доске, а на середине присесть и хлопнуть в ладоши перед собой и пройти дальше до конца доски.	«Лягушки» прыжки	Игра «Найдем лягушонка»

МАРТ

- *Физическая культура:* развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение при прыжках в длину, упражнять в ходьбе и беге парами, по кругу, враспынную, по доске, с перешагиванием через предметы.
- *Здоровье:* осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки, формировать желание вести здоровый образ жизни.

<i>Социо-коммуникативное:</i> развивать активность детей в двигательной деятельности, организовывать игры со всеми детьми, формировать первичные гендерные представления формировать потребность делиться своими впечатлениями с педагогами и родителями.						
1 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.	Ходьба по кругу, затем бег по кругу в умеренном темпе, переход на ходьбу и остановка. Поворот в другую сторону и повторение ходьбы и бега.	с кубиками	Равновесие. Ходьба по доске приставным шагом с приседанием на середине Прыжки «Змейкой».	«Кролики»	Ходьба в колонне по одному
2 неделя	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.	Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба врассыпную.	Без предметов	Прыжки «Через канавку». Через шнуры (веревки) (ширина 15 см) Катание мячей друг другу «Точно в руки»	«Найди свой цвет».	Ходьба в колонне по одному
3 неделя	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, вползании на повышенной опоре.	Ходьба в колонне по одному. «Лошадки!» — ходьба, высоко поднимая колени, руки на поясе.. «Бабочки!» — бег в колонне по одному, помахивая руками, как «крылышками».	с мячом	Бросание и ловля мяча «Брось — поймай» Ползание на повышенной опоре (скамейке). Игровое упражнение «Муравьишки». воспитатель следит за темпом их передвижения (2—3 раза).	«Зайка серый умывается» .	Игра «Найдем зайку?».
4 неделя	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 «змейкой»	Без предметов	Ползание «Медвежата». Равновесие. В колонне по одному дети выполняют ходьбу по гимнастической скамейке (высота — 25 см)	«Автомобили».	. Ходьба в колонне по одному — «автомобили поехали в гараж».

АПРЕЛЬ

- Физическая культура:* формировать правильную осанку в положении сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии; развивать умение правильно приземляться в прыжках; закреплять умение энергично отталкивать мячи двумя руками при бросании, ловить мяч двумя руками одновременно; закреплять умение ползать.
- Здоровье:* формировать умение сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуация, приносящих вред здоровью.
- Социо-коммуникативное:* постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой вводов движения, формировать уважительное

<i>Социо-коммуникативное:</i> развивать активность детей в двигательной деятельности, организовывать игры со всеми детьми, умение общаться спокойно, без крика.развивать диалогическую форму речи. <i>Безопасность:</i> формировать знания детей и том, что нельзя разговаривать с незнакомыми людьми, брать у них угощение и различные предметы; сообщать воспитателю о появлении на участке незнакомого человека.						
1 неделя	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.	Без предметов	Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке (высота 30 см). Прыжки через шнуры (расстояние между ними 30-40 см)	«Мыши в кладовой».	«Где спрятался мышонок».
2 неделя	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.	с мячом	Прыжки «Парашютисты». Прокатывание мяча друг другу	«Воробышки и кот».	Ходьба в колонне по одному.
3 неделя	Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической	Ходьба в колонне по одному. Упражнение : «Пчелки!»	Без предметов	Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. Ползание по скамейке.	«Огуречик, огуречик».	Игра малой подвижности «Угадай кто кричит?».
4 неделя	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке; повторить задание в равновесии.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя переход на ходьбу мелким, семенящим шагом — «как мышки»; бег враспынную по всему залу.	Без предметов	Лазание на наклонную лесенку (не более трех детей). Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке (высота 30 см).	«Коршун и наседка».	Ходьба в колонне по одному.

Пятый год жизни. Средняя группа.

Задачи образовательной деятельности:

- Развивать умения уверенно и активно выполнять основные элементы техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных
- упражнений, соблюдать правила в подвижных играх и контролировать их выполнение, самостоятельно проводить подвижные игры и упражнения,

- ориентироваться в пространстве, воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнений, оценивать движения
- сверстников и замечать их ошибки.
- Целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость. □
- Формировать у детей потребность в двигательной активности, интерес к выполнению элементарных правил здорового образа жизни □
- Развивать умения самостоятельно и правильно совершать процессы умывания, мытья рук; самостоятельно следить за своим внешним видом;
- вести себя за столом во время еды; самостоятельно одеваться и раздеваться, ухаживать за своими вещами (вещами личного пользования).

Содержание образовательной деятельности

Порядковые упражнения

Построение в колонну по одному по росту. Перестроения из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего, самостоятельное перестроение в звенья на ходу по зрительным ориентирам. Повороты переступанием в движении и на месте направо, налево и кругом на месте.

Общеразвивающие упражнения:

Традиционные четыре частные общеразвивающие упражнения с четким сохранением разных исходных положений в разном темпе (медленном, среднем, быстром), выполнение упражнений с напряжением, с разными предметами с одновременными и поочередными движениями рук и ног, махами, вращениями рук; наклоны вперед, не сгибая ноги в коленях, наклоны (вправо, влево), повороты.

Основные движения:

Представления о зависимости хорошего результата в упражнении от правильного выполнения главных элементов техники: в беге — активного толчка и выноса маховой ноги; в прыжках — энергичного толчка и маха руками вперед вверх; в метании — исходного положения, замаха; в лазании — чередующегося шага при подъеме на гимнастическую стенку одноименным способом. Подводящие упражнения.

Ходьба с сохранением правильной осанки, заданного темпа (быстрого, умеренного, медленного).

Бег с энергичным отталкиванием мягким приземлением и сохранением равновесия. Виды бега: в колонне по одному и парами, соразмеря свои движения с движениями партнера, «змейкой» между предметами, со сменой ведущего и темпа, между линиями, с высоким подниманием колен; со старта из разных исходных позиций (стоя, стоя на коленях и др.) ; 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 (5х3=15)), ведение колонны.

Бросание, ловля, метание. Ловля мяча с расстояния 1,5 м, отбивание его об пол не менее 5 раз подряд. Правильные исходные положения при метании.

Ползание, лазанье. Ползание разными способами; пролезание между рейками лестницы, поставленной боком; ползание с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазание по гимнастической стенке, подъем чередующимся шагом не пропуская реек, перелезание с одного пролета лестницы на другой вправо, влево, не пропуская реек,

Прыжки. Прыжки на двух ногах с поворотами кругом, со сменой ног; ноги вместе — ноги врозь; с хлопками над головой, за спиной; прыжки с продвижением вперед), вперед -назад, с поворотами, боком (вправо, влево); прыжки в глубину (спрыгивание с высоты 25 см); прыжки через предметы высотой 5 — 10 см; прыжки в длину с места; вверх с места (вспрыгивание на высоту 15 —20 см.).

Сохранение равновесия после вращений, или в заданных положениях: стоя на одной ноге, на приподнятой поверхности. Подвижные игры: правила; функции водящего.

Игры с элементами соревнования. Подвижные игры и игровые упражнения на развитие крупной и мелкой моторики рук, быстроты реакции, скоростно - силовых качеств, координации, гибкости, равновесия.

Спортивные упражнения. . Скольжение по ледяным дорожкам на двух ногах самостоятельное. Катание на санках (подъем с санками на горку, скатывание с горки, торможение при спуске; катание на санках друг друга). Катание на двух-и трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, «змейкой», с поворотами. Ритмические движения: танцевальные позиции (исходные положения); элементы народных танцев; разный ритм и темп движений; элементы простейшего перестроения по музыкальному сигналу, ритмичные движения в соответствии с характером и темпом музыки. **Становление у детей ценностей здорового образа жизни**, овладение его элементарными нормами и правилами

Представления об элементарных правилах здорового образа жизни, важности их соблюдения для здоровья человека; о вредных привычках, приводящих к болезням; об опасных и безопасных ситуациях для здоровья, а также как их предупредить. Основные умения и навыки личной гигиены (умывание, одевание, купание, навыки еды, уборки помещения и др.), содействующие поддержанию, укреплению и сохранению здоровья, элементарные знания о режиме дня, о ситуациях, угрожающих здоровью. Основные алгоритмы выполнения культурно-гигиенических процедур .

Сентябрь

		1-я неделя	2-я неделя
Задачи		Определить степень овладения детьми основными движениями и уровень развития физических качеств (силы мышц плечевого пояса и ног, гибкости, равновесия, прыгучести, скорости)	
Физкультурно-игровое оборудование		Мячи теннисные; маты;; мяч набивной (1 кг), стойки для прыжков в высоту с места.	
Содержание физических упражнений	Ходьба	В колонне по одному; врассыпную; на носках (руки вверх); на пятках (руки в стороны)	
	Бег	В колонне по одному; с препятствием (по мату); с ускорением по диагонали	
	Дыхательные	«Шар лопнул» И. п. — о. с. В.: развести руки в стороны (вдох); хлопок перед собой —	
	ОРУ	Задания (в игровой форме) для определения силы мышц плечевого пояса и ног, гибкости, равновесия. к. 1	
Игры		Подвижная игра «Ловишки».	Подвижная игра «Догони мяч».
Оздоровительные упражнения		Упражнения для профилактики плоскостопия	Тренировка дыхания «Подуем на листики»
		3-я неделя	4-я неделя

Задачи		Способствовать освоению детьми умений: прыгать в глубину. метать мяч вдаль левой и правой: руками (при правильном замахе); бросать мяч вверх и ловить его двумя руками. Воспитывать желание начинать и заканчивать упражнения одновременно с остальными детьми	Способствовать освоению детьми умений: прыгать в высоту с места бросать набивной мяч 2-мя руками из-за головы. Способствовать возникновению желания у детей использовать полученные двигательные умения в самостоятельной двигательной деятельности
Физкультурно-игровое оборудование		Мячи теннисные; набивные мячи; маты; стойки для прыжков в высоту.	
Содержание физических упражнений	Построение, перестроение	Повороты на месте; построение в круг.	
	Ходьба	В колонне по одному; со сменой направляющего (игровое задание «Стань первым»); на носках (игровое подражательное упражнение «Мышки»); на пятках (игровое подражательное упражнение «Гуси»); приставным шагом боком (руки на пояс); с заданием (ходьба -- ползание с опорой на кисти рук к колени) (игровое подражательное упражнение «Черепашки» — ходьба)	
	Бег	В колонне по одному; «змейкой»; с ускорением по диагонали; с заданиями (3-я неделя — поворот на 360°; 4-я неделя — встать на скамейку); прямой галоп (игровое подражательное упражнение «Лошадки»); на высоких четвереньках прямо (подражательное упражнение «Обезьянки»); с препятствием (по мату)	
	Дыхательные упражнения	«Шар лопнул» И. п. — о. с. В.: развести руки в стороны (вдох); хлопок перед собой — выдох на длительном звуке [ш]	

Октябрь

	1-я неделя	2-я неделя
Задачи	Способствовать освоению детьми умений: прыгать в длину через 4-6 последовательно расположенных линий; ходить по скамейке, ставя ногу с носка; подлезать под веревку. Воспитывать желание самостоятельно выполнять упражнения	Способствовать освоению детьми умений: бегать с ускорением, сочетать бег с подскоками; ходить по скамейке, перешагивая через предметы попеременным способом; прыгать на 2-х ногах из обруча в обруч без остановки; лазать по гимнастической стене вверх, вниз. Воспитывать желание соблюдать правила в подвижных играх.

Физкультурно-игровое оборудование		Скамейки, ребристая доска, дуги, веревочки, маты.	Скамейки, кубики, обручи(большой, средний). Гимнастическая стенка.
Содержание физических упражнений	Перестроение	Повороты на месте	
	Ходьба	В колонне по одному на носках (руки на поясе), на внешней стороне стопы (Пингвины),семенящим и широким шагом (игр.зад. «Великаны – карлики), гимнастическим шагом	В колонне по одному; на носках, пятках; в полуприседе, приставным шагом, упражнение «пауки».
	Бег	В колонне по одному, с ускорением по диагонали, галопом правым и левым боком, спиной вперед.	В колонне по одному, галопом правым, левым боком, с высоким подниманием колен, с захлестыванием голени, с прямыми ногами вперед.
	Дыхательные упражнения	«Вырасти большой»	«Ветер» Стр 95. О.Ф. Горбатенко
	ОРУ	Комплекс № 5 без предметов	Комплекс № 5 без предметов
	ОВД	1. Прыжки на 2-х ногах через шнуры прямо и боком. 2. Ходьба по скамейке прист. шагом, перешагивая через кубики; на середине присесть , встать и пойти дальше. 3. Перебрасывание мяча в парах 2-мя руками от груди; из-за головы	1.Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги. 2. Переползание через препятствие; ползание на четвереньках между предметами, подлезание под дугу прямо и боком, не касаясь пола. 3. Метание в горизонт.цель пр. и лев. рукой.
Игры		П/и «Мышеловка» М/п «У кого мяч»	П/и «Удочка» М/п «Эхо»
Оздоровительные упражнения		Упражнение «Кувшинчик» Стр. 59. О.Н. Моргунова	Упражнение «Листики» Стр. 59. О.Н. Моргунова
		3-я неделя	4-я неделя

Задачи		1.Продолжать закреплять умения ходьбы и бега с заданиями. 2.Развивать быстроту, ловкость, общую выносливость, координацию движений, упражнять в равновесии и прыжках, повторить проползание в обруч 3.Воспитывать умение и привычки ухаживать за спортивным инвентарем	1.Продолжать закреплять умения ходьбы и бега с заданиями. 2.Развивать быстроту, ловкость, общую выносливость, координацию движений. 3.Воспитывать умение и привычки ухаживать за спортивным инвентарем
Физкультурно-игровое оборудование		Препятствия (кубики), мячи по количеству детей, набивные мячи, гимнастические маты	Корзины, мячи, канат, кубики, стойки, веревка.
Содержание физических упражнений	Построение, перестроение	Повороты на месте; шаг вперед, назад, в сторону	Повороты на месте; шаг вперед, назад, в сторону
	Ходьба	Ходьба с заданием для рук на носках, пятках: шагом с притопом, шаг с приседанием, выпадом, упражнение «раки»	Ходьба с заданием для рук на носках, пятках: приставным шагом боком, на высоких четвереньках, спиной вперед, «медвежата», «пауки», «раки».
	Бег	В колонне по одному, с захлестыванием голени назад, семенящий бег, с препятствием, подскоки, боковой галоп.	В колонне по одному, с захлестыванием голени назад, семенящий бег, с препятствием, подскоки, боковой галоп.
	Дыхательные упражнения	«Пускаем мыльные пузыри» Стр. 97. О.Ф. Горбатенко	«Пускаем мыльные пузыри» Стр. 97. О.Ф. Горбатенко
		Аэробика «Воздушная кукуруза»	Аэробика «Воздушная кукуруза»
	ОВД	1. Перелезание через три обруча (прямо, лев и пр боком). 2. Прыжки на 2-х ногах через препятствие 20 см. 3. Перелезание с преодолением препятствия. 4. Ходьба по гимн.скамейке, на середине присесть, перешагнуть через мяч.	1. Занятия на играх, эстафетах: - «Попади в корзину», «На одной ножке по дорожке» - «Проползи, не задень», «Не упали в ручей» - «Ловкие ребята с мячом», «Посади картофель»

Игры	П/и «Гуси гуси» М/п «летает – не летает»	П/и «Ловишки» М/п «Затейники»»
Оздоровительные упражнения	Упражнение «Шарфик» Стр. 59. О.Н. Моргунова	Упражнение «Цветочки, лепесточки» Стр. 59. О.Н. Моргунова

Ноябрь

		1-я неделя	2-я неделя
Задачи		Способствовать освоению детьми умений: прыгать с высоты 20—30 см; проползать на животе под скамейкой; перешагивать через кубы, через рейки лестницы. Развивать умение ориентироваться в пространстве. Побуждать детей к самостоятельному проведению игр и упражнений	Способствовать освоению детьми умений: лазать по наклонной лестнице, держась руками за перекладины; прыгать через 2—3 последовательно расположенных предмета; ходить вверх и вниз по наклонной доске. Развивать умение видеть и замечать ошибки сверстников и исправлять их. Воспитывать желание и умение соблюдать правила игры
Физкультурно-игровое оборудование		Флажки; скамейки; кубы большие; кубы малые; лесенка-стремянка; обручи	Флажки; лестница с зацепами; наклонная доска; ребристая доска; мешок
Содержание физических упражнений	Перестроения	Повороты на месте; построение по росту; перестроение в колонну по четыре	
	Ходьба	В колонне по одному; парами; со сменой ведущего (игровое задание «Стань первым»); на носках (игровое подражательное упражнение «Мышки»); на пятках (игровое подражательное упражнение «Гуси»), мелким и широким шагом (игровое подражательное упражнение «Великаны — карлики»); шеренгой с одной стороны на другую (игровое задание «Пойдем в гости»); в приседе (игровое подражательное упражнение «Утка»)	
	Бег	В колонне по одному; парами (игровое задание «Один — двое»); с ускорением по диагонали; мелким и широким шагом (игровое задание «Великаны — карлики»); с заданием (1-я неделя — поворот на 360°; 2-я неделя — встать на скамейку); боковой галоп; с прыжками (игровое задание «Зайки»); с препятствием (по мату — «змейкой» между предметами — по гимнастической доске)	
	Дыхательные упражнения	«Поднимем выше груз». И. п. — ноги слегка расставлены, руки опущены, сжаты в кулаки. В.: медленно поднять руки до уровня грудной клетки (вдох), вернуться в и. п. (выдох). Повторить 6—8 раз	
ОРУ		Комплекс упражнений №3 (с флажками)	

	Равновесие	Перешагивание через кубы, рейки (высота 40 см)	Ходьба вверх и вниз по доске (шириной 15—20 м), расположенной наклонно
	Прыжки	В глубину с высоты 20—30 см	На двух ногах через 2—3 последовательно расположенных предмета (высота 5—10 м)
	Лазание, ползание	Проползание на животе под скамейкой	Лазание на четвереньках между набивными мячами
Веселый тренинг		«Самолет»	
Игры		Подвижная игра «Еж с ежатами». Игра малой подвижности «Гимнастика»	Подвижная игра «Перелет птиц». Игра малой подвижности «Кто в мешке?»
Оздоровительные упражнения		Упражнения для профилактики плоскостопия	Тренировка дыхания «Дует сильный ветер»
		3-я неделя	4-я неделя
Задачи		Способствовать освоению детьми умений: метать мяч в вертикальную и горизонтальную цели; прыгать на мяче-хоппе; бросать мяч о стену и ловить его. Развивать умение уверенного и активного выполнения основных элементов упражнений. Воспитывать активное желание участвовать в подвижных играх	Способствовать освоению детьми умений: бросать мяч в парах разными способами (от груди, снизу); катать мяч друг другу из разных исходных положений (сидя, лежа на животе и др.). Развивать умение ориентироваться в пространстве. Воспитывать умение реагировать на сигнал и действовать в соответствии с ним
Физкультурно-игровое оборудование		Мячи маленькие резиновые; мячи-хопы; картинки с изображениями животных	Мяч большой резиновый; мячики-ежики: дуги; колечки разных цветов; картинки с изображениями животных
Содержание физических упражнений	Перестроения	Повороты на месте; построение по росту; перестроение в колонну по четыре	
	Ходьба	В колонне по одному; парами (игровое задание «Один — двое»); на носках (руки на поясе); на внешней стороне стопы (игровое подражательное упражнение «Пингвины»); приставным шагом (руки на пояс), боком с приседом, с заданием (ходьба — ползание с опорой на кисти рук и колени) (игровое подражательное упражнение «Черепашки» — ходьба)	
	Бег	В колонне по одному; «змейкой»; с ускорением по диагонали; мелким шагом (игровое задание «Карлики»); с заданием (3-я неделя — кружение враспынную; 4-я неделя — остановиться, встать на одну ногу — «Цапля»); прямой галоп (игровое подражательное упражнение «Лошадки»); бег с прыжками на двух ногах с высоким подниманием КОЛЕН И продвижением вперед (игровое подражательное упражнение «Кенгуру»); с препятствием (мат — бег «змейкой» между предметами — бег по гимнастической доске, положенной на пол)	

Дых- ыеупр-я	«Поднимем выше груз». И. п. — ноги слегка расставлены, руки сжаты в кулаки. В.: медленно поднять руки до уровня грудной клетки (вдох), вернуться в и. п. (выдох). Повторить 6—8 раз	
ОРУ	Комплекс упражнений с мячом	
Дейст вия с мячом	Малый мяч и мяч-хопп. Варианты заданий для детей: бросок мяча о стену и его ловля; метание в вертикальную цель с расстояния 1,5—2 м (высота 1,5 м); метание в горизонтальную цель с расстояния 2—2,5 м; сесть на мяч-хопп, покачаться; прыжки на мячах по залу	Резиновый большой мяч. Варианты заданий для детей: броски мяча в парах способом от груди (расстояние между парами постепенно увеличивать); прокатывание мяча друг другу из положения сидя, ноги врозь (прокатывание в ворота); броски мяча в парах способом снизу; катание мяча друг другу, лежа на животе
Веселый тренинг	«Качалочка»	
Игры	Подвижная игра «Медведь». Игра малой подвижности «Воздушный шар»	Подвижная игра «Цветные автомобили». Игра малой подвижности «Подарки»
Оздоровительные упражнения	Релаксация «Молчок»	«Ежовый массаж»

Декабрь

1-я неделя		2-я неделя
Задачи	Способствовать овладению детьми умениями: ходить по горизонтальному бревну высотой 25—30 см; ползать на четвереньках в сочетании с подлезанием под скамейку. Развивать умение быстро реагировать на смену заданий. Воспитывать желание оценить двигательные действия других детей	Способствовать овладению детьми умениями: прыгать с короткой скакалкой; ходить по веревке приставным шагом; лазать по гимнастической стене (с выполнением ритмичного подъема и спуска). Воспитывать желание доводить начатое дело до конца
Физкультурно-игровое оборудование	Обручи средние; доска; маты; скамейки; большой обруч; картинки с изображениями животных	Маты; скакалки; гимнастическая стена; доска; кубы; кирпичики; корзины; резиновые игрушки; большой обруч; картинки с изображениями животных
Содержание физических упражнений	Пост-ия,	Повороты на месте; построение по росту; перестроение в колонну по четыре
	Ходьба	В колонне по одному; врассыпную; на носках (руки вверх); на пятках (руки в стороны); мелким и широким шагом (игровое задание «Великаны — карлики»); гимнастическим шагом; ползание с поочередным переносом туловища к пяткам ног с опорой на руки (игровое подражательное упражнение «Гусеницы»)
	Бег	В колонне по одному; парами (игровое задание «Один — двое»); с ускорением шеренгой; с заданием (1-я неделя —

	враспынную: 2-я неделя - остановиться и присесть); на высоких четвереньках прямо (игровое подражательное упражнение «Обезьянки»); с препятствием (мат - вертикально поставленный обруч - мат)	
Дых- ыеупр-я	«Здравствуй, солнышко». И. п. — ноги слегка расставлены, руки за спиной опущены. В.: медленно поднять руки вверх, скользя по туловищу, руки развести шире плеч, голову поднять вверх (вдох), медленно вернуться в и. п. (выдох)	
ОРУ	Комплекс упражнений №4 (с большим мячом)	
Равновеси е	Ходьба по горизонтальному бревну высотой 25—30 см	Ходьба по веревке приставным шагом; по доске, лежащей на полу; по наклонной доске, лежащей на кирпичике; по доске, лежащей на кубах
Прыжки	С ноги на ногу; из обруча в обруч; через обручи, лежащие на полу	С короткой скакалкой
Лазание, ползание	Ползание на четвереньках в сочетании с подлезанием под скамейку («змейкой»)	Лазание по гимнастической стене; переход с пролета на пролет приставным шагом (увеличение высоты) спуск по доске
Веселый тренинг	«Ах, ладошки вы, ладошки!»	
Игры	Подвижная игра «Самолеты». Игра малой подвижности «Великаны и гномы»	Подвижная игра «Лови — бросай». Игра малой подвижности «Кто соберет больше игрушек?»
Оздоровительные упражнения	Упражнения для профилактики плоскостопия	Тренировка дыхания «Подуем на снежинки»

		3-я неделя;	4-я неделя
Задачи		Способствовать овладению детьми умениями: бросать мяч двумя руками вверх, об пол и ловить его; метать вдаль из разных исходных положений. Воспитывать желание достигать определенных результатов	Способствовать овладению детьми умениями: отбивать мяч на месте правой и левой рукой поочередно; отбивать мяч двумя руками в движении: бросать мяч: об пол в движении; в корзину двумя руками от груди. Воспитывать желание участвовать в подвижных играх
Физкультурно-игровое оборудование		Мат; картинки с изображениями животных; мячи малые резиновые; мячи мягкие; мячи хопы	Мат; картинки с изображениями животных; баскетбольные мячи; баскетбольные ¹ корзины
Содержание физических упражнений	Пост-я,	Повороты на месте; построение по росту; перестроение в колонну по одному.	
	Ходьба	В колонне по одному; парами; со сменой ведущего (игровое задание «Стань первым!»); на носках (игровое подражательное упражнение «Мышки»); на пятках (игровое подражательное упражнение «Гуси»); приставным шагом прямо с приседом (руки на пояс); гимнастическим шагом	
	Бег	В колонне по одному: «змейкой»; с ускорением шеренгой; с заданием (3-я неделя — 1 поворот на 360°; 4-я неделя —	

		встать на скамейку); с прыжком вверх (игровое задание «Достань погремушку»); на высоких четвереньках прямо (игровое подражательное [упражнение «Обезьянки»)
Дых-е упр-я		«Здравствуй, солнышко». И. п. — нога слегка расставлены, руки за спиной опущены, упражнения В.: медленно поднять руки вверх, скользя по туловищу, руки шире плеч, голову 1 поднять вверх (вдох), медленно вернуться в и. п. (выдох)
ОРУ		Комплекс упражнений №4 (с большим мячом)
Действия с мячом	Малый мяч резиновый, мягкий мяч и мяч-хопп. Варианты заданий для детей: сесть на мяч-хопп и покачаться; прыжки на мяче-хоппе по всему залу; броски резинового мяча вверх и ловля его двумя руками; броски мяча одной рукой об пол; ловля двумя руками; метание одновременно двумя руками (стоя, стоя на коленях, в стену); метание поочередно правой и левой рукой (стоя)	Баскетбольный мяч и мяч-хопп. Варианты заданий для детей: сесть на мяч-хопп и покачаться; прыжки на мяче-хоппе по всему залу, по кругу; стойка баскетболиста (покачаться); бросок мяча об пол и ловля; бросок мяча об пол и ловля в движении; отбивание мяча двумя руками с одновременным подпрыгиванием («мячики»); отбивание мяча поочередно правой и левой рукой («игра на пианино»); отбивание мяча любым способом в движении; броски в корзину (устанавливается индивидуально) двумя руками от груди
Веселый тренинг		«Карусель»
Игры	Подвижная" игра «Не боимся мы кота». Игра малой подвижности «Скажи и покажи»	Подвижная игра «Вороны». Игра малой подвижности «Веселые снежинки»
Оздоровительные упражнения	Релаксация «Расслабление»	«Ежовый массаж»

Январь

		3-я неделя	4-я неделя
Задачи		Способствовать освоению детьми умений: катать обруч друг другу; метать мяч в вертикальную цель; бросать мяч об пол в движении и ловить его. Формировать умение самостоятельно проводить физические упражнения	Способствовать освоению детьми умений: бросать мяч через сетку владь двумя руками разными способами (из-за головы, от груди); прыгать на мяче-хоппе по ориентирам. Воспитывать умение соблюдать правила в подвижных играх
Физкультурио-игровое оборудование		Картинки с изображениями животных; обручи; мячи резиновые малые	Картинки с изображениями животных; мячи резиновые большие; мячи-хоппы; мячи-ежики
Содержание физических упражнений	Пост-я	Повороты на месте; построение по росту в шеренгу (сначала встают мальчики по росту, затем — девочки); перестроение в колонны по два и наоборот	
	Ходьба	В колонну по одному; врассыпную; на носках (руки вверх); на пятках (руки в стороны); приставным шагом боком (руки	

	на поясе, полуприсед); шеренгой с одной стороны на другую (игровое задание «Пойдем в гости»)	
Бег	В колонне по одному; «змейкой»; с ускорением по диагонали; со сменой ведущего (игровое задание «Стань первым»); бег с заданием (3-я неделя — враспынную; 4-я неделя — присесть); прямой галоп (игровое подражательное упражнение «Лошадки»)	
Дых-е упра-я	«Грибок». И. п. — глубокий присед, руки обхватывают колени (грибок маленький). В.: медленно выпрямиться, разводя руки в стороны и немного отводя голову назад, — вдох («грибок вырос»). Повторить 6—8 раз	
ОРУ	Комплекс упражнений с флажками	
Действия с мячом и обручем	Обруч и малый мяч резиновый. Варианты заданий для детей: катать обруч вдаль; катать обруч вдаль и бежать за ним; бросок мяча вверх двумя руками и ловля его; бросок мяча двумя руками вниз и ловля его; бросок мяча двумя руками вверх и ловля в движении по всему залу; бросок мяча двумя руками вниз и ловля в движении по всему залу	Резиновый большой мяч и мяч-хопп. Варианты заданий для детей: сесть на мяч-хопп и покачаться; прыжки по всему залу на мяче-хоппе; прыжки на мяче-хоппе по периметру и по диагонали; броски резинового мяча в стену двумя руками из-за головы и ловля его; броски мяча от груди вдаль; броски мяча через сетку любым способом; броски мяча снизу в стену и ловля его
Веселый тренинг	«Паровозик»	
Игры	Подвижная игра «Снежинки и ветер». Игра малой подвижности «Все спортом занимаются»	Подвижная игра «Веселые зайчата». Игра малой подвижности «Пингвины на льдине»
Оздоровительные упражнения	Релаксация «Кулачки»	«Ежовый массаж»

Февраль

	1-я неделя	2-я неделя
Задачи	Способствовать освоению детьми умений:; ходить по шнуру с мешочком на голове; прыгать в длину с места; проползать на животе под скамейкой. Воспитывать желание активно участвовать в играх.	Способствовать освоению детьми умений: прыгать в длину через 4—6 последовательно расположенных линий; ползать по скамейке на четвереньках. Воспитывать инициативу при выполнении заданий.
Физкультурно- игровое оборудование	«Косички»; обручи средние; обруч большой; мат; скамейки разной высоты; ребристая доска; «следы»	Обручи средние; обруч большой; мат; скамейка; наклонная лестница
Содержание	Пост-я	Повороты на месте; перестроение в колонну по четыре; построение в шеренгу по росту (сначала строятся девочки по

физических упражнений		росту, затем — мальчики)	
	Ходьба	В колонне по одному; со сменой ведущего (игровое задание «Стань первым»); на пятках (игровое подражательное упражнение «Мышки»), на пятках (игровое подражательное упражнение «Гуси»); мелким и широким шагом (игровое задание «Великаны — карлики»); гимнастический шаг; с заданием (ходьба — ползание с поочередным переносом туловища к пяткам ног с опорой на руки) (игровое подражательное упражнение «Гусеницы» — ходьба)	
	Бег	В колонне по одному; парами (игровое задание «Один — двое»); с ускорением шеренгой; мелким и широким шагом (игровое задание «Великаны — карлики»), с заданием 1-я неделя — поворот на 360°; 2-я неделя — встать на скамейку); с подскоками (игровое задание «Зайки»); с препятствием (из обруча в обруч, которые лежат на полу)	
	Дых-е упр-я	«Часики». И. п. — о. с. В.; делая махи прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так»	
	ОРУ	Комплекс упражнений №6 (с обручем)	
	Равновес ие	Ходьба по шнуру с мешочком на голове; по доске, лежащей на предметах высотой 6—8 см	Ходьба по скамейке, ставя ногу с носка, руки в стороны (скамейки разной высоты)
	Прыжки	В длину с места	В длину последовательно через 4—6 линий; 4—6 кубиков
	Лазание, ползание	Ползание на животе под скамейкой	Ползание по скамейке на четвереньках. Лазание по наклонной лестнице
Веселый тренинг		«Веселый чертенок»	
Игры		Подвижная игра «Чья колонна скорее построится?». Игра малой подвижности «Вернись на свое место»	Подвижная игра «Мы — веселые ребята». Игра малой подвижности «Зимние забавы»
Оздоровительные упражнения		Упражнения для профилактики плоскостопия	Тренировка дыхания «Дует сильный ветер»

	3-я неделя	4-я неделя
Задачи	Способствовать освоению детьми умений: прыгать на мяче-хоппе «змейкой» между предметами; метать в горизонтальную (расстояние 2— 2,5 м) и вертикальную (расстояние 1,5— 2 м) цели; бросать мяч о стену двумя руками и ловить его; развивать глазомер, гибкость, ловкость. Воспитывать желание активно участвовать в подвижных играх	Способствовать освоению детьми умений: бросать мяч в парах способами от груди, снизу; катать мяч друг другу из разных исходных положений (сидя, ноги врозь; лежа на животе; через ворота с кеглей); делать повороты на месте; перестраиваться в колонну по четыре. Воспитывать умение помогать убирать оборудование по просьбе взрослого

Физкультурно-игровое оборудование		Обручи; мяч малый резиновый; мяч-хопп	Обручи: мяч большой резиновый; подвесная мишень; воротики с кеглей, мячи-ежики; корзины
Содержание физических упражнений	Пост-я	Повороты на месте; перестроение в колонну; построение по подгруппам (по росту)	
	Ходьба	В колонне по одному; на носках (рута на поясе); на внешней стороне стопы (игровое подражательное упражнение «Пингвины»); приставным шагом (руки на поясе); гимнастическим шагом; с высоким подниманием колен (игровое задание «Петушок»)	
	Бег	В колонне по одному; «змейкой»; с ускорением шеренгой; мелким и широким шагом (игровое задание «Великаны — карлики»); с заданием (3-я неделя — кружение врассыпную; 4-я неделя — стоять на одной ноге); в сочетании с прыжком вверх (игровое задание «Достань предмет!»); в сочетании с прыжками на двух ногах с продвижением вперед (игровое подражательное упражнение «Кенгуру»); с препятствием (из обруча в обруч, которые лежат на полу); с остановкой и стоянием на одной ноге (игровое задание «Цапля»)	
	Дых-е упр-я	«Часики». И. п. — о. с. В.: делая махи прямыми руками вперед и назад, произносить «тик~так»	
	ОРУ	Аэробика «Маленькие гимнасты» с мячами	
	Действия с мячом	Малый мяч и мяч-хопп. Варианты заданий для детей: бросок малого мяча о стену двумя руками ловля его; метание в вертикальную цель с расстояния 1,5—2 м (высота 1,5 м); метание в горизонтальную цель с расстояния 2—2,5 м; сесть на мяч-хопп, покачаться; прыжки на мячах по всему пространству; прыжки на мячах «змейкой» между пред-метами	Резиновый большой мяч. Варианты заданий для детей: броски мяча в парах от груди (расстояние постепенно увеличивать); катить мяч друг другу сидя, ноги врозь; катить мяч друг другу в ворота с кеглей с целью ее сбить
Веселый тренинг		«Маленький мостик»	
Игры		Подвижная игра «Ловишки с ленточкой». Игра малой подвижности «Бабочки, лягушки»	Подвижная игра «Заячий концерт». Игра малой подвижности «Что в пакете?»
Оздоровительные упражнения		Релаксация «Волшебный сон»	«Ежовый массаж»

Март

	1-я неделя	2-я неделя
Задачи	Способствовать освоению детьми умений: прыгать на двух	Способствовать освоению детьми умений: бегать с

		ногах с продвижением вперед; сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке с перешагиванием предметов; лазать по лесенке-стремянке. Воспитывать у детей желание помогать друг другу	ускорением по диагонали, боковым галопом, с выполнением задания; прыгать в глубину с высоты 20—30 см; лазать по наклонной лестнице, по гимнастической стене; сохранять равновесие при перешагивании через предметы, рейки лестницы
Физкультурно-игровое оборудование		Скамейки; дуги; обручи	Лесенка-стремянка; гимнастическая стена
Содержание физических упражнений	Пост-я	По подгруппам; перестроение в колонну по четыре; перестроение в колонну по два	
	Ходьба	В колонне по одному; врассыпную; на носках (руки вверх); на пятках (руки в стороны): мелким и широким шагом (игровое задание «Великаны — карлики»); шеренгой с одной стороны на другую (игровое задание «Пойдем в гости»): в приседе (игровое подражательное упражнение «Утки»)	
	Бег	В колонне по одному; парами (игровое задание «Один — двое»), с ускорением по диагонали; с заданием (1-я неделя — врассыпную; 2-я неделя — присесть), боковой галоп с препятствием (по доске, «змейка» между предметами)	
	Дых-е упр-я	«Петух». И. п. — ноги слегка расставлены, руки в стороны. В,: хлопать руками по бедрам, выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку»	
	ОРУ	Комплекс упражнений № 7 (со скамейкой)	
	Равновесие	Ходьба по скамейке, перешагивая через предметы разной формы, размера (шайбы, кубики, резиновые игрушки и др.)	Варианты заданий: 1. Перешагивание через кубы. 2. Перешагивание через рейки лестницы, расположенной на предметах высотой 30—40 м
	Прыжки	На двух ногах с продвижением вперед (из обруча в обруч; через кружочки со «следами»)	В глубину с предметов высотой 20—30 м (кубы)
	Лазание, ползание	Ползание на четвереньках «змейкой» под дугами.; между колпачками. Лазание по лесенке-стремянке с выполнением задания (на середине повернуться)	Лазание по наклонной лестнице. Лазание по гимнастической стене с переходом с пролета на пролет приставным шагом
Веселый тренинг		«Колобок»	
Игры		Подвижная игра «Составление поезда». Игра малой подвижности «За высоким, за низким»	Подвижная игра «Зверюшки, наострите ушки». Игра малой подвижности «Вернись на свое место»
Оздоровительные упражнения		Упражнения для профилактики плоскостопия	Тренировка дыхания «Подуем на вертушки»
3-я неделя			4-я неделя

Задачи		Способствовать освоению детьми умений: метать через натянутую веревочку вдаль левой и правой рукой из разных исходных положений; прыгать на мяче-хоппе по всему залу; бросать мяч двумя руками вверх, об пол ловить его. Развивать глазомер, силу рук., силу мышц брюшного пресса. Побуждать к проявлению самостоятельности на занятиях	Способствовать освоению детьми умений действовать с мячом: бросать об пол и ловить его; отбивать мяч одной и двумя руками, стоя на месте; отбивать мяч любым способом в движении; бросать мяч в корзину двумя руками способом от груди. Воспитывать умение доводить начатое дело до конца
Физкультурно-игровое оборудование		Мячи-хоппы; мячи резиновые; мячи мягкие, гимнастические палки	Мячи резиновые, баскетбольные корзины, гимнастические палки
Содержание физических упражнений	Построения	Построение по подгруппам; перестроение в колонну по четыре; перестроение в колонну по два	
	Ходьба	В колонне по одному; со сменой ведущего (игровое задание «Стань первым»); на носках (игровое подражательное упражнение «Мышки»); на пятках (игровое подражательное упражнение «Гуси»); приставным шагом в полуприседе (руки на поясе); шеренгой с одной стороны на другую (игровое задание «Пойдем в гости»)	
	Бег	«Змейкой»; с ускорением по диагонали; с заданием (3-я неделя— поворот на 360°; 4-я: неделя встать на скамейку); прямой галоп (игровое подражательное упражнение «Лошадки»); на высоких четвереньках прямо (игровое подражательное упражнение «Обезьянки»); бег с препятствием (доска)	
	Дыха-е упр-я	«Петух». И. п. — ноги слегка расставлены, руки в стороны. В.: хлопать руками по бедрам, выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку»	
	ОРУ	Комплекс упражнений № 8 (с гимнастической палкой)	
	Действия, с мячом	Малый мяч резиновый и мяч-хопп. Варианты заданий для детей: сесть на мяч-хопп, покачаться; прыжки на мяче по всему залу; броски резинового мяча вверх, ловля его двумя руками; броски резинового мяча одной рукой об пол, ловля двумя руками; метание предметов (теннисных мячей и др.) вдаль поочередно правой, затем левой рукой из разных исходных положений (стоя, сидя, стоя на коленях), метание через веревочку из разных исходных положений	Баскетбольный мяч и мяч-хопп. Варианты заданий для детей: сесть на мяч-хопп и покачаться; прыжки на хоппе по всему залу, по кругу; стойка баскетболиста (покачаться); бросок мяча об пол двумя руками и ловля его; бросок мяча об пол и ловля его в движении; отбивание мяча двумя руками («горячий мяч»); отбивание мяча двумя руками с одновременным подпрыгиванием («мячики»); отбивание мяча поочередно правой, левой руками («игра на пианино»); отбивание мяча только правой или только левой рукой; отбивание мяча любым способом в движении; броски в корзину (высота корзины - индивидуально)
Веселый тренинг		«Ножницы»	
Игры		Подвижная игра «Грачи и автомобиль». Игра малой подвижности «Холодно-жарко»	Подвижная игра «Жуки». Игра малой подвижности «Деревья и птицы»

Апрель

		1-я неделя	2-я неделя
Задачи		Способствовать освоению детьми умений; сохранять равновесие при ходьбе по наклонной доске вверх и вниз; прыгать через 2—3 последовательно расположенных предмета с активной работой рук; лазать по гимнастической стене вверх и вниз. Воспитывать желание действовать сообща со сверстниками, начинать и заканчивать упражнение всем вместе	Способствовать освоению детьми умений: сохранять равновесие при ходьбе по горизонтальному бревну высотой 20—30 см; лазать по трубе, по гимнастической стене вверх и вниз
Физкультурно-игровое оборудование		Мячи малые; доска с зацепом; гимнастическая: стена; гимнастические скамейки; кубы малые	Гимнастическая стена; гимнастические скамейки разной высоты; бревно
Содержание физических упражнений	Пост-я	Построение по подгруппам, перестроение в колонну по два	
	Ходьба	В колонне по одному; парами (игровое задание «Один — двое»); ходьба на носках (руки на поясе); на внешней стороне стопы (игровое задание «Пингвины»); мелким и широким шагом (игровое задание «Великаны — карлики»); гимнастический шаг; с заданием (ходьба — ползание с поочередным переносом; туловища к пяткам ног с опорой на руки) (игровое подражательное упражнение «Гусеницы» — ходьба)	
	Бег	В колонне по одному; парами (игровое задание «Один — двое»): с ускорением шеренгой; со сменой ведущего (игровое задание «Стань первым!»); с заданием (1-я неделя — кружение на месте; 2-я неделя — остановка на месте, стояние на одной ноге «Цапля»); подскоками: с препятствием (мат — обручи — доска)	
	Дых-е упр-я	Цветок распускается». И. п. — ноги слегка расставлены, руки на затылке, локти сведены («нераскрывшийся бутон»). В.: медленно поднимаясь на носки, потянуть руки вверх и в стороны (вдох) («цветок раскрывается»), вернуться в и. п. (выдох). Медленно. Повторить 4—6 раз	
	ОРУ	Комплекс упражнений (с малым мячом)	
	Равновесие	Ходьба вверх и вниз по доске (шириной 15—20 м), положенной наклонно	Ходьба по горизонтальному бревну (высота 15—30 м) — кирпичики, кубы
	Прыжки	Последовательно через 2—3 предмета (высота 5—10 м)	Прыжки с ноги на ногу, из обруча в обруч, через обручи
	Лазание, ползание	Ползание на предплечьях и коленях по скамейке. Лазание по гимнастической стене вверх и вниз (ритмично)	Лазание по гимнастической стене вверх и вниз
Веселый тренинг		«Птица»	
Игры		Подвижная игра «Совушка». Игра малой подвижности «Круг-кружочек»	Подвижная игра «Не боюсь!» Игра малой подвижности «Ровным кругом»

Оздоровительные упражнения	Упражнения для профилактики плоскостопия.	Тренировка дыхания «Плывет, плывет кораблик»
----------------------------	---	--

		3-я неделя	4-я неделя
Задачи		Способствовать освоению детьми умений: катать обруч друг другу; бросать мяч вверх и ловить его в движении; метать мяч в вертикальную цель; развивать вестибулярный аппарат, глазомер, ловкость, внимание. Воспитывать желание и умение действовать совместно со сверстниками в подгруппе	Способствовать освоению детьми умений действовать с мячом: бросать мяч вдаль разными способами (из-за головы, от груди); бросать мяч через сетку любым способом; бросать мяч в стену и ловить его; прыгать на мяче-хоппе по ориентирам. Развивать навык правильного положения тела на мяче-хоппе, координацию движений
Физкультурно-игровое оборудование		Маты; обручи разных размеров; картинки с животными; мячи резиновые (малый, большой); мячи-хопы; мячи-ежики	
Содержание физических упражнений	Пост-я	Построение по подгруппам; перестроения в колонну по два	
	Ходьба	В колонне по одному; врассыпную; на носках (руки вверх); на пятках (руки в стороны); приставным шагом в полуприседе (руки на пояс); гимнастическим шагом	
	Бег	В колонне по одному; «змейкой»; с ускорением шеренгой; со сменой ведущего (игровое задание «Стань первым!»); с заданием (3-я неделя — врассыпную; 4-я неделя — присесть); в сочетании с прыжком вверх (игровое задание «Достань предмет»); с препятствием (мат — обручи — доска)	
	Дых-е упр-я	«Цветок - распускается». И, п. — ноги слегка расставлены, руки на затылке, локти сведены (в «нераскрытый бутон»). В.: медленно поднимаясь на носки, потянуть руки вверх «и в стороны (вдох) («цветок раскрывается»), вернуться в и. п. (выдох). Медленно. Повторить 4—6 раз	
	ОРУ	Комплекс упражнений с ленточкой	
	Действия с мячом и обручем	Обруч и малый мяч резиновый. Варианты заданий для детей: катать обруч вдаль; катать обруч вдаль и бежать за ним; метание мяча в вертикальную цель (обруч, который держат дети цепочкой); бросок мяча вверх и ловля его; бросок мяча вниз и ловля его; бросок мяча вверх и ловля его в движении; бросок мяча вниз и ловля его в движении	Резиновый большой мяч и мяч-хопах. Варианты, заданий для детей: сесть на мяч-хопп, покачаться; прыжки в разных направлениях; броски мяча в стену двумя руками из-за головы; броски мяча вдаль двумя руками от груди; броски мяча через сетку любым способом; броски мяча в стену двумя руками снизу и ловля его
Веселый тренинг		«Плавание на байдарке»	

Игры	Подвижная игра «Карусель». Игра малой подвижности «Узнай поголосу»	Подвижная игра «Цыплята на полянке». Игра малой подвижности «Тишина у пруда»
Оздоровительные упражнения	Релаксация «Космос»	«Ежовый массаж»

Май

		1-я неделя	2-я неделя
Задачи		Способствовать освоению детьми умений: сохранять равновесие при ходьбе по веревке приставным шагом; прыгать с короткой скакалкой; ползать по скамейке на животе. Воспитывать уважение к достижениям сверстников	Способствовать освоению детьми умений: сохранять равновесие при ходьбе по бревну боком приставным шагом; прыгать вверх с места; лазать по гимнастической стене. Воспитывать желание участвовать в играх
Физкультурно-игровое оборудование		Мячи маленькие; гимнастическая стена; гимнастические скамейки разных размеров; доска; канат; скакалки; ребристая доска; бревно; корзины	
Содержание физических упражнений	Ходьба	В колонне по одному; парами (игровое задание «Один — двое»); ходьба на носках (руки на пояс); на внешней стороне стопы (игровое задание «Пингвины»); гимнастический шаг; ползание с поочередным переносом туловища к пяткам ног с опорой на руки (игровое подражательное упражнение «Гусеницы»)	
	Бег	«Змейкой» между предметами; через два вертикально стоящих обруча; с заданием — позвонить в колокольчик Бег – 30 м.	
	Дых-е упр-я	«Хлопушка». И. п. — ноги слегка расставлены, руки в стороны. В.: глубоко вдохнуть, наклониться вперед, хлопнуть ладонями по коленям (выдох); вернуться в и. п. (вдох). Повторить 4—5 раз	
	ОРУ	Комплекс упражнений №9 (без предметов)	
	Равновесие	Ходьба по веревке приставным шагом, по доске; по доске, лежащей на кирпичиках (по выбору)	Ходьба по бревну боком приставным шагом; по доске на кирпичиках; на кубах (по выбору)
	Прыжки	В длину с места	В глубину с места
	Лазание, ползание	Ползание по скамейке на животе. Лазание по гимнастической стене (с сохранением ритма)	Лазание по гимнастической стене, переход с пролета на пролет приставным шагом. Ползание по скамейке на четвереньках (скамейки разной высоты — на выбор детей)
Веселый тренинг		«Гусеница»	
Игры		Подвижная игра «Ловишки с мячом» Игра малой подвижности «У ребят порядок строгий»	Подвижная игра «Салют». Игра малой подвижности «Колпачок и палочка»

Оздоровительные упражнения	Оздоровительные упражнения	Тренировка дыхания «Сдуем капельки дождя»
----------------------------	----------------------------	---

		3-я неделя	4-я неделя
Задачи		Определить степень овладения, детьми основными движениями и уровень развития физических качеств	
Физкультурно-игровое оборудование		Маты; обручи; набивные мячи; мячи маленькие («картошка»)	
Содержание физических упражнений	Ходьба	В колонне по одному; врассыпную; на носках (руки вверх); на пятках (руки в стороны)	
	Дых-е упр-я	«Хлопушка». И. п. — нош слегка расставлены, руки в стороны. В,: глубоко вдохнуть, наклониться вперед, хлопнуть ладонями по коленям (выдох); вернуться в и, п. (вдох). Повторить 4—5 раз	
	ОРУ	Комплекс упражнений № 9 (без предметов)	
	Оценка физических качеств	Сила мышц плечевого пояса (бросок набивного мяча). Гибкость (наклон вперед из положения сидя на полу). Сила мышц ног (прыжки в длину с места)	Сила мышц плечевого пояса (метание теннисного мяча). Равновесие (стойка на одной ноге). Сила мышц брюшного пресса (сгибание и разгибание туловища)
Оздоровительные упражнения		Релаксация «Океан»	«Ежовый массаж»

Шестой год жизни. Старшая группа.

Задачи образовательной деятельности:

- Развивать умения осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений);
- Развивать умение анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей
- Формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях;
- Развивать творчества в двигательной деятельности;
- Воспитывать у детей стремление самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами;

- Развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу.
- Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.
- Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании, развивать устойчивый интерес к правилам нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и здоровьесформирующего поведения,
- Развивать самостоятельность детей в выполнении культурно-гигиенических навыков и жизненно важных привычек здорового образа жизни.
- Развивать умения элементарно описывать свое самочувствие и привлекать внимание взрослого в случае недомогания

Содержание образовательной деятельности

Двигательная деятельность

Основные движения

Самостоятельные перестроения. Из шеренги в колонну, в две колонны, в два круга, по диагонали, «змейкой» без ориентиров. Повороты направо, налево, на месте и в движении на углах.

Ходьба и упражнения в равновесии. Ходьба в полуприседе, с перекатом с пятки на носок, с задержкой на носке («петушинный шаг»), с заданиями (с хлопками, различными положениями рук), с закрытыми глазами (3—4 м). Ходьба через предметы (высотой 20—25 см), по наклонной доске (высотой 35—40 см, шириной 20 см), ходьба по гимнастической скамейке с закрытыми глазами, с поворотами, различными движениями рук, остановками. Ходьба по шнуру (8—10 м), бревну (высотой 25—30 см, шириной 10 см), с мешочком на голове (500 г), по пенькам, спиной вперед (3—4 м). Приставной шаг с приседанием, шаг на всей ступне на месте, с продвижением вперед и в кружении, полуприседание с выставлением ноги на пятку.

Бег. На носках, с высоким подниманием колен, через предметы и между ними, со сменой темпа. Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности. Бег в быстром темпе 10 м (3—4 раза), 20—30 м (2—3 раза); челночный бег 3х10 м в медленном темпе (1,5—2 мин).

Прыжки. На месте: ноги скрестно — ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4—5 м. Прыжки через 5—6 предметов на двух ногах (высота 15—20 см), вспрыгивание на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20 см). Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 15—20 см выше поднятой руки. Прыжки в длину с места (80—90 см), в высоту (30—40 см) с разбега 6—8 м; в длину (на 130—150 см) с разбега 8 м. Прыжки в глубину (с пенька, бревна, кубов высотой 30—40 см) в указанное место. Прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад.

Бросание, ловля, метание. Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами (ширина 40—30 см, длина 3—4 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой — 4—6 раз подряд. Отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 5—6 м). Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю). Метание в горизонтальную и вертикальную цель (на высоту 2,2 м) с расстояния 3,5—4 м. Метание вдаль на 5—9 м.

Ползание и лазание. Ползание на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Подтягивание на скамейке с помощью рук; передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне. Ползание и перелезание через предметы (скамейки, бревна). Подлезание под дуги, веревки (высотой 40—50 см). Лазание по гимнастической стенке чередуящимся способом ритмично, с изменением темпа. Лазание по лестнице с перекрестной координацией движений рук и ног. Лазание по веревочной лестнице, канату, шесту свободным способом.

Общеразвивающие упражнения

Исходные положения: стоя (пятки вместе, носки врозь), сидя, лежа на животе и спине.

Положения и движения головы, вверх, вниз, повороты в стороны, наклоны (4—5 раз).

Положения и движения рук: одновременные и попеременные; однонаправленные и разнонаправленные — вверх (вниз), в стороны; махи и вращения (одновременно двумя руками и поочередно вперед-назад); подъем рук вперед-вверх со сцепленными в замок пальцами (кисти внутрь тыльной стороной); сжатие, разжатие, вращение кистей рук (8—10 раз).

Положения и движения туловища: повороты, наклоны вперед, назад, в стороны, вращения.

Положения и движения ног: приседания (до 40 раз), махи вперед-назад, держась за опору; выпады вперед, в стороны с движениями рук вперед, в стороны, вверх; подскоки на месте (40х3=120). Упражнения с отягощающими предметами — мешочками, гантелями (150 г), набивными мячами (1 кг).

Спортивные упражнения

Катание на санках с горки по одному и парами. Катание друг друга по ровному месту.

Ходьба на лыжах переменным шагом. Повороты на месте влево (вправо).

Катание на велосипеде по прямой, повороты направо, налево. Катание на самокате, отталкиваясь одной ногой.

Плавание. Скольжение на груди и на спине; выдох в воду. Движения ногами вверх-вниз, сидя и лежа на мелком месте с опорой о дно руками. Плавание произвольным способом на расстояние до 10 м.

Туристические походы с двумя переходами по 25—30 минут и активным отдыхом между ними (игры, эстафеты в естественных условиях).

Подвижные игры

Игры с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием; игры-эстафеты.

Городки. Бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5—6 м) и полукона (2—3 м).

Баскетбол. Перебрасывание мяча друг другу от груди. Ведение мяча правой и левой рукой. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди. Игра по упрощенным правилам.

Бадминтон. Отбивание волана ракеткой в заданном направлении. Игра с воспитателем.

Футбол. Отбивание мяча правой и левой ногами в заданном направлении. Обведение мяча между и вокруг предметов. Отбивание мяча о стенку. Передача мяча ногой друг другу (3—5 м). Игра по упрощенным правилам.

Освоение основных движений, общеразвивающих, спортивных, музыкально-ритмических упражнений содействует не только формированию жизненно важных навыков у детей, но и развитию физических качеств. В то же время педагог использует в работе с детьми специальные упражнения для целенаправленного развития физических качеств. При этом следует учитывать, что на шестом году жизни наиболее активно развиваются общая выносливость, сила и быстрота.

Упражнения для развития физических качеств

Игры и упражнения для развития быстроты движений

Упражнения на развитие быстроты реакции: бег со стартов из разных исходных положений: стоя, сидя, из упора на коленях; смена движений, разных по структуре: ходьба — прыжки; изменение направления движения при ходьбе и беге по сигналу; изменение интенсивности движений: ходьба — бег быстрый, бег медленный — бег с ускорением.

Упражнения на развитие способности в короткое время увеличивать темп движения: бег в максимальном темпе на дистанции 20—25 м; бег с высоким подниманием бедра или отведением голени назад; бег с ускорением.

Игры на развитие быстроты

«Топотушки»: повороты на месте переступанием на 90, 180 и * 360 градусов.

«Найди свое место».

«Змейка»: ходьба по извилистой дорожке со сменой направления по сигналам.

«Не наступи!»: бег через ленты, лежащие на полу.

«Иноходец»: смена способов ходьбы и бега по сигналу.

«Перемена мест», «Быстро шагай, стоп», «Собери грибы».

«Брось мяч в стену».

«Кто быстрее?»: перебежки шеренгами.

«Бег наперегонки», «Бабочки и стрекозы».

Игры и упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Бег с высоким подниманием колен на расстояние 8—10 м, бег с захлестом голени назад.

Прыжки с продвижением вперед на расстояние 5 м.

Бег и прыжки через препятствия высотой от 15 до 30 см (длина дорожки с препятствиями может быть 15—20 м, количество препятствий — 3—8).

Ходьба в полуприседе, глубоком приседе.

Прыжки точно в центр начерченного круга или линии.

Упражнения с набивными мячами (вес 500—1000 г)

Сидя, ноги на мяче, разведение ног в стороны, вверх.

Сидя, мяч в руках, наклоны вперед.

Прыжки вокруг мяча и через него.

Прокатывания мяча из разных положений (сидя, стоя).

Подвижные игры

«Лягушки и цапли», «Кто сделает меньше прыжков».

«Парашютики»: прыжки по дорожке с поворотом на 90—180 градусов произвольно и по сигналу.

«На одной ножке по дорожке».

Упражнения для развития силы

Упражнения с отягощением набивными мячами, преодолением сопротивления предмета, партнера.

Сжимание кистевого эспандера — резинового кольца; растягивание упругих резинок и детского плечевого эспандера в положениях стоя, сидя, лежа.

Упражнения на тренажере «Беговая дорожка»: держась за поручни двумя руками или одной рукой, ходьба и бег по дорожке.

Упражнения и игры для развития выносливости

Пробегание 2 отрезков по 100 м в начале года и по 200 м во второй половине года.

Медленный бег по 3 отрезка длиной 150 м в начале и 200 м в конце года.

Бег в медленном темпе на 300—350 м по пересеченной местности.

Бег в медленном темпе 1,5—2 мин.

Подвижные игры: «Синие, зеленые, желтые»; «Позвони в колокольчик», «Самолеты».

Упражнения для развития гибкости

Для рук и плечевого пояса

Круговые движения рук в разные стороны с максимальной амплитудой.

Одновременное отведение двух рук как можно дальше назад.

Для туловища

Наклоны вперед, дотрагиваясь до пола руками.

Стоя, ноги слегка расставлены, круговые движения обручем вправо —влево -вправо.

Сидя, ноги в стороны, прокатывание мяча как можно дальше от себя, не выпуская его из рук.

Для ног

Пружинистые приседания.

Лежа на спине, поднятие ног, согнутых в коленях, вверх и разведение их в стороны.

Стоя боком у стенки, держась за рейку, маховые движения поочередно одной и другой ногой.

Игры и упражнения для развития ловкости

Бег с перешагиванием через гимнастические палки, уложенные на разном расстоянии (одинаковом, увеличенном); челночный бег 3 раза по 10 м.

Упражнения с гимнастическими палками и кольцами

Перебрасывание палки из одной руки в другую перед собой.

Перебрасывание кольца (диаметром 25—30 см), из руки в руку.

Подвижные игры

«Мишень-люлька», «Будь ловким», «Передай мяч».

«Не задень»: бег между предметами.

«Маятник»: подскоки влево -вправо.

Спортивные упражнения: катание на трехколесном велосипеде; ступающий шаг и повороты на месте на лыжах; скольжение по ледяным дорожкам с помощью взрослых. Подвижные игры. Основные правила в подвижных играх.

Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами

Элементарные умения и навыки личной гигиены (умывание, одевание, купание, навыки еды, уборки помещения и др.), содействующие поддержанию, укреплению и сохранению здоровья, элементарные знания о режиме дня, о ситуациях, угрожающих здоровью. Основные алгоритмы выполнения культурно-гигиенических процедур

**Старшая группа.
Сентябрь**

		1-я неделя	2-я неделя
Задачи		Определить степень овладения детьми основными движениями и уровень развития физических качеств (силы мышц плечевого пояса и ног, гибкости, равновесия, прыгучести, скорости).	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, с препятствием, с ускорением по диагонали, закрепить метание теннисного мяча правой и левой рукой (сдача норматива), учить прыжкам в высоту с места.
Физкультурно-игровое оборудование		разметка для прыжков в длину, карточки сОРУ, с играми, теннисные мячи.	препятствия (кубики), гимнастические палки по количеству детей, теннисные мячи, гимнастические маты, стойки для прыжков в высоту.
Содержание физических упражнений	Ходьба	В колонне по одному на носках с разным положением рук, на пятках, в полуприседе, на четвереньках.	В колонне по одному; врассыпную; на носках, пятках; пятки вместе, носки врозь; носки вместе, пятки врозь.
	Бег	В колонне по одному, змейкой, с захлестыванием голени, высоко поднимая колени.	В колонне по одному, с препятствием, с ускорением по диагонали.
	Дыхательные упражнения	«Шар лопнул» И. п. — о. с. В.: развести руки в стороны (вдох); хлопок перед собой — выдох на длительном звуке [ш]	Дыхательное упражнение «Вырасти большой». Поднимаясь на носки, потянуть руки вверх – вдох, опускаясь на всю ступню - выдох с произнесением «ух-у-х»
	ОРУ	Комплекс № 1	Комплекс № 2 с гимн.палкой
	ОВД	1. прыжки в длину с места. 2. ходить по скамейке, ставя ногу с носка (руки в стороны, голову не опускать). 3. метание тен. мячей в обруч 4. лазание по наклонной лестнице 5. прыжки из обруча в обруч на 2-х ногах	
Игры		П/и «Передай мяч» М/п «Подбей волан»	П/и «Выше ножки от земли» М/п «Гномы и великаны»
Оздоровительные упражнения		«Ходьба в колонне по 1 с дых.упраж-ми»	«Ветер и солнышко»
		3-я неделя	4-я неделя

Задачи		Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, парами, змейкой, со сменой направляющего, с препятствием, с ускорением, закрепить бросание набивного мяча 2-мя руками из-за головы, учить прыжкам в высоту с разбега. Воспитывать желание начинать и заканчивать упражнения одновременно с остальными детьми	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, парами, змейкой, со сменой направляющего, с препятствием, с ускорением, закрепить лазание по гимнастической лестнице вверх, вниз, учить прыжкам в длину с разбега, прокатыванию обруча по прямой.
Физкультурно-игровое оборудование		Препятствия (кубики), мячи по количеству детей, набивные мячи, гимнастические маты, стойки для прыжков в высоту.	Препятствия (кубики), обручи по количеству детей, гимнастические маты, гимнастические стенки, кегли.
Содержание физических упражнений	Построение,	Повороты на месте; построение в 2 колонны	Повороты на месте; построение в 2 колонны
	Ходьба	Ходьба парами, со сменой направляющего, на носках, на пятках, приставным шагом боком, на четвереньках.	Парами, со сменой направляющего, на носках, на пятках, приставным шагом боком, на четвереньках.
	Бег	В колонне по одному, змейкой, с ускорением, с заданиями, прямой галоп, на высоких четвереньках, с препятствием.	В колонне по одному, змейкой, с ускорением, с заданиями, прямой галоп, на высоких четвереньках, с препятствием.
	Дыхательные упражнения	«Шар лопнул» И. п. — о. с. В.: развести руки в стороны (вдох); хлопок перед собой — выдох на длительном звуке [ш]	Дыхательное упражнение «Вырасти большой». Поднимаясь на носки, потянуть руки вверх – вдох, опускаясь на всю ступню - выдох с произнесением «ух-ух»
	ОРУ	Комплекс № 3 с мячом.	Комплекс № 4 с обручем.
	ОВД	1. Бросание набивного мяча 2-мя руками из-за головы. (сдача норматива) 2. Ходьба по ограниченной поверхности приставным шагом по кругу. 3. Прыжки в высоту с разбега.	1) прокатывание обруча по прямой. 2) Лазание по гимнастической лестнице вверх, вниз 3) Прыжки в длину с разбега.
Игры		П/и «Успей выбежать» М/п «Подвижная скакалка»	П/и «Охотники и утки» М/п «Тренировка футболиста»

Оздоровительные упражнения		Массаж бедра «Дождик»	Массаж лица «Умывалочка»
Октябрь.			
		1-я неделя	2-я неделя
Задачи		1.Продолжать закреплять умения ходьбы и бега с заданиями. 2.Развивать быстроту, ловкость, общую выносливость, координацию движений. 3.Воспитывать умение и привычки ухаживать за спортивным инвентарем	1.Продолжать закреплять умения ходьбы и бега с заданиями. 2.Упражнять в равновесии на повышенной опоре, развивать точность при бросании мяча.. 3.Воспитывать умение и привычки ухаживать за спортивным инвентарем
Физкультурно-игровое оборудование		карточки сОРУ, с играми, мячи по количеству детей, две гимнастические скамейки	Ленточки, гимн, скамейки, мячи теннисные, дуги, кегли, гимн.маты.
Содержание физических упражнений	Перестроение	Повороты направо, налево, кругом.	Повороты направо, налево, кругом.
	Ходьба	В колонне по одному на носках (руки на поясе), на пятках, в полуприседе, на четвереньках (медвежата).	В колонне по одному; на носках, пятках; в полуприседе, приставным шагом, упражнение «пауки».
	Бег	В колонне по одному, с ускорением по диагонали, галопом правым и левым боком, спиной вперед.	В колонне по одному, галопом правым, левым боком, с высоким подниманием колен, с захлестыванием голени, с ~~прямой ногой вперед~~
	Дыхательные упражнения	«Ветер» Стр. 95. О.Ф. Горбатенко	«Ветер» Стр 95. О.Ф. Горбатенко
	ОРУ	Комплекс № 5 без предметов	Комплекс № 6 с ленточкой.
	ОВД	1. Прыжки на 2-х ногах через шнуры прямо и боком, вверх из глубокого приседа 2. Ходьба по скамейке прист. шагом, перешагивая через кубики; на середине присесть, встать и пойти дальше. 3. Перебрасывание мяча в парах 2-мя руками от груди; из-за головы, из положения стоя, сидя, стоя на коленях 4. Ползание на низких четвереньках по скамейке, по тоннелю	1.Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги. 2. Переползание через препятствие; ползание на четвереньках между предметами, подлезание под дугу прямо и боком, не касаясь пола. 3. Метание в горизонт.цель пр. и лев. рукой.
Игры		П/и «Мышеловка» М/п «У кого мяч»	П/и «Удочка» М/п «Эхо»
Оздоровительные упражнения		Упражнение «Кувшинчик» Стр. 59. О.Н. Моргунова	Упражнение «Листики» Стр. 59. О.Н. Моргунова

		3-я неделя	4-я неделя
Задачи		1.Продолжать закреплять умения ходьбы и бега с заданиями. 2.Развивать быстроту, ловкость, общую выносливость, координацию движений, упражнять в равновесии и прыжках, повторить проползание в обруч 3.Воспитывать умение и привычки ухаживать за спортивным инвентарем	1.Продолжать закреплять умения ходьбы и бега с заданиями. 2.Развивать быстроту, ловкость, общую выносливость, координацию движений. 3.Воспитывать умение и привычки ухаживать за спортивным инвентарем
Физкультурно-игровое оборудование		Препятствия (кубики), мячи по количеству детей, набивные мячи, гимнастические маты	Корзины, мячи, канат, кубики, стойки, веревка.
Содержание физических упражнений	Построение,	Повороты на месте; шаг вперед, назад, в сторону	Повороты на месте; шаг вперед, назад, в сторону
	Ходьба	Ходьба с заданием для рук на носках, пятках: шагом с притопом, шаг с приседанием, выпадом, упражнение «раки»	Ходьба с заданием для рук на носках, пятках: приставным шагом боком, на высоких четвереньках, спиной вперед, «медвежата», «пауки», «раки».
	Бег	В колонне по одному, с захлестыванием голени назад, семенящий бег, с препятствием, подскоки, боковой галоп.	В колонне по одному, с захлестыванием голени назад, семенящий бег, с препятствием, подскоки, боковой галоп.
	Дыхательные упражнения	«Пускаем мыльные пузыри» Стр. 97. О.Ф. Горбатенко	«Пускаем мыльные пузыри» Стр. 97. О.Ф. Горбатенко
	ОРУ	Комплекс № 7с хлопками.	Аэробика.
	ОВД	1. Перелезание через три обруча (прямо, лев и пр. боком). 2. Прыжки на 2-х ногах через препятствие 20 см. 3. Перелезание с преодолением препятствия. 4. Ходьба по гимн. скамейке, на середине присесть, перешагнуть через мяч.	1. Занятия на играх, эстафетах: - «Попади в корзину», «На одной ножке по дорожке» - «Проползи, не задень», «Не упали в ручей» - «Ловкие ребята с мячом», «Посади картофель» - «Кто быстрее допрыгнет с глубокого приседа до ориентира, обратно бегом», - «Ходьба на высоких четвереньках змейкой, обратно бегом» - «Попрыгунчики на фитболах», - «Перебросы мяча команды в колонне по одному с ведущим (ведущий стоит лицом к команде).
Игры		П/и «Гуси, гуси» М/п «летает – не летает»	П/и «Ловишки с ленточками» М/п «Затейники»

Оздоровительные упражнения	Упражнение «Шарфик» Стр. 59. О.Н. Моргунова	Упражнение «Цветочки, лепесточки» Стр. 59. О.Н. Моргунова
----------------------------	---	---

Ноябрь

		1-я неделя	2-я неделя
Задачи		I занятие: Обучать умению ходить по линии спиной вперед, упражнять в прыжках на 2-х ногах, закреплять метание в вертикальную цель, развивать координацию движений, укреплять мышечный корсет позвоночника. II занятие: Обучать бросанию и ловле мяча 2-мя руками, упражнять в лазании по гимнастич. скамейке, закреплять умение в упражнениях в равновесии, укреплять	I занятие: Обучать прыжкам на 2-х ногах через скамейку, опираясь на нее руками, упражнять в метание в горизонтальную цель, закреплять подбрасывание мяча вверх 2-мя руками и ловле, укреплять связочно-мышечный аппарат стопы, расслаблять мышцы. II занятие: Обучать ползанию на четвереньках, упражнять в равновесии, закреплять прыжки на 2-х ногах через
Физкультурно-игровое оборудование		обручи, стойки для метания в вертикальную цель, теннисные мячи, мячи	Гимн скамейки, стойки высотой 10 см., обручи, свисток, мячи большие и малые.
Содержание физических упражнений	Перестроение	Построение в три колонны по звеньям. Размыкание и смыкание приставным шагом.	Построение в шеренгу, перестроение в круг, расчет на 1-й, 2-й., перестроение в 3 колонны.
	Ходьба	Ходьба в колонне перекатом с пятки на носок; на носках, высоко поднимая колени, руки на поясе, спиной вперед змейкой, огибая предметы. Ходьба на наружных сводах стоп, руки за спиной; скрестным шагом боком, руки на поясе; ходьбой выпадами с хлопком перед собой.	Ходьба в колонне гимнастическим шагом, на носках, руки вверх, на наружных сводах стоп, руки за спиной, в полуприседе, руки на поясе, перешагивая предметы высотой 10 см, 8-10 шт., расстояние 40 см. Ходьба с ритмическими хлопками, пружинистый шаг носка. На четвереньках.
	Бег	Обычный бег в колонне в чередовании с бегом с заданиями на сигнал: - остановка; - поворот на 360*; - упор присев; - прыжок вверх толчком обеих ног; - изменение направления бега	Легкий бег в колонне по одному, бег с ноги на ногу из обруча в обруч, бег в чередовании с прыжками на 2-х ногах, продвигаясь вперед по прямой, бег врассыпную, на сигнал – остановка, переложить мяч в др. руку - сохранение равновесия стоя на одной ноге, руки на поясе; прыжок вверх
	Дыхательные упражнения	«Поднимем выше груз». И. п. — ноги слегка расставлены, руки опущены, сжаты в кулаки. В.: медленно поднять руки до уровня грудной клетки (вдох), вернуться в и. п. (выдох). Повторить 6—8 раз	
	ОРУ	Комплекс без предметов.	Комплекс с малым мячом

	ОВД	Ізаяние: 1. Метание в верт. цель правой и левой рукой способом от плеча 4-5 м. 2. Ходьба по линии спиной вперед, руки на пояс. 3. Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч. II занятие: 1. Подбрасывание мяча вверх 2-мя руками и ловля.	Ізаяние: 1. Подбрасывание мяча вверх 2-мя руками и ловля. 2. Метание в гор.цель правой и левой рукой способом от плеча 4-5 м. 3. Прыжки на 2-х ногах через скамейку с опорой на руки «Кенгуру» II занятие:
Игры		П/и «Пожиратель рыб»; П/и «Быстро возьми»	П/и «Смелый охотник»; П/и «Найди, где спрятано» М/п «Запрещенное движение»
Оздоровительные упражнения		Упражнение «котенок», «обезьянки», «заяц» Массаж ног (лепим руки, ноги)	Упражнение «качалочка», «колобок», «крокодильчик», «морская звезда». Массаж ног (покачай малышку)
		3-я неделя	4-я неделя
Задачи		I занятие: Обучать ползанию по гимн. ск-ке, упражнять в перекатах бревнышко, закреплять ведение мяча змейкой, формирование правильной осанки, расслабление мышц. II занятие: Упражнять в подлезании под шнур, не касаясь руками пола, закреплять ведение мяча змейкой с забрасыванием в кольцо, прыжки на батуте, развивать координацию движений, формирование правильной осанки, расслабление мышц.	Занятие, построенное на подвижных играх. Укрепление мышцы туловища, увеличение амплитуды движений в голеностопных суставах и суставов стоп и пальцев ног. Развивать умение ориентироваться в пространстве. Воспитывать умение реагировать на сигнал и действовать в соответствии с ним
Физкультурно-игровое оборудование		Ориентиры, гимн.ск-ка, мячи, шнур, стойки, батуты.	Мягкие модули, мячи, баскетбольные стойки, фитболы, батуты.
Содержание физических упражнений	Перестроение	Построение в колонну и шеренгу по сигналу.	Построение в шеренгу, повороты направо, налево.
	Ходьба	Ходьба с заданием для рук и ног (носки, пятки, присед, паучок, четвереньки). Ходьба на счет, хлопок под ногой.	Ходьба в колонне гимнастическим шагом, на наружных сводах стоп, в полуприседе, руки на пояс, боком скрестным шагом
	Бег	Бег в колонне, выбрасывая ноги вперед, захлест голени. Бег врассыпную по сигналу в колонну друг за другом, бег с ускорением до ориентира.	Легкий бег в колонне по одному, боковой галоп, бег с захлестом голени, с ноги на ногу по ориентирам
	Дыхательные упражнения	«Поднимем выше груз». И. п. — ноги слегка расставлены, руки опущены, сжаты в кулаки. В.: медленно поднять руки до уровня грудной клетки (вдох), вернуться в и. п. (выдох). Повторить 6—8 раз	
	ОРУ	Комплекс с гимнастической палкой	Аэробика «Солнышко лучистое»
	ОВД	Ізаяние: 1. Ползание по гимн.ск-ке на животе, подтягиваясь	Ізаяние: Полоса препятствий 1. Бег по тоннелю на низких четвереньках.

		руками. 2. Перекаты бревнышком под веревкой. 3. Ведение мяча в движении змейкой. II занятие: 1. Подлезание под шнур боком, прямо, не касаясь руками пола. 2. Ведение мяча змейкой с забрасыванием в кольцо. 3. Прыжки на батуте.	2. Отбивание и ведение мяча, забрасывание в баскетбольное кольцо 3. Прыжки на фитболе. 4. Перекаты на фитболе. 5. Прыжки с батута на батут. II занятие: П/и «Мяч водящему», «Ловишки с ленточками», «Горячая картошка», «Мяч над веревкой», «Сбей грушу», «Пустое место»
Игры		П/и «Удочка»; П/и «Пионербол» М/п «Вызов по имени»	П/и «Ловцы и обезьяны»
Оздоровительные упражнения		Упражнение «птица» - бег на носках, «собачка» - бег с остановками и резкими поворотами головы в стороны, «спортсмен» - спорт.ходьба Массаж ног (птичка)	Упражнение «кенгуру» - прыжки на 2х ногах с высоким подниманием колен и продвижением вперед, «спортсмен» - спорт.ходьба, прямой и боковой галоп. Массаж ног (солнечные зайчики)

Декабрь

		1-я неделя	2-я неделя
Задачи		I занятие: Обучать умению лазать по гимн.стенке, упражнять в ползании, и подтягивании на кольцах, укреплять мышечно-связочный аппарат ног и туловища. II занятие: Обучать ползанию на четвереньках по наклонной лесенке, упражнять в ползании, прыжках через бревно с помощью батута, развивать координацию движений, укреплять мышечно-связочный аппарат ног и	I занятие: Обучать прыжкам на батуте, упражнять в выполнении упр-я «тачка», ведение мяча в разных направлениях, укреплять связочно-мышечный аппарат стопы, расслаблять мышцы. II занятие: Обучать ползанию по-пластунски, упражнять в перебрасывании мяча, закреплять прыжки на одной ноге, развивать координацию движений, укреплять связочно-
Физкультурно-игровое оборудование		Гимн.стенка, наклонная лесенка, гимн.кольца, батуты, бревно.	Гимн скамейки, стойки высотой 10 см., обручи, свисток, мячи большие и малые.
Содержание физических упражнений	Перестроение	Перестроение из одной шеренги в две.	Построение в шеренгу, перестроение в круг, расчет на 1-й, 2-й, перестроение в 3 колонны.
	Ходьба	Ходьба в колонне змейкой по залу, с остановкой по сигналу, в приседе, выпадами, переход на бег и обратно	Ходьба в колонне гимнастическим шагом, на носках, руки вверх, на наружных сводах стоп, руки за спиной, в полуприседе, скрестным шагом, выпадами вперед

Бег	Бег в колонне по полосе препятствий (3 раза) - по доске; - «змейкой», огибая предметы; - с ноги на ногу из обруча в обруч; - пробегание в большой обруч.	Легкий бег в колонне по одному, бег с ноги на ногу из обруча в обруч, бег в чередовании с прыжками на 2-х ногах, продвигаясь вперед по прямой, бег враспынную, на сигнал – остановка.
Дыхательные упражнения	Дыхание «Ха» (жаркий ветер); «У-у» (холодный ветер), упражнение «Водолазы»	
ОРУ	Комплекс без предметов.	Комплекс с мячом
ОВД	І занятие: 1. Лазанье по гимн.стенке с переходом на другой пролет. 2. Упражнение «крокодилик» 3. Вис –на гимн.стенке ІІ занятие: 1. Лазанье по накл.доске на гимн.лестн и спуск. 2. Упражнение «крокодилик» 3. Прыжки через бревно с помощью батута	І занятие: 1. Ведение мяча в разных направлениях с переходом на боковой галоп 2. Упражнение тачка. 3. Прыжки с батута на батут, спрыгивание на пол – «лягушка» ІІ занятие: 1. Перебрасывание мяча в парах способом от гуди, из за головы, ногами, лежа на спине. 2. Ползание по-пластунски «змейкой»
Игры	П/и «Веселые парочки» (ведение мяча в парах); П/и «Верховая езда на фитболе». М/п «Летает, не летает»	П/и «Попади в корзину мячом»; П/и «Попрыгунчики» М/п «Запрещенное движение»
Оздоровительные упражнения	Упражнение «перекат», «полушпагат»	Упражнение шпагат, березка

	3-я неделя	4-я неделя
Задачи	І занятие: Обучать умению вести мяч между предметами, закреплять прыжки на 2-х ногах с поворотом, ползание на спине, формирование правильной осанки, расслабление мышц. ІІ занятие: Упражнять в ползании на четвереньках, прыжках на батуте, закреплять перебрасывание мяча в парах, развивать координацию движений, формирование правильной осанки, расслабление мышц.	Занятие, построенное на подвижных играх. Укрепление мышцы туловища, увеличение амплитуды движений в голеностопных суставах и суставов стоп и пальцев ног. Развивать умение ориентироваться в пространстве. Воспитывать умение реагировать на сигнал и действовать в соответствии с ним
Физкультурно-игровое оборудование	Предметы высотой 20 см., мячи, канат, батуты, кубики.	Канат, гимнастические скамейки, мячи

Содержание физических упражнений	Перестроение	Построение в шеренгу. Повороты на месте, расчет на 1-й, 2-й., перестроение в 2 шеренги. Для выполнения ОРУ перестроение в две колонны.	Построение в шеренгу, повороты на месте, расчет на 1-й, 2-й., перестроение в 2 колонны.
	Ходьба	Ходьба в колонне с ритмичными хлопками под левую ногу, перекрестная ходьба, выполняя упражнения с канатом.	Ходьба в колонне гимнастическим шагом, на наружных сводах стоп, в полуприседе, руки на поясе, в такт музыке с щелчками пальцами и хлопком в ладоши.
	Бег	Бег в колонне в чередовании с ходьбой враспынную, подскоками, змейкой, с бегом, перешагивая предметы высотой 20 см.	Легкий бег в колонне по одному, боковой галоп, бег с захлестом голени, с ноги на ногу по ориентирам
	Дыхательные упражнения	«Поднимем выше груз». И. п. — ноги слегка расставлены, руки опущены, сжаты в кулаки. В.: медленно поднять руки до уровня грудной клетки (вдох), вернуться в и. п. (выдох). Повторить 6—8 раз	
	ОРУ	Комплекс с гимнастической палкой	Комплекс с элементами акробатики
	ОВД	I занятие: 1. Ползание на спине до ориентира 2. Ведение мяча между предметами. 3. Прыжки на 2-х ногах с поворотом. II занятие: 1. Ползание на четвереньках змейкой с кубиком на спине. 2. Перебрасывание мяча в парах из положения стоя на коленях 3. Прыжки на батуте.	I занятие: Полоса препятствий 1. Подлезание под веревку. 2. Прыжки с кочки на кочку. 3. Бег змейкой между предметами. 4. Забрасывание мяча в корзину. II занятие: П/и «Пятнашки», «Удочка», «Пас друг другу шайба клюшка», «Перебежки», «Пробеги, не задень».
Игры		П/и «Проведи мяч клюшкой»; П/и «Попрыгунчики змейкой» М/п «Отбей мяч головой»	П/и «Выбивной»
Оздоровительные упражнения		Упражнение «змея», «Уточка»	Упражнение «кузнечик», «кольцо»

Январь

		1-я неделя	2-я неделя
Задачи		I занятие: Способствовать освоению детьми умений: прыгать через короткую скакалку; упражнять в бросании и ловле мяча; закреплять лазание по лестнице. Воспитывать активность и самостоятельность II занятие: Обучать прыгать через короткую скакалку, упражнять в отбивании мяча, закреплять умение ползать по скамейке на животе, развивать координацию движений, укреплять опорно-двигательный аппарат. Воспитывать активность и самостоятельность.	I занятие: Обучать в раскачивании на гимнастических кольцах упражнять в пробегании под длинной скакалкой, закреплять бросание мяча сбоку по кеглям, укреплять мышечный корсет позвоночника, развивать чувство ритма II занятие: Обучать в подтягивании на гимнастических кольцах упражнять в прыжках через длинную скакалку, закреплять бросание мяча о стенку и ловля 2-мя руками, укреплять мышечный корсет позвоночника, развивать чувство ритма
Физкультурно-игровое оборудование		Гимнастические скамейки, мячи и скакалки по количеству детей, гимнастическая лестница, наклонная доска.	Мячи по количеству детей, длинная скакалка, кегли, гимнастические кольца, маты.
Содержание физических упражнений	Перестроение	Построение в шеренгу, колонну. Расчет на первый, второй. Построение в 2 колонны	Построение в шеренгу, колонну. Расчет на первый, второй. Построение в 2 колонны
	Ходьба	Ходьба в колонне, на носках, на пятках, широким шагом, со сменой ведущего (игровое задание «Стань первым»), шеренгой с одной стороны на другую.	Ходьба в колонне с различным положением рук – вперед, вверх, с хлопками, перекатом с пятки на носок, в полуприседе, змейкой, поскоком
	Бег	Бег обыкновенный в колонне по 1, на носках, широким и мелким шагом, высоко поднимая колени, с поворотом по сигналу на 360, на высоких четвереньках прямо.	Легкий бег в колонне по одному в быстром темпе, на скорость 15 м, в чередовании с подскоками, прыжками на 2-х ногах, врассыпную
	Дыхательные упражнения	«Часики». И. п. — о. с. В.; делая махи прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так»	
	ОРУ	Упражнения на гимнастической скамейке № 2	Комплекс с мячом
	ОВД	I занятие: 1. Прыжки через скакалку 2. Броски мяча вверх, об пол, ловля его 2-мя руками (20 раз) 3. Ползание по наклонной доске, переход по гимнастической лесенке Подгруппой поточно II занятие: 1. Прыжки через скакалку. 2. Отбивание мяча пр. и лев.рукой (20 раз) 3. Ползание по гимнастической скамейке на животе	I занятие: 1. Бросание мяча сбоку по кеглям 2. Пробегание под длинной скакалкой. 3. Раскачивание на гимнастических кольцах II занятие: 1. Бросание мяча о стенку и ловля 2-мя руками 2. Прыжки через длинную скакалку 3. Подтягивание на гимнастических кольцах

Игры	П/и «переправа с обручем»; П/и «передай. садись» М/п «Поменяемся местами»	П/и «Мяч над веревкой»; С/п «Большая черепаха» М/п «У кого мяч»
Оздоровительные упражнения	Массаж лица «Нос умойся»	Массаж рук «Петушиная семья»

		3-я неделя	4-я неделя
Задачи		I занятие: Обучать перекатам вперед, вправо, влево, закреплять прыжки на 1-й. 2-х ногах, бег различными способами, укреплять мышечный корсет позвоночника, развивать самостоятельность II занятие: Обучать выполнять кувырок, закреплять прыжки на 1-й. 2-х ногах, бег различными способами, укреплять мышечный корсет позвоночника, развивать самостоятельность	Занятие, построенное на подвижных играх. Укрепление мышцы туловища, увеличение амплитуды движений в голеностопных суставах и суставов стоп и пальцев ног. Развивать умение ориентироваться в пространстве. Воспитывать умение реагировать на сигнал и действовать в соответствии с ним
Физкультурно-игровое оборудование		Предметы высотой 20 см., гимнастические палки, канат, гимнастические маты.	Канат, гимн скамейки, мячи
Содержание физических упражнений	Перестроение	Построение в шеренгу. Повороты на месте. Для выполнения ОРУ перестроение в три колонны.	Построение в шеренгу. Повороты на месте. Для выполнения ОРУ перестроение в три колонны.
	Ходьба	Ходьба в колонне с ритмичными хлопками под левую ногу, перекрестная ходьба, ходьба выпадами, на четвереньках.	Ходьба в колонне гимнастическим шагом, на наружных сводах стоп, в полуприседе, руки на поясе, боком скрестным шагом
	Бег	Бег в колонне в чередовании с ходьбой врассыпную, подскоками, змейкой, с бегом, перешагивая предметы высотой 20 см.	Легкий бег в колонне по одному, боковой галоп, бег с захлестом голени, с ноги на ногу по ориентирам
	Дыхательные упражнения	«Часики». И. п. — о. с. В.; делая махи прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так»	
	ОРУ	Комплекс с гимнастической палкой	Аэробика «Свежий ветер»

	ОВД	І занятие: 1. Беговые упражнения между гимнастическими палками (пр. лев.боком, спиной, змейкой) 2. Прыжки через гимнастические палки на 2-х ногах, пр. и лев.боком, на пр. и лев. ноге 3. Перекаты ІІ занятие: 1. Беговые упражнения вдоль каната, через канат 2. Прыжки вдоль каната, через канат. 3. Кувырки	І занятие: 1. Ведение мяча, броски мяча в корзину, передача мяча от груди, из-за головы, одной рукой от предплечья 2. Прыжки через длинную скакалку с места 3. Перекатывание «бревнышко» под гимнастической скамейкой ІІ занятие: П/и «Проползи, не урони», «Ползание на четвереньках между предметами», «Дни недели», «Мяч среднему», «С кочки на кочку», «Выше ножки от земли».
Игры		П/и «Озорные гномы»; П/и «Удочка» М/п «Эхо»	П/и «Чье звено быстрее соберётся»
Оздоровительные упражнения		Массаж ног «Молотки»	Массаж биологически активных точек «Снеговик»

Февраль

		1-я неделя	2-я неделя
Задачи		І занятие: Способствовать освоению детьми умений: прыгать через короткую скакалку с продвижением вперед; упражнять в лазании на четвереньках «крокодильчик», «лягушка», закреплять бросание и ловлю мяча Укреплять мышечный корсет позвоночника, мышцы тазового пояса, ног. ІІ занятие: Упражнять в прыжках в длину с разбега, обучать в ведении мяча по прямой, закреплять умение ползать по шести любым способом, развивать координацию движений. Укреплять мышечный корсет позвоночника, мышцы тазового пояса, ног.	І занятие: упражнять в ходьбе по гимн.скамейке и в подбрасывании и ловле ракеткой теннис.мяча, закреплять прыжки в длину с разбега. Формировать правильную осанку, укреплять связанно – мышечный аппарат стоп. ІІ занятие:упражнять в ходьбе по гимн.скамейке с хлопком под левой ногой и в подбрасывании и ловле ракеткой теннис.мяча, обучать прыжкам в высоту с разбега. Формировать правильную осанку, укреплять связочно – мышечный аппарат стоп.
Физкультурно-игровое оборудование		Кубики для перешагивания, свисток, бубен, звонок, короткие скакалки, теннисные мячи, гимн.маты, мячи большого размера, шест.	Гимнастические скамейки, теннисные ракетки, мячи, гимн.маты.
Содержание физических	Перестроение	Построение в шеренгу, колонну. Повороты направо, налево. Построение в 2 колонны	Построение в шеренгу, колонну. Повороты направо, налево, кругом. Построение в 2 колонны.

упражнений	Ходьба	Ходьба в колонне с различным положением рук, с ритмичными хлопками под левую ногу, на носках, руки вверх, на наружных сводах стоп, руки за спиной, высоко поднимая колени, руки в стороны; в полуприседе, руки на бедрах.	Ходьба в колонне по полосе препятствий: 1 – боком приставным шагом, руки на поясе, 2 – прыжки с ноги на ногу (обручи), 3 – по гимн. скамейке, перекрестная с соском на коврик, 4 – ползание на четвереньках «змейкой», огибая предметы.
	Бег	Бег в колонне змейкой, перешагивая предметы, с заданием на разные сигналы; хлопок – поворот, 2 хлопка – прыжок, свисток – упор присев, удар в бубен – остановка; звонок в колокольчик – ходьба в рассыпную.	Бег в колонне с изменением темпа; боковой галоп; спиной вперед; бег с подкатыванием под веревку, натянутую на высоте 40 см.
	Дыхательные упражнения	«Петух». И. п. — ноги слегка расставлены, руки в стороны. В,: хлопать руками по бедрам, выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку»	
	ОРУ	Упражнения с мячом	Комплекс упражнений с кольцом
	ОВД	I занятие: 1. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед. 2. Подбрасывать и ловить мячик с ударом о пол, стену (20 раз) 3. Ползание на четвереньках с прямыми ногами – «крокодильчик» - 4 раза, в упор присев поочередно переставляя сначала руки, потом ноги. II занятие: 1. Прыжки в длину с разбега по 3 попытки	I занятие: 1. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо, пр. и лев. Боком с прыжком на гимн. мат 2. Прыжки в длину с разбега. 3. Держать тен. ракетку, подбрасывать и ловить тен. мячик с ударом об пол и стену II занятие: 1. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопком под левой ногой, с прыжком на гимн. мат 2. Прыжки в высоту с разбега.
Игры		П/и «Стоп»; П/и «Дракон» М/п «Горячая картошка»	П/и «Пастух и волк»; С/п «Через веревку» М/п «Ловкие пальцы»
Оздоровительные упражнения		Упражнения для профилактики плоскостопия	Пальчиковая игра «Салат»
		3-я неделя	4-я неделя
Задачи		Упражнять в перешагивании через модули, ходьбе по гимнаст. скамейке, закреплять прыжки по прямой, ноги врозь, ноги вместе, на пр. и лев. ног сгибанием предметов, обучать метанию в вертикальную и горизонтальную цель пр. и лев. рукой. Укреплять своды стопы, мышц туловища, развитие равновесия.	Занятие, построенное на подвижных играх. Развитие координации движений, укрепление мышц ног. Развивать умение ориентироваться в пространстве. Воспитывать умение реагировать на сигнал и действовать в соответствии с ним

Физкультурно-игровое оборудование		Предметы высотой 20 см., гимнастические палки, канат, гимнастические маты.	Гимн скамейки, мячи, шнуры,
Содержание физических упражнений	Перестроение	Построение в шеренгу. Построение в круг, в колонну. Построение для ОРУ в три колонны.	Построение в шеренгу. Повороты на месте. Для выполнения ОРУ перестроение в три колонны.
	Ходьба	Ходьба в колонне, на носках, палка вверх, на наружных сводах стоп, палка за головой, гимнастическим шагом, скрестным шагом боком	Ходьба в колонне гимнастическим шагом, на наружных сводах стоп, в полуприседе, руки на поясе, в приседе. Упражнение «сиртаки»
	Бег	Бег в колонне, высоко поднимая колени до палки, захлест голени, палка за спиной, боковой галоп правым и левым боком. Бег в колонне со сменой ведущего	Легкий бег в колонне по одному, боковой галоп, бег с захлестом голени, высоко поднимая колени, выбрасывая ноги вперед.
	Дыхательные упражнения	«Петух». И. п. — ноги слегка расставлены, руки в стороны. В,: хлопать руками по бедрам, выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку»	
	ОРУ	Комплекс без предметов	Комплекс с мячом
	ОВД	I занятие: 1. Ходьба по прямой с перешагиванием через модули. 2. Прыжки ноги вместе, ноги врозь по обручам. 3. Метание тен.мячей в верт. цель пр. и лев.рукой II занятие: 1. Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед с перешагиванием через веревку высотой 20 см. 2. Прыжки на пр. и лев.ноге «змейкой» между набивными мячами 3. Метание теннисных мячей в гор.цель пр. и лев.рукой	I занятие: 1. Бег с мячом по гимнаст.скамейке с прыжком вниз и обратно 2. Спрыгивание с гимнастической скамейке спиной вперед с поворотом кругом, мяч у груди 3. Прыжки на 2-х ногах спиной вперед через шнуры (8шт), разложенные на расстоянии 40 см друг от друга, мяч у груди II занятие: 1. Отбить мяч ногой в коридор, расставленных из четырех дуг 1 м друг от друга, проползти под ними на коленях и ладонях. 2. Отбивание и ловля мяча 2-мя руками в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставными шагами
Игры		П/и «Охотники и утки»; П/и «Ловкие ребята» М/п «Мяч в кругу» (футбол с водящем)	П/и «Отгадай ведущего» М/и «Не теряй равновесия»
Оздоровительные упражнения		Релаксация «Олени»	«Кувшинчик»

Март

		1-я неделя	2-я неделя
Задачи		I занятие: Упражнять в ходьбе по гимн. скамейке, прыжках на 2-х ногах, на прилив. ноге, метании в вертикальную цель. Повышать интерес к физкультурным занятиям и спорту. Укреплять мышцы стопы, связочно-мышечный аппарат. II занятие: обучать прыжкам через длинную скакалку, упражнять в отбивании мяча, в бросании мяча. Повышать интерес к физкультурным занятиям и спорту. Укреплять	I занятие: обучать прыжкам через короткую скакалку, бег на скорость, упражнять в метании в вертикальную цель, закреплять навыки лазания. Укреплять координацию движений рук с дыхательными движениями гр. клетки. II занятие: упражнять в прокатывании обручей, закреплять навыки лазания, совершенствовать умение отбивать мяч ногой. Укреплять координацию движений рук с дыхательными движениями гр. клетки.
Физкультурно-игровое оборудование		Мячи по кол-ву детей, гимн. скамейка, обручи, стойки для метания в вертикальную цель, баскетбольные кольца,	Гимнастические палки, короткие скакалки, обручи, мешочки, стойки для метания, мяч.
Содержание физических упражнений	Перестроение	Построение в шеренгу. Выполнение команд «Равняйсь», «Смирно», «Вольно». Расчет на 1-й, 2-й. Построение	Построение в шеренгу, колонну. Повороты направо, налево, кругом. Построение в 2 колонны.
	Ходьба	Ходьба в колонне на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, широким шагом, на сигнал с поворотом в другую сторону.	Ходьба в колонне: на носках, руки вверх; на наружных сводах стоп, руки за спину, ходьба на пятках, руки за голову, высоко поднимая колени.
	Бег	Бег в колонне, высоко поднимая колени, захлест голени, высоко поднимая колени, в быстром темпе.	Легкий бег в колонне с заданиями на сигнал: поворот на 360, стойка на одной ноге, руки на поясе; упор присев; остановка, пролезание между ногами в парах, бег с ускорением в парах.
	Дыхательные упражнения	«Цветок распускается». И. п. — ноги слегка расставлены, руки на затылке, локти сведены («нераскрывшийся бутон»). В.: медленно поднимаясь на носки, потянуть руки вверх и в стороны (вдох) («цветок раскрывается»), вернуться в и. п. (выдох). Медленно. Повторить 4—6 раз	
	ОРУ	Упражнения с малым мячом	Комплекс упражнений с гимнастической палкой.

	ОВД	Занятие: 1. Ходьба по гимн. скамейке с поворотом на 360 на середине с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной (3 раз) 2. Прыжки из обруча в обруч на 2-х ногах, на пр. и лев. ногах. (3 р) 3. Метание в вертикальную цель пр. и лев. рукой. II занятие: 1. Подбрасывание мяча и ловля после отскока. (20 р) 2. Бросание мяча в баскетб. кольцо способом от груди и	Занятие: 1. Прыжки через короткую скакалку на месте и спродвижением вперед 2. Метание мешочков в верт. цель. 3. Ползание по-медвежьи II занятие: 1. Прокатывание обручей друг другу 2. Пролезание в обруч пр. и лев. боком 3. «Мяч в кругу» футбол с водящим
Игры		П/и «Пожиратель рыб»; П/и «Ловля обезьян» М/п «Пройди – не задень»	П/и «Перестрелка»; С/п «Переправа в обручах» М/п «Удочка»
Оздоровительные упражнения		Упражнения для профилактики плоскостопия	Тренировка дыхания «Плывет, плывет кораблик»
		3-я неделя	4-я неделя
Задачи		I неделя: учить сохранять равновесие при ходьбе по канату, упражнять в лазании по гимн. стенке, в прыжках через скакалку. Повышать интерес к физкультурным занятиям и спорту. II неделя: закреплять сохранение равновесия при ходьбе по гимн. скамейке, совершенствовать прыжки в высоту с	Занятие, построенное на подвижных играх. Развитие координации движений, укрепление мышц ног. Развивать умение ориентироваться в пространстве. Воспитывать умение реагировать на сигнал и действовать в соответствии с ним. Повышать интерес к физкультурным занятиям и спорту.
Физкультурно-игровое оборудование		Канат, мешочки для метания, гимн. стенка, маты, короткие скакалки, гимнаст. скамейки, стойки для прыжков в	Мячи по количеству детей, мягкие модули, свисток, обручи, воротники.
Содержание физических упражнений	Перестроение	Построение в шеренгу. Построение в круг, в колонну. Построение для ОРУ в две колонны.	Построение в шеренгу. Смыкание и размыкание. Расчет на первый, второй. Для выполнения ОРУ перестроение в три колонны
	Ходьба	Ходьба в колонне, по наклонной доске, гимнастической скамейке, мелким, широким шагом, спиной вперед.	Ходьба в колонне на носках, мяч вверх, на наружных сводах стоп, мяч за голову, отбивая мяч одной рукой, ловить 2-мя руками, подбрасывая мяч вверх, ловить 2-мя
	Бег	Бег в колонне, высоко поднимая колени до палки, захлест голени, палка за спиной, боковой галоп правым и левым боком. Бег в колонне со сменой ведущего.	Бег с мячом в руках, выполняя задание на сигнал (свисток – подбросить мяч вверх, поймать после хлопка, хлопок – остановка, отбить мяч о пол, поймать после хлопка. Бег со сменой направляющего (последний «змейкой» огибает всех и встает первым)

	Дыхательные	Цветок распускается». И. п. — ноги слегка расставлены, руки на затылке, локти сведены («нераскрывшийся бутон»). В.: медленно поднимаясь на носки, потянуть руки вверх и в стороны (вдох) («цветок раскрывается»), вернуться в и. п. (выдох). Медленно. Повторить 4—6 раз	
	ОРУ	Комплекс с лентой	Комплекс с элементами аэробики
	ОВД	I занятие: 1. Лазание по гимнаст.лестнице одним способом 2. Прыжки через короткую скакалку. 3. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове. II занятие: 1. Передача мяча руками от груди в парах в движении приставным шагом (2 р) 2. Ходьба по гимнаст.скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося вперед прямую сбоку от скамейки (3 р) 3. Прыжки в высоту с разбега способом перешагивания (высота от 50 см.) 3-4 раза.	I занятие: 1. И/у: «Сбей кеглю» 2. «Пробеги – не задень» 3. «Догони обруч», «Передача мяча над головой» II занятие: 1. «Догони мяч» 3. «Пожарные на учениях» 4. «Метко в цель» 5. «Кто быстрее до флажка».
Веселый тренинг		«Плавание на байдарке»	
Игры		П/и «Через веревку»; П/и «Ловкие ребята» М/п «Запомни и повтори»	П/и «Перестрелка» М/и «вызов по имени»
Оздоровительные упражнения		Релаксация «Космос»	«Ежовый массаж»

Апрель

	1-я неделя	2-я неделя
Задачи	1.Продолжать закреплять умения ходьбы и бега с заданиями. 2.Упражнять в равновесии, в прыжках на 2-х ногах, в метании в гор.цель, в отбивании мяча, обучать ползанию по-пластунски 3.Воспитывать умение и привычки ухаживать за спортивным инвентарем	1.Продолжать закреплять умения ходьбы и бега с заданиями. 2.Упражнять в равновесии на повышенной опоре, в прокатывании мяча и ползании, закреплять ползание по-пластунски, обучать и закреплять ведение мяча по прямой 3.Воспитывать умение и привычки ухаживать за спортивным инвентарем
Физкультурно-игровоеоборудование	карточки сОРУ, с играми, гимнаст.палки, обручи 4 шт, доска, мячи, канат.	Мячи, гимнаст.ск-ки, воротники, скакалки

Содержание физических упражнений	Перестроение	Повороты направо, налево, кругом.	Повороты направо, налево, кругом.
	Ходьба	В колонне по одному на носках (руки на поясе), на пятках, в полуприседе, на четвереньках (медвежата).	В колонне по одному; на носках, пятках; в полуприседе, приставным шагом, упражнение «пауки».
	Бег	В колонне по одному, с ускорением по диагонали, галопом правым и левым боком, спиной вперед.	В колонне по одному, галопом правым, левым боком, с высоким подниманием колен, с захлестыванием голени, с прямыми ногами вперед.
	Дыхательные упражнения	«Вырасти большой»	«Ветер»Стр 95. О.Ф. Горбатенко
	ОРУ	Комплекс с гимн.палкой	Комплекс с мячом
	ОВД	1. Метание в гор.цельтен.мяча пр. и лев. рукой 2. Ходьба по доске, р.в стороны 3. Прыжки на 2-х ногах вперед из глубокого приседа. 1.Отбивание мяча о пол одной рукой и ловля 2-мя. 2. Ползание по-пластунски вперед и назад. 3. Прыжки на 2-х ногах через шнур с продвижением вперед.	1.Ведение мяча пр.и лев.р в прямом направлении. 2. Ходьба по гимн.ск-ке с хлопком под коленом. 3. Ползание по-пластунски с переползанием через препятствие. 1. Ведение мяча пр.и лев.р в прямом направлении с забрасыванием в корзину. 2.Прокатывание мяча в коридор из 3-х и пролезание под дуги. 3. Прыжки на скакалке.
Игры		П/и «Туннель», С/п «Сбей грушу» М/п «Ловкие пальцы»	П/и «Удочка», М/п «Эхо», С/п «Переправа на плотках»
Оздоровительные упражнения		Упражнение «Кувшинчик» Стр. 59. О.Н. Моргунова	Упражнение «Листики» Стр. 59. О.Н. Моргунова
		3-я неделя	4-я неделя
Задачи		Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, парами, змейкой, со сменой направляющего, с препятствием, с ускорением, Обучать ходьбе по гимн.ск-ке разными способами, метанию в верт.цель, упражнять в метании в гор.цель, лазанье по гимн.лестнице, закреплять прыжки через скакалку. Воспитывать желание начинать и заканчивать упражнения	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, парами, змейкой, со сменой направляющего, с препятствием, с ускорением, закрепить лазание по гимнастической лестнице вверх, вниз, учить прыжкам в длину с разбега, прокатыванию обруча по прямой.

Физкультурно-игровое		Препятствия (кубики), доска, обручи, тен.мячи, длинная скакалка, стойки для метания, гимн. лестница.	Препятствия (кубики), обручи по количеству детей, гимнастические маты, гимнастические стенки, кегли.
Содержание физических упражнений	Построение, перестроение	Повороты на месте; шаг вперед, назад, в сторону	Повороты на месте; шаг вперед, назад, в сторону
	Ходьба	Ходьба с заданием для рук на носках, пятках: шагом с притопом, шаг с приседанием, выпадом, упражнение «раки»	Ходьба с заданием для рук на носках, пятках: приставным шагом боком, на высоких четвереньках, спиной вперед, «медвежата», «пауки», «раки».
	Бег	В колонне по одному, с захлестыванием голени назад, семенящий бег, с препятствием, подскоки, боковой галоп.	В колонне по одному, с захлестыванием голени назад, семенящий бег, с препятствием, подскоки, боковой галоп.
	Дыхательные упражнения	«Пускаем мыльные пузыри» Стр. 97. О.Ф. Горбатенко	«Пускаем мыльные пузыри» Стр. 97. О.Ф. Горбатенко
	ОР	Комплекс № 7с хлопками.	Аэробика.
	ОВД	1. Ходьба по доске с подлезанием под веревку. 2. Метание в гор.цельтен.мяча. 3. Прыжки через длинную скакалку 1. Метание в верт.цель из положения сидя, стоя на коленях 2.Ходьба по гимн.ск-ке прямо и спиной вперед. 3. Лазанье по гимн.лестнице	1. Круговая тренировка. 1. Ходьба по ск-ке, в середине пролезть в обруч. 2. Ползание на животе по-пластунски. 3. Ведение мяча в прямом направлении с забрасыванием в корзину. 4. Метание тен.мяча в верт.цель. 5. Прыжки через скакалку. 2 зан: М\и «Будь внимателен», С\п «Ручейки и озера»,
Игры		П/и «Замри», С/п «Горячая картошка»; М/п «Поменяемся местами»	1 зан: С/п «Слушай - танцуй», М/п «Летает – не летает»
Оздоровительные		Упражнение «Шарфик» Стр. 59. О.Н. Моргунова	Упражнение «Цветочки, лепесточки» Стр. 59. О.Н. Моргунова

М а и

		1-я неделя	2-я неделя
Задачи		I занятие: Обучать умению ходить по линии спиной вперед, упражнять в прыжках на 2-х ногах, закреплять метание в вертикальную цель, развивать координацию движений, укреплять мышечный корсет позвоночника. Пзанятие:Обучать бросанию и ловле мяча 2-мя руками, упражнять в лазании по гимнастич. скамейке, закреплять умение в упражнениях в равновесии, укреплять	I занятие: Обучать прыжкам на 2-х ногах через скамейку, опираясь на нее руками, упражнять в метание в горизонтальную цель, закреплять подбрасывание мяча вверх 2-мя руками и ловле, укреплять связочно-мышечный аппарат стопы, расслаблять мышцы. Пзанятие:Обучать ползанию на четвереньках, упражнять в равновесии, закреплять прыжки на 2-х ногах через
Физкультурно-игровое оборудование		обручи, стойки для метания в вертикальную цель, теннисные мячи, мячи	Гимн скамейки, стойки высотой 10 см., обручи, свисток, мячи большие и малые.
Содержание физических упражнений	Перестроение	Построение в три колонны по звеньям. Размыкание и смыкание приставным шагом.	Построение в шеренгу, перестроение в круг, расчет на 1-й, 2-й., перестроение в 3 колонны.
	Ходьба	Ходьба в колонне перекатом с пятки на носок; на носках, высоко поднимая колени, руки на поясе, спиной вперед змейкой, огибая предметы.Ходьба на наружных сводах стоп, руки за спиной; скрестным шагом боком, руки на поясе; ходьбой выпадами с хлопком перед собой.	Ходьба в колонне гимнастическим шагом, на носках, руки вверх, на наружных сводах стоп, руки за спиной, в полуприседе, руки на поясе, перешагивая предметы высотой 10 см, 8-10 шт., расстояние 40 см.Ходьба с ритмическими хлопками, пружинистый шаг носка. На
	Бег	Обычный бег в колонне в чередовании с бегом с заданиями на сигнал: - остановка; - поворот на 360*; - упор присев;	Легкий бег в колонне по одному, бег с ноги на ногу из обруча в обруч, бег в чередовании с прыжками на 2-х ногах, продвигаясь вперед по прямой, бег врассыпную, на сигнал – остановка, переложить мяч в др.руку - сохранение равновесия стоя на одной ноге, руки на
	Дыхательные упражнения	«Поднимем выше груз». И. п. — ноги слегка расставлены, руки опущены, сжаты в кулаки. В.: медленно поднять руки до уровня грудной клетки (вдох), вернуться в и. п. (выдох). Повторить 6—8 раз	
	ОРУ	Комплекс без предметов.	Комплекс с малым мячом
	ОВД	I занятие: 1. Метание в верт. цель правой и левой рукой способом от плеча 4-5 м. 2. Ходьба по линии спиной вперед, руки на пояс. 3. Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч. II занятие: 1.Подбрасывание мяча вверх 2-мя руками и ловля.	I занятие: 1. Подбрасывание мяча вверх 2-мя руками и ловля. 2. Метание в гор.цель правой и левой рукой способом от плеча 4-5 м. 3. Прыжки на 2-х ногах через скамейку с опорой на руки «Кенгуру» II занятие:

Игры	П/и «Пожиратель рыб»; П/и «Быстро возьми»	П/и «Смелый охотник»; П/и «Найди, где спрятано» М/п «Запрещенное движение»
Оздоровительные упражнения	Упражнение «котенок», «обезьянки», «заяц» Массаж ног (лепим руки, ноги)	Упражнение «качалочка», «колобок», «крокодильчик», «морская звезда». Массаж ног (покачай малышку)

		3-я неделя	4-я неделя
Задачи		I занятие: Обучать умению бросать мяч о стену одной рукой от плеча и ловлей 2-мя руками, закреплять прыжок в длину с места, ползание на четвереньках, толкание мяча головой, формирование правильной осанки, расслабление мышц. II занятие: прыжках с зажатым мячом, закреплять бросок мяча о стену одной рукой от плеча и ловлей 2-мя руками, развивать координацию движений, формирование	Занятие, построенное на подвижных играх. Укрепление мышцы туловища, увеличение амплитуды движений в голеностопных суставах и суставов стоп и пальцев ног. Развивать умение ориентироваться в пространстве. Воспитывать умение реагировать на сигнал и действовать в соответствии с ним
Физкультурно-игровое оборудование		Предметы высотой 20 см., мячи, набивные мячи, гимнастические скамейки.	Канат, гимн скамейки, мячи
Содержание физических упражнений	Перестроение	Построение в шеренгу. Выполнение команд «равняйся, смирно, вольно». Повороты на месте. Расчет на 1-й, 2-й перестроение в три колонны	Построение в шеренгу, повороты на месте, расчет на 1-й, 2-й., перестроение в 2 колонны.
	Ходьба	Ходьба в колонне с ритмичными хлопками под левую ногу, перекрестная ходьба, ходьба выпадами, на четвереньках, на наружных сводах стоп.	Ходьба в колонне гимнастическим шагом, на наружных сводах стоп, в полуприседе, руки на поясе, боком скрестным шагом
	Бег	Бег в колонне в чередовании с ходьбой в рассыпную, подскоками, змейкой, с бегом, перешагивая предметы высотой 20 см.	Легкий бег в колонне по одному, боковой галоп, бег с захлестом голени, с ноги на ногу по ориентирам
	Дыхательные упражнения	«Поднимем выше груз». И. п. — ноги слегка расставлены, руки опущены, сжаты в кулаки. В.: медленно поднять руки до уровня грудной клетки (вдох), вернуться в и. п. (выдох). Повторить 6—8 раз	
	ОРУ	Комплекс с гимнастической палкой № 1	Аэробика «Солнышко лучистое»

	ОВД	Изятие: 1. Бросок мяча о стену одной рукой от плеча, ловля 2-мя руками. 2. Прыжок в длину с места, расстояние 90 см. 3. Ползание на четвереньках, подталкивая головой мяч в прямом направлении (2-3 раза). II занятие: 1. Бросок мяча о стену одной рукой от плеча, хлопок, ловля 2-мя руками. 10 - 12 раз (по сигналу перейти на бег)	Изятие: Полоса препятствий 1. Ходьба по канату, спиной вперед, руки на поясе. 2. Прыжок в длину с места, S– 70 см. 3. Ползание по скамейке на четвереньках спиной вперед 4. Прыжок «Кенгуру» через скамейку. 5. Бросок мяча о стену одной рукой от плеча, ловля 2-мя руками. II занятие: П/и «Запрещенное движение», «Приветтики», «Горячая
Игры		П/и «Попрыгунчики»; П/и «Чье звено быстрее соберётся» М/п «Вызов по имени»	П/и «Ловцы и обезьяны»
Оздоровительные упражнения		Упражнение «птица» - бег на носках, «собачка» - бег с остановками и резкими поворотами головы в стороны, «спортсмен» - спорт.ходьба Массаж ног (птичка)	Упражнение «кенгуру» - прыжки на 2х ногах с высоким подниманием колен и продвижением вперед, «спортсмен» - спорт.ходьба, прямой и боковой галоп. Массаж ног (солнечные зайчики)

Седьмой год жизни. Подготовительная группа.

Задачи образовательной деятельности:

- Развивать умение точно, энергично и выразительно выполнять физические упражнения, осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности
 - Развивать и закреплять двигательные умения и знания правил в спортивных играх и спортивных упражнениях;
 - Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами;
 - Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений;
 - Развивать физические качества (силу, гибкость, выносливость), особенно-ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость координацию движений.
 - Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.
 - Формировать представления о некоторых видах спорта, развивать интерес к физической культуре и спорту
 - Воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей.
- Развивать самостоятельность в применении культурно- гигиенических навыков, обогащать представления о гигиенической культуре.

Содержание образовательной деятельности

Двигательная деятельность

Ходьба. Ходить в разных построениях (в колонне по одному, парами, четверками, в круге, в шеренге); ходить, совершая различные движения руками. Ходить обычным, гимнастическим, скрестным шагами; ходить выпадами, в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед и назад, с закрытыми глазами.

Бег. Бегать легко, стремительно. Бегать, сильно сгибая ноги в коленях, спиной вперед, выбрасывая прямые ноги вперед; бегать через препятствия — барьеры, набивные мячи (высотой 10—15 см), не задевая за них, сохраняя скорость бега. Бегать спиной вперед, сохраняя направление и равновесие. Бегать со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну. Бегать из разных стартовых положений (сидя, сидя «по-турецки», лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.). Сочетать бег с ходьбой, прыжками, подлезанием и т. п.; с преодолением препятствий в естественных условиях. Пробегать Юм с наименьшим числом шагов. Бегать в спокойном темпе до 2—3 минут. Пробегать 2—4 отрезка по 100—150 м в чередовании с ходьбой. Пробегать в среднем темпе по пересеченной местности до 300 м. Пробегать в быстром темпе 10 м 3—4 раза с перерывами. Бегать наперегонки; на скорость — 30 м.

Прыжки. Подпрыгивать на двух ногах на месте с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево; сериями по 30—40 прыжков 3—4 раза. Прыгать, продвигаясь вперед на 5—6 м; перепрыгивать линию, веревку боком, с зажатым между ног мешочком с песком, с набитым мячом; перепрыгивать через 6—8 набивных мячей весом 1 кг. Перепрыгивать на одной ноге линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением вперед. Выпрыгивать вверх из глубокого приседа. Подпрыгивать на месте и с разбега с целью достать предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка на 25—30 см. Выпрыгивать с разбега в три шага на предметы высотой до 40 см, спрыгивать с них. Прыгать в длину с места (не менее 100 см); в длину с разбега (не менее 170—180 см); в высоту с разбега (не менее 50 см). Прыгать через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу; бегать со скакалкой. Прыгать через длинную скакалку, пробегать под вращающейся скакалкой, перепрыгивать через нее с места, вбегать под вращающуюся скакалку, перепрыгивать через нее один или несколько раз и выбегать, пробегать под вращающейся скакалкой парами. Прыгать через большой обруч, как через скакалку.

Бросание, ловля, метание. Бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками не менее 20, одной — не менее 10 раз подряд с хлопками, поворотами и другими заданиями; из одной руки в другую с отскоком от пола. Перебрасывать мяч друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3—4 м), из положения сидя «по-турецки», через сетку; перебрасывать набивные мячи весом 1 кг. Бросать в цель из разных исходных положений (стоя на коленях, сидя и др.). Метать в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4—5 м; в движущуюся цель. Метать вдаль на расстояние не менее 6—12 м.

Ползание, лазание. Ползать на четвереньках по гимнастической скамейке; на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; проползать под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд. Перелезать через гимнастическую стенку и спускаться с ее противоположной стороны. Переходить с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Влезать на лестницу и спускаться с нее быстро; менять темп лазания, сохранять координацию движений, используя перекрестную и одноименную координацию движений рук и ног. Лазать по веревочной лестнице, по канату, захватывая канат ступнями ног и висая в положении стоя (воспитатель поддерживает конец каната); выпрямлять ноги, захватив канат ступнями ног, одновременно сгибать руки; перехватывать канат руками вверх до их выпрямления (ноги выпрямлены); влезать на канат на доступную высоту.

Упражнения в равновесии. Пройти по гимнастической скамейке: боком приставным шагом; неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок. Идти по гимнастической скамейке, посередине остановиться и перешагнуть палку (обруч, веревку), которую держат в руках; присесть и повернуться кругом, встать и идти дальше; перепрыгнуть ленточку, идти дальше. Стоя на скамейке, подпрыгивать и мягко приземляться на нее; прыгать,

продвигаясь вперед на двух ногах по наклонной поверхности. Пройти по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком. Стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх. Балансировать на большом набивном мяче (вес 3 кг). Кружиться с закрытыми глазами, останавливаться, сделать фигуру.

Построения и перестроения. Самостоятельно, быстро и организованно строиться в колонну по одному, парами, в круг, в несколько колонн (звеньев), в шеренгу. Равняться в колонне, в шеренге, в круге. Перестраиваться из одной колонны в несколько на ходу; из одного круга в несколько. Делать повороты направо и налево. Рассчитываться на «первый — второй», после чего перестраиваться из одной шеренги в две. При построении в три колонны размыкаться и смыкаться приставными шагами. Делать повороты на углах во время движения. Останавливаться после ходьбы всем одновременно.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для рук и плечевого пояса. Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, поднимаясь на носки в положении стоя, пятки вместе, носки врозь; отставляя одну ногу назад на носок; прижимаясь к стене.

Поднимать руки вверх, в стороны из положения руки перед грудью, руки к плечам. Поднимать и опускать плечи. Энергично разгибать вперед и в стороны согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки): отводить локти назад два-три раза и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью. Делать круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Совершать руками разнонаправленные движения. Вращать обруч пальцами одной руки вокруг вертикальной оси (как юлу), на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку.

Упражнения для ног. Выставлять ногу вперед на носок скрестно. Приседать, держа руки за головой, сгибая к плечам. Сгибать ноги в стойке ноги врозь поочередно, одну ногу 2—3 раза подряд (пружинисто). Приседать в положении ноги врозь: переносить вес тела с одной ноги на другую (не подниматься). Делать выпад вперед, в сторону. Махом вперед доставать носком выпрямленной ноги ладони вытянутой вперед руки (одноименной и противоположной). Свободно размахивать ногой вперед и назад, держась рукой за рейку, лестницу, спинку стула. Захватывать палку ступнями ног посередине и поворачивать ее на полу.

Упражнения для туловища. Опускать, поднимать голову, поворачивать ее в стороны. Поворачиваться в стороны, поднимая руки вверх, в стороны, из-за головы, из положения руки к плечам. Наклоняться вперед, подняв руки вверх, медленно, подряд 2—3 раза, держа руки в стороны. Стоя, вращать верхнюю часть туловища. В упоре сзади сидя поднять обе ноги, оттянуть носки, удерживать ноги в этом положении. Переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине, закрепив ноги, и снова ложиться; прогибаться, лежа на животе. Лежа на спине, поднимать одновременно обе ноги, стараясь коснуться положенного за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую назад (носок опирается о пол). Пробовать присесть и встать на одной ноге. Лежа на спине, группироваться и покачиваться в этом положении; перекачиваться в положении группировки на бок. Пытаться делать кувырок с поддержкой. Подтягиваться на руках, помогая ногами, на гимнастической скамейке, лежа на спине. Сгибать и разгибать руки, опираясь о стенку (держась за рейку гимнастической стенки) на уровне груди. Отрывать ноги от пола (или рейки гимнастической стенки), стоя спиной к гимнастической стенке и захватившись за ее рейку руками как можно выше над головой; поочередно поднимать ноги, согнутые в колене; поочередно поднимать прямые ноги; на короткий момент оторвать от опоры сразу обе ноги.

Спортивные упражнения

Катание на коньках. Принимать правильное исходное положение: ноги слегка согнуть, туловище наклонить вперед, голову держать прямо, смотреть перед собой. Делать в этом положении несколько пружинистых приседаний. Сохранять равновесие на коньках (на снегу, на льду). Разбегаться и скользить на двух ногах. Во время скольжения делать повороты вправо и влево, уметь тормозить. Попеременно отталкиваясь, скользить на правой и левой ноге. Кататься на коньках по прямой, по кругу, сохраняя при этом правильную позу.

Самостоятельно надевать ботинки с коньками. Выполнять на коньках несложные упражнения. Участвовать в играх: «Пружинки», «Фонарики», «Кто дальше?», «Наперегонки», «Пистолетик», «Бег по кругу вдвоем» и других.

Катание на велосипеде. Ездить по прямой, по кругу, «змейкой», уметь тормозить. Выполнять упражнения и игры, управлять велосипедом одной рукой (правой или левой), сигнализируя при этом другой (игры: «Достань предмет», «Правила уличного движения»). Кататься на самокате (на левой и правой ноге).

Плавание. Делать вдох, затем выдох в воду (от 3 до 10 раз подряд). Выполнять скольжение на груди и на спине, двигать ногами (вверх, вниз), передвигаться по дну водоема на руках. Плавать с надувной игрушкой или кругом в руках. Разучивать движения руками. Пытаться плавать без поддержки. Выполнять разнообразные упражнения в воде, играть в несложные игры («На буксире», «Медуза», «Поплавок», «Тюлени», «Лягушка», «Смелые ребята» и другие). Плавать произвольно 10-15 м.

Катание на санках. Во время спуска с горки поднять заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в «воротики»; попасть снежком в цель; поворачивать и др. Игры-эстафеты.

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

Ходьба на лыжах. Передвигаться переменным шагом по лыжне друг за другом, заложив руки за спину. Проходить на лыжах не менее 600 м в среднем темпе. Делать поворот переступанием в движении, уметь тормозить. Участвовать в играх на лыжах: «Шире шаг», «Кто самый быстрый», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.

Освоение основных движений, общеразвивающих, спортивных упражнений содействует не только формированию жизненно важных навыков у детей, но и развитию физических качеств. В то же время инструктор использует в работе с детьми специальные упражнения для целенаправленного развития физических качеств. При этом следует учитывать, что на седьмом году жизни прежде всего у ребенка наиболее активно развиваются ловкость и быстрота.

Подвижные игры

Игры с бегом. «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка — бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется», «Кто скорее докатит обруч до флажка», «Жмурки», «Два мороза», «Догони свою пару», «Не намочи ноги», «Горелки».

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

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

Игры с подлезанием и лазанием: «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

Игры-эстафеты: «Кто скорее через препятствия к флажку», «Веселые соревнования», «Чья команда больше мячей забросит в корзину».

Дорожка препятствий. Выполнять задания: прыгать на одной ноге (4 м); пролезть в обруч (поднять обруч с пола, шагнуть в него правой, левой ногой, поднять обруч над головой и положить на пол); проползти по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках; пробежать, перешагивая через 5 набивных мячей (вес 1 кг); взять мяч, бросить его в горизонтальную цель (расстояние 5 м); быстро вернуться на место, неся в руках два набивных мяча.

Элементы спортивных игр

Городки. Бросать битку сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Уметь выбивать городки с полукона и кона, стараясь затратить меньшее количество бит.

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

Футбол. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте (расстояние 3—4 м). Подкидывать мяч ногой, ловить руками (индивидуальное задание). Вести мяч «змейкой» между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

Хоккей. Вести шайбу клюшкой, не отрывая клюшку от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать клюшкой шайбу. Обводить шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками справа и слева. Попадать шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения.

Бадминтон. Уметь правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывая его на сторону партнера по игре, без сетки и через сетку. Свободно передвигаться по площадке, стараясь не пропустить волан.

Упражнения для развития физических качеств

Упражнения и игры для развития быстроты движений

Упражнения на развитие быстроты реакции

Бег из разных стартовых исходных положений: стоя, сидя, лежа, спиной назад, из упора на коленях.

Смена движений, разных по структуре: ходьба — прыжки, прыжки — приседания.

Упражнения на развитие способности в короткое время увеличивать темп движения

Бег в максимальном темпе на дистанции 25—30 м.

Бег с высоким подниманием бедра или отведением голени назад.

Игры на развитие быстроты

«Волчок» и «Петрушка» (ходьба с поворотом вокруг себя по сигналу); «Перемена мест», «Лошадки»; «Быстрые строители»; «Лук и стрелы»; «Кто больше соберет лент?»; «Успей поймать»; «Третий лишний»; «Будь внимателен (по сигналу быстро возьми названный предмет)».

В подготовительной к школе группе особое значение приобретают игры и упражнения, позволяющие преодолеть излишнюю медлительность некоторых детей: игры со сменой темпа движений, максимально быстрыми движениями, на развитие внутреннего торможения, запаздывательного торможения.

Игры со сменой темпа движений

Ходьба — бег — ходьба медленная, смена темпа происходит по словесному сигналу взрослого или при смене темпа музыкального сопровождения.

Хлопки в ладоши с разной скоростью, сгибание и разгибание пальцев рук с разной скоростью вслед за взрослым и самостоятельно.

Игры с максимально быстрыми движениями

Бег наперегонки.

Быстрое постукивание карандашом по листу бумаги («поставь больше точек»).

«Обмоталочки», накручивание веревочки на палочку, «Горячий мячик».

Игры на развитие внутреннего торможения

«Игровая гимнастика», «Запретное движение», «Замени движение», «Все наоборот», «Летает! Не летает!»

Игры-эстафеты на развитие запаздывательного торможения (ребенку нужно ждать своей очереди)

Бег с кружкой с водой так, чтобы она не расплескалась.

Бег, отбивая рукой или головой воздушный шарик.

Бег с маленькими картонными коробками, положенными на плечи.

Бег с башенкой из трех кубиков на ладони (позже число кубиков можно увеличить).

Упражнения и игры для развития скоростно-силовых качеств

Бег с высоким подниманием колен на расстояние 10м, бег с захлестом голени назад.

Прыжки с продвижением вперед на расстояние 6—7 м; через линию боком на одной ноге и на двух ногах.

Бег и прыжки через препятствия высотой от 15 до 40 см (длина дорожки с препятствиями может быть 20—30 м, количество препятствий — 5—8 и более).

Ходьба в глубоком приседе, напрыгивание на 2—3 мата или плит высотой 15—20 см.

Прыжки вверх и вниз по наклонной доске.

Подскоки на месте сериями по 60—75 подряд 3—4 раза или в течение 35—40 с. Между сериями могут быть паузы для отдыха по 15—20 с.

Упражнения с набивными мячами (вес 500—1000 г)

Лежа на животе, мяч в руках перед собой, подбрасывание мяча вверх.

Лежа на животе, мяч в прямых руках, перевороты с живота на спину в разные стороны.

Прыжки вокруг мяча и через него 20—30 с; прокатывания мяча из разных положений (сидя, лежа, стоя).

Парные упражнения

Поочередное приседание в паре, держась за руки, поочередное выпрямление рук с преодолением сопротивления партнера. Сидя парами, держась за одну палку, поочередное перетягивание палки.

Подвижные игры

«Пингвины с мячом», «Загони льдинку», «Не намочи ног».

Упражнения для развития силы

Сжатие кистевых эспандеров — резинового кольца и «кокон»; растягивание упругих резинок и детского плечевого эспандера в положениях стоя, сидя, лежа; в парах, стоя спиной друг к другу, одновременные и поочередные натягивания резиновых лент на себя.

Упражнения на тренажере «Беговая дорожка»

Держась за поручни двумя руками ходьба и бег.

Упражнения на велотренажере

Вращение педалей с разной степенью сопротивления.

Упражнения и игры для развития выносливости

Пробегание 2 отрезков по 200 м в начале года и по 250—300 м во второй половине года.

Медленный бег: 3 отрезка по 300—350 м.

Подскоки на месте и в движении в течение 1—1,5 мин (сериями по 60—75 прыжков 3—4 раза).

Подвижные игры

«Перелеты птиц», «Самолеты», «Веселое путешествие» (по площадке детского сада), «Тренировка летчиков».

Упражнения для развития гибкости

Для рук и плечевого пояса

Круговые движения рук в разные стороны с максимальной амплитудой.

Круговые движения рук вперед-назад с максимальной амплитудой.

Лежа на животе, поднимание рук вверх и отведение их как можно дальше, отведение рук в стороны.

Стоя парами друг против друга, взявшись за руки, повороты вокруг себя в одну и другую стороны.

Для туловища

Наклоны вперед, дотрагиваясь до пола руками за линией ног сзади.

Сидя, ноги в стороны, прокатывание обруча как можно дальше от себя, не выпуская его из рук.

Стоя спиной к гимнастической стенке, хват руками сзади, наклоны вперед.

Поочередное сгибание ног в коленях, дотрагиваясь до противоположной руки.

Для ног

Пружинистые приседания; пружинистые приседания в выпадах вперед и в стороны.

Лежа на спине, поднимание ног вверх и разведение их в стороны.

Стоя боком у стенки, держась за рейку, маховые движения поочередно одной и другой ногами с максимальной амплитудой.

Лежа на спине, руки в стороны, дотрагивание прямой ногой до противоположной ноги и наоборот.

Упражнения и игры для развития ловкости

Бег с перешагиванием через гимнастические палки, уложенные на разном расстоянии (одинаковом, увеличенном, уменьшенном).

Бег через палки, уложенные под углом друг к другу.

Бег скрестным шагом по обручам.

Бег через палки, положенные на кубы.

Упражнения с предметами

Перебрасывание палки из одной руки в другую перед собой и над головой.

Перебрасывание из руки в руку кольца (диаметром 25—30 см), опуская его и поднимая.

Подбрасывание кольца ногой.

Упражнения с футболами

Сидя на мячах, пружинящие, повторяющиеся, круговые движения рук вперед, назад, плавные и рывковые движения назад прямых и согнутых рук.

Движения ног при раскачивании на мячах: ноги вместе, разведены в стороны, выпады с разведением рук и ног, накаты на мяч на спину, на живот.

Сочетание движений на мяче с движениями с тренажерами: кистевыми эспандерами (резиновое кольцо, «кокон»), плечевыми эспандерами (резиновая лента).

Подвижные игры

«Обгони мяч»: толкнуть мяч вперед двумя руками в прямом направлении и затем, не задев его, обегать «змейкой».

«Будь ловким»: прокатывание обруча между кеглями, не задев их. «Перенеси предмет», «Ловишки с приседаниями», «Лови, убегай».

«Слалом»: продвижение вперед прыжками вправо-влево.

Минимальные результаты

Бег 30 м — 7,2 с.

Прыжок в длину с места — 100 см.

Прыжок в длину с разбега — 180 см.

Прыжок в высоту с разбега — 50 см.

Прыжок вверх с места — 30 см.

Прыжок в глубину — 45 см.

Метание предметов:

весом 250 г — 6,0 м;

весом 80 г — 8,5 м.

Метание набивного мяча — 3,0 м.

Содержание образовательной области направлено на достижение целей формирования у детей интереса к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие, становление ценностей здорового образа жизни.

Подготовительная к школе группа.

Сентябрь

	1-я неделя	2-я неделя
Задачи	Определить степень овладения детьми основными движениями и уровень развития физических качеств (силы мышц плечевого пояса и ног, гибкости, равновесия, прыгучести, скорости).	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, с препятствием, с ускорением по диагонали, закрепить метание теннисного мяча правой и левой рукой (сдача норматива), учить прыжкам в высоту с места.
Физкультурно-игровое оборудование	разметка для прыжков в длину, карточки сОРУ, с играми, теннисные мячи.	препятствия (кубики), гимнастические палки по количеству детей, теннисные мячи, гимнастические маты, стойки для прыжков в высоту.

Содержание физических упражнений	Ходьба	В колонне по одному на носках с разным положением рук, на пятках, в полуприседе, на четвереньках.	В колонне по одному; враспынную; на носках, пятках; пятки вместе, носки врозь; носки вместе, пятки врозь.
	Бег	В колонне по одному, змейкой, с захлестыванием голени, высоко поднимая колени.	В колонне по одному, с препятствием, с ускорением по диагонали.
	Дыхательные упражнения	«Шар лопнул» И. п. — о. с. В.: развести руки в стороны (вдох); хлопок перед собой — выдох на длительном звуке [ш]	Дыхательное упражнение «Вырасти большой». Поднимаясь на носки, потянуть руки вверх – вдох, опускаясь на всю ступню - выдох с произнесением «ух-ух»
	ОРУ	Комплекс № 1	Комплекс № 2 с гимн.палкой
	ОВД	1. прыжки в длину с места. 2. ходить по скамейке, ставя ногу с носка (руки в стороны, голову не опускать). 3. метание тен. мячей в обруч 4. лазание по наклонной лестнице 5. прыжки из обруча в обруч на 2-х ногах	1. Метание теннисного мяча правой и левой рукой (сдача норматива) 2. Прыжки в высоту с места. 3. Ходьба по ограниченной поверхности приставным шагом. 1. Прыжки в высоту с места (сдача норматива) 2. Ходьба по ограниченной поверхности приставным шагом. 3. Бросание набивного мяча 2-мя руками из-за головы.
Игры		П/и «Передай мяч» М/п «Подбей волан»	П/и «Выше ножки от земли» М/п «Гномы и великаны»
Оздоровительные упражнения		«Ходьба в колонне по 1 с дых.упраж-ми»	«Ветер и солнышко»

	3-я неделя	4-я неделя
Задачи	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, парами, змейкой, со сменой направляющего, с препятствием, с ускорением, закрепить бросание набивного мяча 2-мя руками из-за головы, учить прыжкам в высоту с разбега. Воспитывать желание начинать и заканчивать упражнения одновременно с остальными детьми	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, парами, змейкой, со сменой направляющего, с препятствием, с ускорением, закрепить лазание по гимнастической лестнице вверх, вниз, учить прыжкам в длину с разбега, прокатыванию обруча по прямой.

Физкультурно-игровое оборудование		Препятствия (кубики), мячи по количеству детей, набивные мячи, гимнастические маты, стойки для прыжков в высоту.	Препятствия (кубики), обручи по количеству детей, гимнастические маты, гимнастические стенки, кегли.
Содержание физических упражнений	Построение,	Повороты на месте; построение в 2 колонны	Повороты на месте; построение в 2 колонны
	Ходьба	Ходьба парами, со сменой направляющего, на носках, на пятках, приставным шагом боком, на четвереньках.	Парами, со сменой направляющего, на носках, на пятках, приставным шагом боком, на четвереньках.
	Бег	В колонне по одному, змейкой, с ускорением, с заданиями, прямой галоп, на высоких четвереньках, с препятствием.	В колонне по одному, змейкой, с ускорением, с заданиями, прямой галоп, на высоких четвереньках, с препятствием.
	Дыхательные упражнения	«Шар лопнул» И. п. — о. с. В.: развести руки в стороны (вдох); хлопок перед собой — выдох на длительном звуке [ш]	Дыхательное упражнение «Вырасти большой». Поднимаясь на носки, потянуть руки вверх – вдох, опускаясь на всю ступню - выдох с произнесением «ух-у-»
	ОРУ	Комплекс № 3 с мячом.	Комплекс № 4 с обручем.
ОВД		1. Бросание набивного мяча 2-мя руками из-за головы. (сдача норматива) 2. Ходьба по ограниченной поверхности приставным шагом по кругу. 3. Прыжки в высоту с разбега.	1) прокатывание обруча по прямой. 2) Лазание по гимнастической лестнице вверх, вниз 3) Прыжки в длину с разбега.
Игры		П/и «Успей выбежать» М/п «Подвижная скакалка»	П/и «Охотники и утки» М/п «Тренировка футболиста»
Оздоровительные		Массаж бедра «Дождик»	Массаж лица «Умывалочка»

Октябрь

	1-я неделя	2-я неделя
--	------------	------------

Задачи		1.Продолжать закреплять умения ходьбы и бега с заданиями. 2.Упражнять в равновесии, в прыжках на 2-х ногах, в метании в гор.цель, в отбивании мяча, обучать ползанию по-пластунски 3.Воспитывать умение и привычки ухаживать за спортивным инвентарем	1.Продолжать закреплять умения ходьбы и бега с заданиями. 2.Упражнять в равновесии на повышенной опоре, в прокатывании мяча и ползании, закреплять ползание по-пластунски, обучать и закреплять ведение мяча по прямой 3.Воспитывать умение и привычки ухаживать за спортивным инвентарем
Физкультурно-игровоеоборудование		карточки сОРУ, с играми, гимн.палки, обручи 4 шт, доска, мячи, канат.	Мячи, гимн.ск-ки, воротики, скакалки
Содержание физических упражнений	Перестроение	Повороты направо, налево, кругом.	Повороты направо, налево, кругом.
	Ходьба	В колонне по одному на носках (руки на поясе), на пятках, в полуприседе, на четвереньках (медвежата).	В колонне по одному; на носках, пятках; в полуприседе, приставным шагом, упражнение «пауки».
	Бег	В колонне по одному, с ускорением по диагонали, галопом правым и левым боком, спиной вперед.	В колонне по одному, галопом правым, левым боком, с высоким подниманием колен, с захлестыванием голени, с прямыми ногами вперед.
	Дыхательные упражнения	«Вырасти большой»	«Ветер»Стр. 95. О.Ф. Горбатенко
	ОРУ	Комплекс с гимн.палкой	Комплекс с мячом
	ОВД	1. Метание в гор.цельтен.мяча пр. и лев. рукой 2. Ходьба по доске, р.в стороны 3. Прыжки на 2-х ногах вперед из глубокого приседа. 1.Отбивание мяча о пол одной рукой и ловля 2-мя. 2. Ползание по-пластунски вперед и назад. 3. Прыжки на 2-х ногах через шнур с продвижением вперед.	1.Ведение мяча пр.илев.р в прямом направлении. 2. Ходьба по гимн.ск-ке с хлопком под коленом. 3. Ползание по-пластунски с переползанием через препятствие. 1. Ведение мяча пр.илев.р в прямом направлении с забрасыванием в корзину. 2.Прокатывание мяча в коридор из 3-х и пролезание под дуги. 3. Прыжки на скакалке.
Игры		П/и «Туннель», С/п «Сбей грушу» М/п «Ловкие пальцы»	П/и «Удочка», М/п «Эхо», С/п «Переправа на плотях»
Оздоровительные упражнения		Упражнение «Кувшинчик» Стр. 59. О.Н. Моргунова	Упражнение «Листики» Стр. 59. О.Н. Моргунова
		3-я неделя	4-я неделя

Задачи		Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, парами, змейкой, со сменой направляющего, с препятствием, с ускорением, Обучать ходьбе по гимн.ск-ке разными способами, метанию в верт.цель, упражнять в метании в гор.цель, лазанье по гимн.лестнице, закреплять прыжки через скакалку. Воспитывать желание начинать и заканчивать упражнения	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, парами, змейкой, со сменой направляющего, с препятствием, с ускорением, закрепить лазание по гимнастической лестнице вверх, вниз, учить прыжкам в длину с разбега, прокатыванию обруча по прямой.
Физкультурно-игровое		Препятствия (кубики), доска, обручи, тен.мячи, длинная скакалка, стойки для метания, гимн.лестница.	Препятствия (кубики), обручи по количеству детей, гимнастические маты, гимнастические стенки, кегли.
Содержание физических упражнений	Построение, перестроение	Повороты на месте; шаг вперед, назад, в сторону	Повороты на месте; шаг вперед, назад, в сторону
	Ходьба	Ходьба с заданием для рук на носках, пятках: шагом с притопом, шаг с приседанием, выпадом, упражнение «раки»	Ходьба с заданием для рук на носках, пятках: приставным шагом боком, на высоких четвереньках, спиной вперед, «медвежата», «пауки», «раки».
	Бег	В колонне по одному, с захлестыванием голени назад, семенящий бег, с препятствием, подскоки, боковой галоп.	В колонне по одному, с захлестыванием голени назад, семенящий бег, с препятствием, подскоки, боковой галоп.
	Дыхательные упражнения	«Пускаем мыльные пузыри» Стр. 97. О.Ф. Горбатенко	«Пускаем мыльные пузыри» Стр. 97. О.Ф. Горбатенко
	ОР	Комплекс № 7с хлопками.	Аэробика.
	ОВД	1. Ходьба по доске с подлезанием под веревку. 2. Метание в гор.цельтен.мяча. 3. Прыжки через длинную скакалку 1. Метание в верт.цель из положения сидя, стоя на коленях 2.Ходьба по гимн.ск-ке прямо и спиной вперед. 3. Лазанье по гимн.лестнице	1. Круговая тренировка. 1. Ходьба по ск-ке, в середине пролезть в обруч. 2. Ползание на животе по-пластунски. 3. Ведение мяча в прямом направлении с забрасыванием в корзину. 4. Метание тен.мяча в верт.цель. 5. Прыжки через скакалку. 2 зан: М\и «Будь внимателен», С\п «Ручейки и озера»,
Игры		П/и «Замри», С/п «Горячая картошка»; М/п «Поменяемся местами»	1 зан: С/п «Слушай - танцуй», М/п «Летает – не летает»

Оздоровительные	Упражнение «Шарфик» Стр. 59. О.Н. Моргунова	Упражнение «Цветочки, лепесточки» Стр. 59. О.Н. Моргунова
-----------------	---	---

Ноябрь

		1-я неделя	2-я неделя
Задачи		I занятие: Обучать умению ходить по линии спиной вперед, упражнять в прыжках на 2-х ногах, закреплять метание в вертикальную цель, развивать координацию движений, укреплять мышечный корсет позвоночника. II занятие: Обучать бросанию и ловле мяча 2-мя руками, упражнять в лазании по гимнастич. скамейке, закреплять умение в упражнениях в равновесии, укреплять мышечный корсет позвоночника.	I занятие: Обучать прыжкам на 2-х ногах через скамейку, опираясь на нее руками, упражнять в метании в горизонтальную цель, закреплять подбрасывание мяча вверх 2-мя руками и ловле, укреплять связочно-мышечный аппарат стопы, расслаблять мышцы. II занятие: Обучать ползанию на четвереньках, упражнять в равновесии, закреплять прыжки на 2-х ногах через скамейку, развивать координацию движений, укреплять связочно-мышечный аппарат стопы, расслаблять мышцы.
Физкультурно-игровое оборудование		обручи, стойки для метания в вертикальную цель, теннисные мячи, мячи	Гимн скамейки, стойки высотой 10 см., обручи, свисток, мячи большие и малые.
Содержание физических упражнений	Перестроение	Построение в три колонны по звеньям. Размыкание и смыкание приставным шагом.	Построение в шеренгу, перестроение в круг, расчет на 1-й, 2-й., перестроение в 3 колонны.
	Ходьба	Ходьба в колонне перекатом с пятки на носок; на носках, высоко поднимая колени, руки на поясе, спиной вперед змейкой, огибая предметы. Ходьба на наружных сводах стоп, руки за спиной; скрестным шагом боком, руки на поясе; ходьбой выпадами с хлопком перед собой.	Ходьба в колонне гимнастическим шагом, на носках, руки вверх, на наружных сводах стоп, руки за спиной, в полуприседе, руки на поясе, перешагивая предметы высотой 10 см, 8-10 шт., расстояние 40 см. Ходьба с ритмическими хлопками, пружинистый шаг носка. На четвереньках.
	Бег	Обычный бег в колонне в чередовании с бегом с заданиями на сигнал: - остановка; - поворот на 360*; - упор присев; - прыжок вверх толчком обеих ног;	Легкий бег в колонне по одному, бег с ноги на ногу из обруча в обруч, бег в чередовании с прыжками на 2-х ногах, продвигаясь вперед по прямой, бег враспынную, на сигнал – остановка, переложить мяч в др. руку - сохранение равновесия стоя на одной ноге, руки на поясе; прыжок вверх
	Дыхательные упражнения	«Поднимем выше груз». И. п. — ноги слегка расставлены, руки опущены, сжаты в кулаки. В.: медленно поднять руки до уровня грудной клетки (вдох), вернуться в и. п. (выдох). Повторить 6—8 раз	
	ОРУ	Комплекс без предметов.	Комплекс с малым мячом

	ОВД	І занятие: 1. Метание в верт. цель правой и левой рукой способом от плеча 4-5 м. 2. Ходьба по линии спиной вперед, руки на пояс. 3. Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч. ІІ занятие: 1. Подбрасывание мяча вверх 2-мя руками и ловля.	І занятие: 1. Подбрасывание мяча вверх 2-мя руками и ловля. 2. Метание в гор.цель правой и левой рукой способом от плеча 4-5 м. 3. Прыжки на 2-х ногах через скамейку с опорой на руки «Кенгуру» ІІ занятие:
Игры		П/и «Пожиратель рыб»; П/и «Быстро возьми»	П/и «Смелый охотник»; П/и «Найди, где спрятано» М/п «Запрещенное движение»
Оздоровительные упражнения		Упражнение «котенок», «обезьянки», «заяц» Массаж ног (лепим руки, ноги)	Упражнение «качалочка», «колобок», «крокодильчик», «морская звезда». Массаж ног (покачай малышку)

		3-я неделя	4-я неделя
Задачи		І занятие: Обучать умению бросать мяч о стену одной рукой от плеча и ловлей 2-мя руками, закреплять прыжок в длину с места, ползание на четвереньках, толкание мяча головой, формирование правильной осанки, расслабление мышц. ІІ занятие: прыжках с зажатым мячом, закреплять бросок мяча о стену одной рукой от плеча и ловлей 2-мя руками, развивать координацию движений, формирование правильной осанки, расслабление мышц.	Занятие, построенное на подвижных играх. Укрепление мышцы туловища, увеличение амплитуды движений в голеностопных суставах и суставов стоп и пальцев ног. Развивать умение ориентироваться в пространстве. Воспитывать умение реагировать на сигнал и действовать в соответствии с ним
Физкультурно-игровое оборудование		Предметы высотой 20 см., мячи, набивные мячи, гимнастические скамейки.	Канат, гимн скамейки, мячи
Содержание физических упражнений	Перестроение	Построение в шеренгу. Выполнение команд «равняйся, смирно, вольно». Повороты на месте. Расчет на 1-й, 2-й, ~~перестроение в три колонны~~	Построение в шеренгу, повороты на месте, расчет на 1-й, 2-й., перестроение в 2 колонны.
	Ходьба	Ходьба в колонне с ритмичными хлопками под левую ногу, перекрестная ходьба, ходьба выпадами, на четвереньках, на наружных сводах стоп.	Ходьба в колонне гимнастическим шагом, на наружных сводах стоп, в полуприседе, руки на поясе, боком скрестным шагом
	Бег	Бег в колонне в чередовании с ходьбой в рассыпную, подскоками, змейкой, с бегом, перешагивая предметы высотой 20 см.	Легкий бег в колонне по одному, боковой галоп, бег с захлестом голени, с ноги на ногу по ориентирам
	Дыхательные упражнения	«Поднимем выше груз». И. п. — ноги слегка расставлены, руки опущены, сжаты в кулаки. В.: медленно поднять руки до уровня грудной клетки (вдох), вернуться в и. п. (выдох). Повторить 6—8 раз	

	ОРУ	Комплекс с гимнастической палкой № 1	Аэробика «Солнышко лучистое»
	ОВД	Изятие: 1. Бросок мяча о стену одной рукой от плеча, ловля 2-мя руками. 2. Прыжок в длину с места, расстояние 90 см. 3. Ползание на четвереньках, подталкивая головой мяч в прямом направлении (2-3 раза). II занятие: 1. Бросок мяча о стену одной рукой от плеча, хлопок, ловля 2-мя руками. 10 - 12 раз (по сигналу перейти на бег)	Изятие: Полоса препятствий 1. Ходьба по канату, спиной вперед, руки на поясе. 2. Прыжок в длину с места, S– 70 см. 3. Ползание по скамейке на четвереньках спиной вперед 4. Прыжок «Кенгуру» через скамейку. 5. Бросок мяча о стену одной рукой от плеча, ловля 2-мя руками. II занятие: П/и «Запрещенное движение», «Приветили», «Горячая
Игры		П/и «Попрыгунчики»; П/и «Чье звено быстрее соберётся» М/п «Вызов по имени»	П/и «Ловцы и обезьяны»
Оздоровительные упражнения		Упражнение «птица» - бег на носках, «собачка» - бег с остановками и резкими поворотами головы в стороны, «спортсмен» - спорт.ходьба	Упражнение «кенгуру» - прыжки на 2х ногах с высоким подниманием колен и продвижением вперед, «спортсмен» - спорт.ходьба, прямой и боковой галоп. Массаж ног

Декабрь

		1-я неделя	2-я неделя
Задачи		I занятие: Обучать ходьбе по скамейке с правильным выполнением прыжка, упражнять в прыжках на батуте ноги врозь, вместе, броске мяча вверх и ловле после хлопка 2-мя руками, укреплять мышечно-связочный аппарат ног и туловища. II занятие: Обучать ползанию на четвереньках, <u>перешагивая предметы, упражнять в лазании по</u>	I занятие: Обучать метанию в гор.цель пр. и лев.рукой, упражнять в подбрасывании малого мяча, закреплять ползание на четвереньках, толкая мяч, формировать навыки правильной осанки и укреплять мышечный корсет. II занятие: Обучать в прыжках через гим.ск-ку, упражнять в равновесии, ползании с выполнением упражнений, <u>закреплять метание тен. мяча в гор.цель с небольшого</u>
Физкультурно-игровое оборудование		Батуты, конусы, обручи, гимнаст.ск-ка, мячи, доска, предметы разной высоты, гимнаст.стенка	Мячи, обручи, наб.мячи, гимнаст.ск-ка, канат, наб.мешочки, тен.мячи
Содержание физических упражнений	Перестроение	Построение в колонну, шеренгу. Повороты на месте. Расчет на 1-й, 2-й, 3-й.	Построение в шеренгу, выполнение команд «равняйся», «смирно», «вольно». Для ОРУ перестроение в колонну по
	Ходьба	Ходьба в колонне перекатом с пятки на носок, руки на поясе; на наружных сводах стоп, руки за спиной; скрестным шагом боком, руки на поясе; в полуприседе, выпадами, приставляя ногу.	Ходьба в колонне гимнастическим шагом, спиной вперед, на носках, руки вверх, на носках, высоко поднимая колени, руки в стороны, скрестным шагом боком, на четвереньках, паучки.

	Бег	Бег в колонне по полосе препятствий: по доске, руки в стороны, «змейкой» огибая предметы; с ноги на ногу из обруча в обруч; пробегание в большой обруч, высоко поднимая колени, с захлестом голеней.	Легкий бег в колонне по одному, поднимая прямые ноги в стороны, поскоки, боковой галоп пр. и лев.боком, на пр.ноге, на лев. ноге, на 2-х ногах с продвижением вперед.
	Дыхательные упражнения	«Здравствуй, солнышко». И. п. — ноги слегка расставлены, руки за спиной опущены. В.: медленно поднять руки вверх, скользя по туловищу, руки развести шире плеч, голову поднять вверх (вдох), медленно вернуться в и. п. (выдох)	
	ОРУ	Комплекс без предметов.	Комплекс с мячом
	ОВД	І занятие: - Бросок мяча вверх и ловля 2-мя руками, то же самое с хлопком. - Ходьба по ск-ке на носках, с прыжком на середине - Прыжки на батуте ноги врозь, вместе. ІІ занятие: - Ползание на четвереньках по доске, перешагивая предметы разной высоты - Лазанье по гимнастической лестнице до верха	І занятие: - Подбрасывание мяча вверх 2-мя руками и ловля. - Метание в гор.цель правой и левой рукой способом от плеча 4-5 м. - Ползание на четвереньках, толкая головой наб.мяч ІІ занятие: - Прыжки через гимн.ск-ку с опорой на руки - Ходьба по линии боком приставным шагом, руки на пояс с наб.мешочком на голове.
	Игры	С/п «Большая черепаха»; П/и «Через веревку», М/и «4 стихии»	П/и «Мяч над веревкой»; С/п «Приветтики» М/п «Поменяемся местами»
	Оздоровительные упражнения	Упражнение «перекат», «полушпагат».	Упражнение шпагат, березка

		3-я неделя	4-я неделя
Задачи		І занятие: Обучать отбиванию мяча на месте, упражнять в ведение мяча рукой по прямой, в прокатывании мяча по ск-ке, закреплять спрыгивание с батута из положения стоя спиной вперед, укреплять мышцы, участвующие в формировании сводов стопы ІІ занятие: упражнять в равновесии на гим.ск-ке, прыжках с батута на батут и спрыгиванием на пол спиной вперед, в ползании на четвереньках, закреплять броски мяча вверх с	Занятие, построенное на подвижных играх. Укрепление мышцы туловища, увеличение амплитуды движений в голеностопных суставах и суставов стоп и пальцев ног. Развивать умение ориентироваться в пространстве. Воспитывать умение реагировать на сигнал и действовать в соответствии с ним
Физкультурно-игровое оборудование		Гимн.маты, мячи, конусы, обручи, гим.ск-ка, воротики	Канат, гимн скамейки, мячи
Содержание физических	Перестроение	Построение в шеренгу. Смыкание и размыкание приставным шагом. Перестроение в 3 шеренги уступом.	Построение в шеренгу, построение в круг

упражнений	Ходьба	Ходьба в колонне захлестывая голень; на носках ноги врозь, руки вверх; пятки внутрь, носки наружу, руки за спиной в замке, спиной вперед, змейкой, огибая предметы,	Ходьба в колонне, руки на плечах впереди стоящего; на носках, в приседе, прыжком на пр.лев.ноге, на 2-х ногах, спиной вперед
	Бег	Бег в колонне по полосе препятствий, набегание на горку матов, высотой 40 см; «змейкой», огибая предметы; прыжки из обруча в обруч на 2-х ногах; пробегание в 2 больших обруча (3 раза)	Легкий бег в колонне по одному, боковой галоп, бег с захлестом голеней, с ноги на ногу по ориентирам
	Дыхательные упражнения	«Здравствуй, солнышко». И. п. — ноги слегка расставлены, руки за спиной опущены. В.: медленно поднять руки вверх, скользя по туловищу, руки развести шире плеч, голову поднять вверх (вдох), медленно вернуться в и. п. (выдох)	
	ОРУ	Комплекс с гимнастической палкой	Комплекс с элементами акробатики
	ОВД	І занятие: 1. Отбивание мяча на месте пр. и лев.рукой 2. Ведение мяча пр. и лев.рукой в прямом направлении 3. Ходьба, ск-ка между ног, прокатывая мяч по ск-ке. 4.Спрыгивание с батута спиной вперед с поворотом. ІІ занятие: 1.Бросок мяча вверх с ловлей после 2-х хлопков руками. 2. Ходьба по гимн.ск-ке с прыжком на середине через препятствие 3. Прыжки с батута на батут с приземлением спиной вперед на пол. 4. Ползание на четвереньках с подлезанием под воротики «змейкой»	І занятие: М/п «Эхо», С\п«Слушай, танцуй», С\п «Сбей грушу», П\и «Замри», С\п «Большая черепаха», М\и «Найди и промолчи». ІІ занятие: Полоса препятствий 1. Ходьба по ск-ке, мяч в руках над головой, с прыжком на середине 2. Прыжок на 2-х ногах на батуте, ноги вместе, врозь. 3. Метание наб.мяча в гор.цель 4. Бросок мяча вверх с выполнением упражнений 5. Ползание по гим.ск-ке на четвереньках, перешагивая модули и прыжком на мат. 6. лазание по гимн.стенке, не пропуская реек.
Игры		С/п «Смелый охотник»; П/и «День, ночь, огонь, вода» М/п «Эхо»	П/и «Охотники и утки»
Оздоровительные упражнения		Упражнение «змея», «Уточка»	Упражнение «кузнечик», «кольцо»

Январь

		1-я неделя	2-я неделя
Задачи		I занятие: Обучать прыжкам на одной ноге, упражнять в подлезании по шнур и метании теннисного мяча из разных положений, укреплять мышечно-связочный аппарат ног и туловища. II занятие: Обучать отбиванию мал.мяча от пола одной рукой и ловлей 2-мя, упражнять в ползании по гимн.ск-ке на четвереньках назад, закреплять напрыгивание и	I занятие: обучать прыжкам на одной ноге с продвижением вперед; совершенствовать ведение мяча клюшкой; закреплять отбивание мяча пр. и лев.рукой; развивать координацию и быстроту движений в крупных и мелких мышечных группах. II занятие: обучать лазанью по гимн.стенке; упражнять в передачи мяча 2-мя руками от груди; закреплять прыжки
Физкультурно-игровое оборудование		Шнур, теннисные мячи, гимн.ск-ки, батуты, модули, наб.мячи	Мячи, малые мячи, клюшки, шайбы, гимн.стенка, препятствия
Содержание физических упражнений	Перестроение	Построение в колонну, шеренгу. Повороты на месте. Размыкание и смыкание. Перестроение в колонну по 2.	Построение в шеренгу, выполнение команд «равняйся», «смирно», «вольно». Для ОРУ перестроение в колонну по
	Ходьба	Ходьба в колонне с заданием: на носках, руки вверх; на наружных сводах стоп, руки за спиной; высоко поднимая колени, руки в стороны; пятки внутрь, носки наружу, руки за спиной в замке, с закрытыми глазами.	Ходьба в колонне с мячом: на носках, руки за головой; на наружных сводах стоп, руки за спиной; на носках, высоко поднимая колени, руки вытянуты вперед; выпадами
	Бег	Бег в колонне по полосе препятствий: боковой галоп, руки на поясе, бег по доске, бег с ноги на ногу, перешагивая модули; бег по ребристой дорожке; прыжок вверх с разбега, достать до предмета (3 раза)	Легкий бег в колонне по одному с заданиями на сигнал: остановка, наклон, прокатить мяч по животу; боковой галоп с отбиванием мяча об пол; прыжки с мячом зажатым между ног; бег с ведением мяча ногой.
	Дыхательные упражнения	«Здравствуй, солнышко». И. п. — ноги слегка расставлены, руки за спиной опущены. В.: медленно поднять руки вверх, скользя по туловищу, руки развести шире плеч, голову поднять вверх (вдох), медленно вернуться в и. п. (выдох)	
	ОРУ	Комплекс без предметов.	Комплекс с мячом
	ОВД	I занятие: 1. Прыжки на одной ноге вперед, змейкой, огибая предметы. 2. Подлезание под шнур на коленях и предплечьях, попластунски. 3. Метание наб. мяча. II занятие: 1.Отбивание мал.мяча от пола одной рукой, ловля 2-мя 2. Напрыгивание на батут и спрыгивание на полусогнутые	I занятие: 1. Отбивание мяча от пола одной рукой пр. и лев. 2. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед, толкая перед собой шайбу 3. Ведение мяча клюшкой змейкой. II занятие: 1. Лазанье по гимнаст.стенке. 2. Передача мяча 2-мя руками от груди в парах с продвижением .
Игры		С/п «Передай мяч»; М/и «Ловкие пальцы»; В/п «Охотники и утки»	В/и «Успей перебежать»; С/п «Смелый охотник» М/п «Вызов по имени»

Оздоровительные упражнения	Упражнение «ласточка», «кораблик».	Упражнение «ласточка», «кораблик».
----------------------------	------------------------------------	------------------------------------

		3-я неделя	4-я неделя
Задачи		I занятие: обучать лазанью по гимн.стенке разноименным способом; упражнять в ползании по-пластунски; закреплять отбивание мяча 2-мя руками в движении по доске; укреплять мышечный корсет позвоночника. II занятие: обучать передаче мяча 2-мя руками от груди из разных положений; упражнять в подкатывании под веревку, отбивании мяча одной рукой справа и слева;	Занятие, построенное на подвижных играх. Укрепление мышечно-связочного аппарата ног и туловища. Развивать умение ориентироваться в пространстве. Воспитывать умение реагировать на сигнал и действовать в соответствии с ним
Физкультурно-игровое оборудование		Модули, обруч, ребристая доска, гимн.ск-ка, гимн.стенка, мячи, шнур, батуты.	Канат, гимн скамейки, мячи
Содержание физических упражнений	Перестроение	Построение в шеренгу. Повороты на месте. Размыкание, смыкание, расчет на 1-й, 2-й.	Построение в шеренгу, в колонну, повороты на месте.
	Ходьба	Ходьба в колонне по полосе препятствий (3 раза): по гимнаст.ск-ке, по модулям, расставленным в шахматном порядке, пролезание в обруч боком в группировке, ходьба по ребристой доске на носках, руки вверх.	Ходьба в колонне, на носках, руки вверх, на наружных сводах стоп, руки на пояс, ходьба с закрытыми глазами.
	Бег	Легкий бег в колонне по одному, боковой галоп, бег с захлестом голени, с ноги на ногу, змейкой по одному, змейкой, взявшись за руки.	Легкий бег в колонне по одному, боковой галоп, с закрытыми глазами, с вращением вокруг себя.
	Дыхательные упражнения	«Здравствуй, солнышко». И. п. — ноги слегка расставлены, руки за спиной опущены. В.: медленно поднять руки вверх, скользя по туловищу, руки развести шире плеч, голову поднять вверх (вдох), медленно вернуться в и. п. (выдох)	
	ОРУ	Комплекс с ленточками	Комплекс с элементами акробатики
	ОВД	I занятие: - Лазанье по гимн.стенке. - Отбивание мяча 2-мя руками справа и слева от доски в движении - Ползание по-пластунски на животе, метание тен.мяча из положения лежа II занятие: - Передача мяча 2-мя руками от груди из положения стоя на коленях, сидя по-турецки, лежа. - Отбивание мяча одной рукой справа и слева от доски в	I занятие: М/п «Летает, не летает», С/п «Слушай, танцуй», С/п «Передай мяч», П/и «Туннель», С/п «Переправа на плотках», М/и «Запрещенное движение». II занятие: Полоса препятствий - Ходьба по канату боком, перешагивая предметы высотой 10, 40 см. - Ползание по-пластунски - Метание тен.мяча в гор.цель из положения лежа - лазанье по гимн.стенке.

Игры	С/п «Горячая картошка»; П/и «Туннель» М/п «Найди и промолчи»	П/и «Замри»
Оздоровительные упражнения	Игровой стретчинг: «страус», «месяц»	Игровой стретчинг: «страус», «месяц»

Февраль

		1-я неделя	2-я неделя
Задачи		1 занятие: Способствовать освоению детьми умений: прыгать через гимнастическую скамейку «Кенгуру»; упражнять в бросании от груди и ловле мяча из разных положений; закреплять метание в горизонтальную цель правой и левой рукой. Укрепление мышечного корсета позвоночника 2 занятие: Обучать прыгать через короткую скакалку, совершенствоваться в ползании по-пластунски, упражнять в	1 занятие: Обучать в раскачивании на гимнастических кольцах упражнять в прыжках в высоту с разбега, закреплять ходьбу по гимнастической скамейке, укреплять мышечный корсет позвоночника, развивать чувство ритма 2 занятие: Обучать в подтягивании на гимнастических кольцах упражнять в прыжках через длинную скакалку, закреплять бросание мяча о стенку и ловлю двумя руками,
Физкультурно-игровое оборудование		Гимнастические скамейки, мячи и скакалки по количеству детей, мешочки, обручи	Мячи по количеству детей, длинная скакалка, кегли, гимнастические кольца, маты.
Содержание физических упражнений	Перестроение	Построение в шеренгу, колонну. Размыкание, смыкание. Расчет по порядку. Перестроение в колонну. Для ОРУ	Построение в шеренгу, колонну. Расчет на первый, второй. Построение в 2 колонны
	Ходьба	Ходьба в колонне, на носках, на пятках, выпадами, в полуприседе, с хлопком перед собой, ходьба на четвереньках.	Ходьба в колонне, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок, спиной вперед, змейкой, огибая предметы, по диагонали семенящим шагом.
	Бег	Бег обыкновенный в колонне, с ноги на ногу, из обруча в обруч, бег в чередовании с прыжками на 2-х ногах, бег врассыпную в чередовании с ходьбой, с заданием по сигналу, поворот на 360, стойка на одной ноге, руки на	Обычный бег в колонне по одному мелким, широким шагом, с подниманием колен, с захлестом голени, руки на поясе, противоходом, по гимнастической скамейке.
	Дыхательные упражнения	«Часики». И. п. — о. с. В.; делая махи прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так»	
	ОРУ	Комплекс без предметов	Комплекс в парах № 2

	ОВД	Ізаяние: 1. Прыжки на 2-х ногах через гимн.скамейку с опорой на руки и продвижением вперед «Кенгуру» (3-4 раза) 2. Метание в горизонтальную цель пр. и лев.рукой способом от плеча расстояние 3 м. (6-8 раз) 3. Передача мяча двумя руками от груди из положения стоя, на коленях, сидя по-турецки (15-20 раз) II занятие: 1. Прыжки через скакалку. 2. Метание в горизонтальную цель пр. и лев.рукой	Ізаяние: 1. Ходьба по гимн.скамейке на носках, на середине перепрыгнуть модуль, высотой 20 см., продолжить ходьбу 2. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания, высота 50-60 см. (3-4 раза) 3. Раскачивание на гимнастических кольцах II занятие: 1. Бросание мяча о стенку и ловля 2-мя руками, отбивание 2. Прыжки через длинную скакалку 3. Подтягивание на гимнастических кольцах
Игры		П/и «Переправа с обручем»; П/и «Передай. садись» М/п «Поменяемся местами»	П/и «Мяч над веревкой»; С/п «Большая черепаха» М/п «У кого мяч»
Оздоровительные упражнения		Массаж лица «Нос умойся»	Массаж рук «Петушиная семья»

		3-я неделя	4-я неделя
Задачи		І занятие: Упражнять в прыжках в высоту с разбега, способом ножницы, закреплять броски малого мяча в парах, совершенствовать в ходьбе по гимн.скамейке прямо и спиной, укреплять мышечный корсет позвоночника, развивать самостоятельность II занятие: Упражнять в метании в вертикальную цель, совершенствовать лазание по шесту, закреплять перебрасывание мяча в парах двумя руками от груди, укреплять мышечный корсет позвоночника, развивать самостоятельность	Занятие, построенное на подвижных играх. Укрепление мышцы туловища, увеличение амплитуды движений в голеностопных суставах и суставов стоп и пальцев ног. Развивать умение ориентироваться в пространстве. Воспитывать умение реагировать на сигнал и действовать в соответствии с ним
Физкультурно-игровое оборудование		Стойки для прыжков в высоту, гимн.палки по кол-ву детей, малые мячи, стойки для метания в вертикальную	Гимнастические скамейки, модули высотой 20 см., маты, обруч, малые мячи, шест
Содержание физических упражнений	Перестроение	Построение в шеренгу. Расчет на 1-й, 2-й. Повороты на месте. Для выполнения ОРУ перестроение в три колонны.	Построение в шеренгу. Повороты на месте. Для выполнения ОРУ перестроение в три колонны.
	Ходьба	Обычная ходьба в чередовании с ходьбой по гимнастической скамейке и наклонной доске, на носках, руки вверх, перекрестной, боком приставным шагом, захватывая край скамейки пальцами ног.	Ходьба в колонне на носках, по гимн.скамейке боком приставным шагом, захватывая край скамейки пальцами ног.

	Бег	Легкий бег в колонне по гимн.скамейке, с ноги на ногу по ориентирам, подскоки, с остановкой по сигналу, с поворотом на 360 с изменением направления на сигнал	Легкий бег в колонне по гимн.скамейке, подскоки, с остановкой по сигналу
	Дыхательные упражнения	«Часики». И. п. — о. с. В.; делая махи прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так»	
	ОРУ	Комплекс с гимнастической палкой	Аэробика «Воздушная кукуруза»
	ОВД	І занятие: 1. Прыжки в высоту с разбега способом ножницы высота 50-60 см. 2. Броски малого мяча одной рукой снизу и ловля 2-мя руками в парах 3. Ходьба по гимн.скамейке, на середине присесть, повернуться и продолжить ходьбу спиной вперед. ІІ занятие: 1. Метание в вертикальную цель из положения стоя на коленях, расстояние 4-5 м. 2. Лазание по шесту. 3. Перебрасывание мяча в парах, через сетку от груди, из	І занятие: 1. Ходьба по гимн.скамейке, мяч вперед гимнастическим шагом, мяч вверх, соскок, мяч вперед. 2. Отбить мяч ногой в коридор из 4-х дуг, расставленных на расстоянии 1 м. друг от друга; проползти под дугами на коленях и ладонях. 3. Спрыгивание с батута из положения спиной вперед с поворотом кругом, мяч у груди.. 4. Прыжки на 2-х ногах спиной вперед через шнуры (8 шт.), разложенные на расстоянии 40 см. друг от друга, мяч у груди. 5. Ведение мяча (расстояние 3 м.), бросок в
Игры		П/и «Озорные гномы»; П/и «Удочка» М/п «Эхо»	П/и «Чье звено быстрее соберется»
Оздоровительные упражнения		Массаж ног «Молотки»	Массаж биологически активных точек «Снеговик»

Март

	1-я неделя	2-я неделя
Задачи	І занятие: Способствовать освоению детьми умений: прыгать через короткую скакалку с продвижением вперед; упражнять в лазании на четвереньках «крокодильчик», «лягушка», закреплять бросание и ловлю мяча Укреплять мышечный корсет позвоночника, мышцы тазового пояса, ног. ІІ занятие: Упражнять в прыжках в длину с разбега, обучать в ведении мяча по прямой, закреплять умение ползать по	І занятие: упражнять в лазании по гимн.стенке и в подбрасывании и ловле малого мяча одной рукой, закреплять прыжки на 2-х ногах правым и левым боком. Формировать правильную осанку, укреплять связочно-мышечный аппарат стоп. ІІ занятие: упражнять в лазанье по шесту удобным способом, подбрасывании малого мяча одной и ловля другой рукой, обучать прыжкам через короткую скакалку.
Физкультурно-игровое оборудование	Кубики для перешагивания, свисток, бубен, звонок, короткие скакалки, теннисные мячи, гимн.маты, мячи	Скакалки, теннисные мячи, обручи, модули высотой 20 см., гимнастические стенки, шест, стойки, скакалка.

Содержание физических упражнений	Перестроение	Построение в шеренгу, колонну. Повороты направо, налево. Построение в 2 колонны	Построение в шеренгу, колонну. Повороты направо, налево, кругом. Построение в 2 колонны.
	Ходьба	Ходьба в колонне с различным положением рук, с ритмичными хлопками под левую ногу, на носках, руки вверх, на наружных сводах стоп, руки за спиной, высоко поднимая колени, руки в стороны; в полуприседе, руки на бедрах.	Ходьба в колонне по полосе препятствий: 1 – боком приставным шагом, руки на поясе, 2 – прыжки с ноги на ногу (обручи), 3 – по гимн. скамейке, перекрестная с соском на коврик, 4 – ползание на четвереньках «змейкой», огибая предметы.
	Бег	Бег в колонне змейкой, перешагивая предметы, с заданием на разные сигналы; хлопок – поворот, 2 хлопка – прыжок, свисток – упор присев, удар в бубен – остановка; звонок в колокольчик, ходьба приседая	Бег в колонне с изменением темпа; боковой галоп; спиной вперед; бег с подкатыванием под веревку, натянутую на высоте 40 см.
	Дыхательные упражнения	«Петух». И. п. — ноги слегка расставлены, руки в стороны. В,: хлопать руками по бедрам, выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку»	
	ОРУ	Упражнения с элементами аэробики	Комплекс упражнений со скакалкой
	ОВД	I занятие: 1. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед. 2. Подбрасывать и ловить мячик с ударом о пол, стену (20 раз) 3. Ползание на четвереньках с прямыми ногами – «крокодильчик» - 4 раза, в упор присев поочередно переставляя сначала руки, потом ноги. II занятие: 1. Прыжки в длину с разбега по 3 попытки	I занятие: 1. Подбрасывание вверх и ловля малого мяча одной рукой 15-20 раз. 2. Прыжки на 2-х ногах правым и левым боком через модули высотой 20 см. (10 шт.) на расстоянии 40 см. 3. Лазание по гимн. стенке до верха разноименным способом, спуск не пропуская реек II занятие: 1. Подбрасывание малого мяча вверх одной рукой и ловля другой рукой 15-20 раз.
Игры		П/и «Стоп»; П/и «Дракон» М/п «Горячая картошка»	С/п «Сбей грушу»; П/и «Попробуй перебежать» М/п «запомни и повтори»
Оздоровительные упражнения		Упражнения для профилактики плоскостопия	Пальчиковая игра «Салат»
		3-я неделя	4-я неделя

Задачи		Упражнять в перешагивании через модули, ходьбе по гимнаст. скамейке, закреплять прыжки на одной ноге с продвижением вперед, огибая предметы, обучать метанию в вертикальную и горизонтальную цель пр. и лев. рукой. Укреплять своды стопы, мышц туловища, развитие равновесия	Занятие, построенное на подвижных играх. Развитие координации движений, укрепление мышц ног. Развивать умение ориентироваться в пространстве. Воспитывать умение реагировать на сигнал и действовать в соответствии с ним
Физкультурно-игровое оборудование		Предметы высотой 20 см., гимнастические палки, канат, гимнастические маты.	Гимн скамейки, мячи, шнуры,
Содержание физических упражнений	Перестроение	Построение в шеренгу. Построение в круг, в колонну. Построение для ОРУ в три колонны.	Построение в шеренгу. Повороты на месте. Для выполнения ОРУ перестроение в три колонны.
	Ходьба	Ходьба в колонне, на носках, палка вверх, на наружных сводах стоп, палка за головой, гимнастическим шагом, скрестным шагом боком, «паучки», «крокодильчики».	Ходьба в колонне гимнастическим шагом, на наружных сводах стоп, в полуприседе, руки на поясе, в приседе. Упражнение «сиртаки»
	Бег	Бег в колонне, высоко поднимая колени до палки, захлест голени, палка за спиной, боковой галоп правым и левым боком. Бег в колонне со сменой ведущего	Легкий бег в колонне по одному, боковой галоп, бег с захлестом голени, высоко поднимая колени, выбрасывая ноги вперед.
	Дыхательные упражнения	«Петух». И. п. — ноги слегка расставлены, руки в стороны.	В., хлопая руками по бедрам, выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку»
	ОРУ	Комплекс с гимнастической палкой	Комплекс с элементами аэробики
	ОВД	I занятие: 1. Ходьба по прямой с перешагиванием через модули. 2. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед, огибая предметы 4 шт. 3. Метание тен. мячей в верт. цель пр и лев рукой II занятие: 1. Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед с перешагиванием через веревку высотой 20 см. 2. Прыжки с ноги на ногу через короткую скакалку. 3. Бросание наб. мяча	I занятие: 1. Бег с мячом по гимнаст. скамейке с прыжком вниз и обратно 2. Спрыгивание с гимнастической скамейке спиной вперед с поворотом кругом, мяч у груди 3. Прыжки на 2-х ногах спиной вперед через шнуры (8 шт), разложенные на расстоянии 40 см друг от друга, мяч у груди 4. Отбить мяч ногой в коридор, расставленных из четырех дуг 1 м друг от друга, проползти под ними на коленях и ладонях.
Игры		В/п «Охотники и утки»; П/и «Ловкие ребята» М/п «Мяч в кругу» (футбол с водящим)	П/и «Отгадай ведущего» М/и «Не теряй равновесия»
Оздоровительные упражнения		Релаксация «Олени»	«Кувшинчик»

Апрель

		1-я неделя	2-я неделя
Задачи		I занятие: обучать метанию в движущуюся цель, упражнять в прыжках в длину с места, ведении мяча по прямой рукой и отбивании мяча рукой на месте, добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений. II занятие: обучать прыжкам через короткую	I занятие: обучать в ползании в упоре сзади вперед и назад, упражнять в метании малого мяча в корзину, в прыжках на 2-х ногах в шахматном порядке, ходьбе по скамейке высоко поднимая колени, укреплять мышечный корсет позвоночника. II занятие: упражнять в ведении мяча рукой до
Физкультурно-игровое оборудование		Мягкие модули, гимнастические скамейки, обручи 8 шт., гимнастические маты, мячи; скакалки, малые	Гимнастические палки, скамейки, малые мячи, обручи, корзины для метания; мячи, шест.
Содержание физических упражнений	Перестроение	Построение в шеренгу. Выполнение команд «Равняйся», «Смирно», «Вольно». Расчет на 1-й, 2-й. Построение в рассыпную для ОРУ	Построение в шеренгу, колонну. Повороты направо, налево, кругом. Построение в 2 колонны.
	Ходьба	Ходьба в колонне с различным положением рук, спиной вперед, на четвереньках, гимнастическим шагом, «змейкой», огибая предметы.	Ходьба в колонне: на носках, руки вверх; на наружных сводах стоп, руки за спину, ходьба на пятках, руки за голову, высоко поднимая колени.
	Бег	Бег в колонне по одному, с высоким подниманием колен, с захлестом голени, бег по полосе препятствий: 1 – по скамейке, «змейкой», прыжки в обруч на одну ногу, из обруча на 2 ноги (8 обручей).	Легкий бег в колонне с заданиями на сигнал: поворот на 360, стойка на одной ноге, руки на поясе; упор присев; остановка, пролезание между ногами в парах, бег с ускорением в парах.
	Дыхательные упражнения	Цветок распускается». И. п. — ноги слегка расставлены, руки на затылке, локти сведены («нераскрывшийся бутон»). В.: медленно поднимаясь на носки, потянуть руки вверх и в стороны (вдох) («цветок раскрывается»), вернуться в и. п. (выдох). Медленно. Повторить 4—6 раз	
	ОРУ	Упражнения с лентами	Комплекс упражнений с гимнастической палкой.

	ОВД	I занятие: 1. Прыжки в длину с мата на мат (3 шт), расстояние 1 м; 2 р. 2. Метание в движущуюся цель мячом пр. и лев.рукой способом от плеча с расстояния 4-5 м; 6-8 раз. 3. Отбивание мяча пр. и лев.рукой; 15-20 раз. Ведение мяча «змейкой», огибая предметы; 2 раза II занятие: 1. Ходьба по лежащему на полу канату, приставным шагом, руки вперед; 2 раза. 2. Прыжки через короткую скакалку по 6 прыжков 2 раза.	I занятие: 1. Ходьба по гимнастической скамейке, высоко поднимая колени, перекладывая под ними малый мяч; 2 раза. 2. Прыжки на пр. и лев.ноге из обруча в обруч, расположенными в шахматном порядке на расстоянии 50 см. друг от друга; 2 раза. 3. Метание малого мяча в горизонтальную цель (корзину) способом снизу, от плеча, с расстояния 4-5 м; 4 раза. 4. Ползание упражнение «паучок», 4-5 м.; 2 раза. II занятие:
Игры		П/и «Пожиратель рыб»; П/и «Пожарные на учении»	П/и «Перестрелка»; С/п «Переправа в обручах»
Оздоровительные упражнения		Упражнения для профилактики плоскостопия	Тренировка дыхания «Плывет, плывет кораблик»
		3-я неделя	4-я неделя
Задачи		I неделя: учить сохранять равновесие при ходьбе на гимн.скамейке, упражнять в ползании по — пластунски, совершенствовать навыки отбивания мяча. Повышать интерес к физкультурным занятиям и спорту. IIнеделя: закреплять сохранение равновесие при ходьбе по гимн.скамейке, совершенствовать прыжки	Занятие, построенное на подвижных играх. Развитие координации движений, укрепление мышц ног. Развивать умение ориентироваться в пространстве. Воспитывать умение реагировать на сигнал и действовать в соответствии с ним.
Физкультурно-игровое оборудование		Наклонная доска, гимн.скамейка, мячи по количеству детей, стойки для прыжков в высоту.	Мячи по количеству детей, мягкие модули, свисток, обручи, воротики.
Содержание физических упражнений	Перестроение	Построение в шеренгу. Построение в круг, в колонну. Построение дляОРУ в две колонны.	Построение в шеренгу. Смыкание и размыкание. Расчет на первый, второй. Для выполнения ОРУ перестроение в три колонны.
	Ходьба	Ходьба в колонне, по наклонной доске, гимнастической скамейке, мелким, широким шагом, спиной вперед.	Ходьба в колонне на носках, мяч вверх, на наружных сводах стоп, мяч за голову, отбивая мяч одной рукой, ловить 2-мя руками, подбрасывая мяч вверх, ловить 2-мя руками

	Бег	Бег в колонне, высоко поднимая колени до палки, захлест голени, палка за спиной, боковой галоп правым и левым боком. Бег в колонне со сменой ведущего.	Бег с мячом в руках, выполняя задание на сигнал (свисток – подбросить мяч вверх, поймать после хлопка, хлопок – остановка, отбить мяч о пол, поймать после хлопка. Бег со сменой направляющего (последний «змейкой» огибает всех и встает первым)
	Дыхательные упражнения	Цветок распускается». И. п. — ноги слегка расставлены, руки на затылке, локти сведены («нераскрывшийся бутон»). В.: медленно поднимаясь на носки, потянуть руки вверх и в стороны (вдох) («цветок раскрывается»), вернуться в и. п. (выдох). Медленно. Повторить 4—6 раз	
	ОРУ	Комплекс в парах	Комплекс с элементами аэробики
	ОВД	I занятие: 1. Подбрасывание мяча вверх и ловля его после хлопка, после приседания, после удара о пол. 2. Ходьба по гимн. скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося вперед прямую сбоку от скамейки (3 р) 3. Ползание по пластунски вперед и назад 5-6 м (4 р) II занятие: 1. Передача мяча руками от груди в парах в движении приставным шагом (2 р) 2. Ходьба по гимн. скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося вперед прямую сбоку от скамейки (3 р) 3. Прыжки в высоту с разбега способом перешагивания (высота от 50 см.) 3-4 раза.	I занятие: 1. М/п «У кого мяч», М/п «Найди и промолчи» 2. С/п «Отгадай ведущего», «Быстро возьми» 3. В/п «Мяч и веревка», С/п «Озорные гномы» II занятие: 1. Передача мяча 2-мя руками от груди в парах, расстояние 2,5 м. 2. Прокатить мяч под дугами товарищу, проползти на коленях и ладонях коридор из дуг. 3. Отбивание мяча в парах с попаданием в обруч. 4. Ведение мяча «змейкой» пр.рукой, огибая предметы (2м.), прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч (4 шт), мяч у груди, ведение мяча «змейкой» левой рукой, огибая предметы. 5. Бросание мяча о стену и ловля 2-мя руками.
Веселый тренинг		«Плавание на байдарке»	
Игры		П/и «Через веревку»; П/и «Ловкие ребята» М/п «Запомни и повтори»	П/и «Успей перебежать»
Оздоровительные упражнения		Релаксация «Космос»	«Ежовый массаж»

Май

		1-я неделя	2-я неделя
Задачи		Упражнять в лазании по наклонной поверхности, по гим.стенке в ведении мяча, огибая предметы, броске мяча в корзину; упражнять в равновесии, ходьбе по ограниченной поверхности, в метании тен.мячей в верт.цель; закреплять навыки ходьбы спиной вперед; совершенствовать лазание по канату; формировать	I занятие: упражнять в прыжках в длину с разбега, в ведении и броске мяча в б.кольцо, совершенствовать в передаче мяча 2-мя руками в парах, укреплять мышечный корсет позвоночника. II занятие: упражнять в метании наб.мяча, в лазании на гимн.стенку и спуске, в бросании мяча через
Физкультурно-игровое оборудование		Гимн. ска-ка, накл.доска, гим.лестница, баскетбольные кольца, канат, тен.мячи, стойки для	Гимнастические палки, скамейки, малые мячи, обручи, корзины для метания; мячи, шест.
Содержание физических упражнений	Перестроение	Построение в шеренгу. Выполнение команд «Равняйсь», «Смирно», «Вольно». Повороты	Построение в шеренгу, колонну. Смыкание, размыкание. Построение в 2 колонны.
	Ходьба	Ходьба в колонне по полосе препятствий: боком приставным шагом по канату, руки на поясе; прыжки с ноги на ногу через модули; ходьба по г.ск. сосокок на мат; ползание на четвереньках змейкой, огибая	Ходьба в колонне: на носках, руки вверх; на наружных сводах стоп, руки за спину, ходьба на пятках, руки за голову, высоко поднимая колени.
	Бег	Бег в колонне по одному с изменением темпа; боковой галоп; бег спиной вперед; бег с подкатыванием под веревку.	Легкий бег в колонне с заданиями на сигнал: поворот на 360, стойка на одной ноге, руки на поясе; упор присев; остановка, пролезание между ногами в
	Дыхательные упражнения	«Хлопушка». И. п. — ноги слегка расставлены, руки в стороны. В.: глубоко вдохнуть, наклониться вперед, хлопнуть ладонями по коленям (выдох); вернуться в и. п. (вдох). Повторить 4—5 раз	
	ОРУ	Упражнения без предметов	Комплекс упражнений с мячом
	ОВД	I занятие: 1. Ходьба по г.ск-ке на носках, на середине присесть, выполнить равновесие на одной ноге «Ласточка», продолжить ходьбу, соскок вниз 2. Ползание по наклонной доске с опорой на ладони 3. Ведение мяча змейкой, бросок в корзину. II занятие: 1. Ходьба по г.ск-ке спиной вперед.	I занятие: 1. В парах одновременно передача мячей, первый от груди, второй – нижняя с отскоком от пола. 2. Бросок мяча в б.кольцо способом из-за головы, подбор мяча, ведение змейкой, огибая предметы. 3. Прыжки в длину с разбега. II занятие: 1. Метание наб.мяча вдаль. 2. Бросок мяча о пол через веревку и подлезание под веревку боком в группировке. 3. Влезание на гимн.стенку до верха, спуск

Игры		П/и «перестрелка»; П/и «Мяч и веревка» М/п «Найди и промолчи»	П/и «Туннель»; П/и «Удочка» М/п «Ловкие пальцы»
Оздоровительные упражнения		Массаж ног «Молотки»	Массаж лица «нос умойся»
		3-я неделя	4-я неделя
Задачи		I неделя: закреплять умение сохранять равновесие при ходьбе на гимн.скамейке, упражнять в ползании по – пластунски, в перебрасывании малого мяча одной рукой снизу. Повышать интерес к физкультурным занятиям и спорту. IIнеделя: совершенствовать умение сохранять равновесие при ходьбе по гимн.скамейке, упражнять в прыжках в высоту с места, в перебрасывании мяча	Занятие, построенное на подвижных играх. Развитие координации движений, укрепление мышц ног. Развивать умение ориентироваться в пространстве. Воспитывать умение реагировать на сигнал и действовать в соответствии с ним. Повышать интерес к физкультурным занятиям и
Физкультурно-игровое оборудование		Наклонная доска, гимн.скамейка, мячи малые по количеству детей, гимн. ск-ка, мячи большие, веревка, стойки для прыжков в высоту	.
Содержание физических упражнений	Перестроение	Построение в колонну. Расчет на 1-й, 2-й. Повороты на месте. Перестроение в 3 колонны для ОРУ.	Построение в шеренгу. Смыкание и размыкание. Повороты. Для выполнения ОРУ перестроение в 2 колонны.
	Ходьба	Ходьба в колонне гимн.шагом, перекатом с пятки на носок, спиной вперед, змейкой, огибая предметы, на носках, мелким шагом.	Ходьба в колонне на носках, руки вверх, на наружных сводах стоп, руки за спину, скрестным шагом «сиртаки», руки на плечи друг другу; ~~гимн.шагом~~
	Бег	Бег в колонне с чередованием с бегом: мелким и широким шагом; высоко поднимая колени; по наклонной доске и доске, лежащей на полу, по диагонали зала.	Легкий бег в колонне с заданием на сигнал: поворот на 360; стойка на одной ноге, руки на поясе; остановка, подлезание между ногами в парах, смена направления бега.
	Дыхательные	«Хлопушка». И. п. — нош слегка расставлены, руки в стороны. В.; глубоко вдохнуть, наклониться вперед, хлопнуть ладонями по коленям (выдох); вернуться в и. п. (вдох). Повторить 4—5 раз	
	ОРУ	Комплекс с гимн.палкой	Комплекс с элементами аэробики

	ОВД	I занятие: 1. В парах перебрасывание малого мяча одной рукой снизу и ловля 2-мя руками. 2. Ходьба по гимн. скамейке, руки в стороны, перешагивая модули; соскок вниз. 3. Ползание по пластуны, ходьба на руках «Тачка» II занятие: 1. Ходьба по гимн. ск-ке высоко поднимая колени, руки за головой, на середине 2 поворота кругом, руки в стороны. 2. Перебрасывание мяча через веревку, способом из-	I занятие: 1. М/п «Летает, не летает», С/п «передай - садись» 2. С/п «Сбей грушу», В/п «Пожиратель рыб» 3. М/и «Запомни и повтори», С/п «Большая черепаха» II занятие: круговая тренировка 1. Влезание на гимн. стенку до верха поочередно переставляя руки 2. Отбивание малого мяча о стену 1-й рукой и ловля 2-мя. 3. Ходьба по ск-ке, выполняя упр-я с малым мячом.
Веселый тренинг		«Гусеница»	
Игры		П/и «Охотники и утки»; П/и «Ловкие ребята» М/п «запрещенное движение»	В/п «Замри»
Оздоровительные упражнения		Динамическое упражнение «Штанга»	Самомассаж

2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации программы.

При реализации рабочей программы педагог: продумывает содержание и организацию совместного образа жизни детей, условия эмоционального благополучия и развития каждого ребенка; определяет единые для всех детей правила сосуществования детского общества, включающие равенство прав, взаимную доброжелательность и внимание друг к другу, готовность прийти на помощь, поддержать; соблюдает гуманистические принципы педагогического сопровождения развития детей, в числе которых забота, теплое отношение, интерес к каждому ребенку, поддержка и установка на успех, развитие детской самостоятельности, инициативы; осуществляет развивающее взаимодействие с детьми, основанное на современных педагогических позициях: «Давай сделаем это вместе»; «Посмотри, как я это делаю»; «Научи меня, помоги мне сделать это»; сочетает совместную с ребенком деятельность (игры, труд, наблюдения и пр.) и самостоятельную деятельность детей; ежедневно планирует образовательные ситуации, обогащающие практический и познавательный опыт детей, эмоции и представления о мире; создает развивающую предметно-пространственную среду; наблюдает, как развиваются самостоятельность каждого ребенка и взаимоотношения детей; сотрудничает с родителями, совместно с ними решая задачи воспитания и развития малышей.

«Физическая культура»	Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации)	Накопление и обобщение двигательного опыта детей (овладение основными движениями)	Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании
3-4 года			

Задачи рабочей программы	Содействовать гармоничному физическому развитию детей		
	- Развивать у детей физические качества: быстроту, координацию, скоростно-силовые качества, реакцию на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию общей выносливости, силы, гибкости.	- Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта: выполнению основных движений, общеразвивающих упражнений, участию в подвижных играх. - Развивать у детей умение 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. - Учить детей реагировать на сигнал и действовать в соответствии с ним. - Учить детей самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя выполнять физические упражнения с предметами и без них.	- Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям. - Побуждать детей к активному участию в подвижных играх. - Развивать представления о важности двигательной культуры.
Виды деятельности	Формы организации деятельности		
Организованно образовательная деятельность	- Игровые упражнения - Подвижные игры - Хороводные игры - Пальчиковые игры - Спортивные упражнения - Физкультминутки в процессе других видов ООД		

Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов	- Утренние и корригирующие гимнастики - Подвижные игры - Пальчиковые игры - Игровые упражнения - Спортивные упражнения - Динамические паузы - Физкультурные праздники и развлечения - Дни здоровья		
Самостоятельная деятельность детей	- Подвижные, хороводные, пальчиковые игры - Игровые упражнения - Спортивные упражнения.		
4-5 лет			
Задачи рабочей программы	Содействовать гармоничному физическому развитию детей		
	- Целенаправленно развивать быстроту, скоростно-силовые качества, общую выносливость, гибкость, содействовать развитию у детей координации.	-Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта: -уверенному и активному выполнению основных элементов техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений; -соблюдению и контролю правил в подвижных играх; -самостоятельному проведению подвижных игр и упражнений; -умению ориентироваться в пространстве; -восприятию показа как образца для самостоятельного выполнения упражнения; -развитию умений оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.	- Воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами. - Формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях
Виды деятельности	Формы организации деятельности		
Организованно	-Физкультминутки в процессе других видов ООД		

образовательная деятельность	- Игровые упражнения - Хороводные игры - Пальчиковые игры - Спортивные упражнения - Подвижные и спортивные игры
Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов	-Подвижные и спортивные игры -Утренние и корригирующие гимнастики -Игровые упражнения -Динамические паузы - Спортивные упражнения -Физкультурные праздники и развлечения -Дни здоровья
Самостоятельная деятельность детей	-Подвижные, хороводные, пальчиковые игры -Игровые упражнения -Спортивные упражнения

5-6 лет

Задачи рабочей программы	Содействовать гармоничному физическому развитию детей		
	- Развивать у детей физические качества: общую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.	-Накапливать и обогащать двигательный опыт детей: добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений. -Закреплять навыки основных движений в подвижных играх, упражнениях и эстафетах. -Приучать детей осмысленно относиться к достижению точности и правильности выполнения движений, соответствия их образцу. -Следить за точным соблюдением исходного положения, четким выполнением промежуточных и конечных поз,	- Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании. -Побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности. -Воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами. -Формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях. -Учить детей анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей.

		соответствием выполнения движений заданному темпу.	
6-7 лет			
Задачи рабочей программы	Содействовать гармоничному физическому развитию детей		
	-Продолжать развивать у детей физические качества: общую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость, ловкость движений.	-Добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений. -Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений. -Закреплять двигательные умения в спортивных играх и упражнениях.	-Закреплять умения в анализе движений (самоконтроль, самооценка, контроль и оценка движений других детей, элементарное планирование). -Закреплять умения в самостоятельной организации игр и упражнений со сверстниками и малышами.
Виды деятельности	Формы организации деятельности		
Организованно образовательная деятельность	-Физкультминутки в процессе других видов ООД -Игровые упражнения -Подвижные игры с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием -Спортивные игры -Эстафеты -Соревнования -Дополнительное образование		
Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов	-Утренние и корригирующие гимнастики -Физкультурные праздники и развлечения -Дни здоровья -Игровые упражнения -Подвижные игры с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием -Спортивные игры (городки, баскетбол, бадминтон, футбол, хоккей, настольный теннис) -Катание на санках -Эстафеты -Длительные прогулки, походы: в парк, в лес, к озеру, реке -Динамические паузы		
Самостоятельная деятельность детей	-Хороводные, пальчиковые игры -Игровые упражнения -Подвижные игры с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием		

	-Спортивные игры (городки, баскетбол, бадминтон, футбол, хоккей, настольный теннис).
Взаимодействие с семьями детей по реализации Программы	-Дни здоровья -Физкультурные праздники и развлечения - Информационные корзины -Фотовыставки. -Тематические консультации, практикумы -Легкоатлетические пробеги -Пешие прогулки, экскурсии,

«Здоровье»	Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей	Воспитание культурно-гигиенических навыков	Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни
3-4 года			
Задачи рабочей программы	- осуществлять закаливающие мероприятия во время утренней гимнастики, ООД, после сна при соблюдении следующих требований: - учитывать возрастные и индивидуальные особенности состояния здоровья и развития, степени тренированности организма ребенка; - создавать позитивный эмоциональный настрой; - проводить закаливающие воздействия на фоне теплового комфорта ребенка; - использовать в комплексе природные факторы и закаливающие процедуры; - соблюдать постепенность в увеличении силы воздействия различных факторов и непрерывность мероприятий закаливания (при этом вид и	- развивать представления о важности гигиенической культуры. - обогащать представления детей о процессах умывания, одевания, купания, еды, уборки помещения, атрибутах и основных действиях, сопровождающих их. - совершенствовать умения правильно совершать процессы умывания, мытья рук при незначительном участии взрослого, элементарно ухаживать за внешним видом, пользоваться носовым платком, туалетом. - развивать умения одеваться и раздеваться при участии взрослого, стремясь к самостоятельным действиям. - развивать умения ухаживать за своими вещами и игрушками при участии взрослого.	- формировать представления о здоровье и средствах его укрепления. - формировать представления о здоровом образе жизни - развивать представления о человеке (себе, сверстнике и взрослом) и признаках здоровья человека. - развивать интерес к правилам здоровьесберегающего и безопасного поведения. - развивать интерес к изучению себя, своих физических возможностей (осанка, стопа, рост, движение, картина здоровья).

	методика закаливания изменяются в зависимости от сезона и погоды); - воздействия природных факторов должны быть направлены на разные участки тела: различаться и чередоваться как по силе, так и длительности; - соблюдать методику выбранного вида закаливания.	- осваивать правила культурного поведения во время еды, развивать умение правильно пользоваться ложкой, вилкой, салфеткой. - развивать умения отражать в игре культурно-гигиенические навыки (одеваем куклу на прогулку, купаем кукол, готовим обед и угощаем гостей), правила здоровьесберегающего и безопасного поведения при участии взрослого.	
4-5 лет			
Задачи рабочей программы	-Способствовать сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей: закаливание, участие в физкультурных праздниках и досугах, утренней гимнастике, подвижных играх на свежем воздухе, соблюдение двигательного режима. -Развивать представления о функционировании организма. -Создавать положительное настроение у детей, организовывать рациональный двигательный режим, предупреждать детское утомление разумным чередованием разнообразной активной деятельности и отдыха. -Осуществлять закаливающие мероприятия во время утренней гимнастики, НОД, после сна при	-Способствовать освоению основ гигиенической культуры. -Развивать умения самостоятельно и правильно совершать процессы умывания, мытья рук; самостоятельно следить за своим внешним видом; соблюдать культуру поведения за столом; самостоятельно одеваться и раздеваться, ухаживать за своими вещами (вещами личного пользования). -Воспитывать желание разрешать проблемные игровые ситуации, связанные с охраной здоровья; умение оказывать элементарную поддержку и помощь, если кто-то заболел, плохо себя чувствует. -Развивать умения самостоятельно переносить в игру правила здоровьесберегающего поведения.	-Способствовать становлению интереса детей к правилам здоровьесберегающего поведения. -Развивать представления о человеке (себе, сверстнике и взрослом), об особенностях здоровья и условиях его сохранения: режим, закаливание, физкультура и пр.

	соблюдении требований, перечисленных в разделе задач для детей 3-4 лет. -Следить за сохранением правильной осанки детей. -Регулярно организовывать офтальмологическую гимнастику. -Соблюдать температурный, световой и питьевой режимы.		
5-7 лет			
Задачи рабочей программы	-Обеспечивать сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей. -Способствовать укреплению здоровья, развитию двигательной культуры детей. -Осуществлять постоянный контроль за позой и осанкой каждого ребенка. -Следить за тем, чтобы дети не перевозбуждались, дозировать нагрузку, избегать однообразия и монотонности детской деятельности. -Рационально организовывать двигательный режим, в течение дня разнообразить двигательную деятельность детей. -Обогащать представления детей о здоровье, об организме, его потребностях, закаливании. -Формировать представления о здоровье и здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур (для чего необходимо	-Способствовать развитию самостоятельности детей в выполнении культурно-гигиенических навыков и жизненно важных привычек. -Способствовать развитию гигиенической культуры детей. -Способствовать освоению приемов чистки обуви, одежды. -Побуждать самостоятельно выполнять культурно-гигиенические процессы (культура еды, умывание). -Углублять представления о правилах гигиены и способах осуществления гигиенических процедур (уход за телом, волосами, приемы поддержания опрятности одежды, обуви), о правилах культуры поведения за столом, в общественных местах. -Побуждать показывать младшим детям, как выполнять гигиенические процессы, помогать малышам в уходе за	-Способствовать становлению устойчивого интереса к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и безопасного поведения. -Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья. -Развивать умение элементарно описывать свое самочувствие; умение привлечь внимание взрослого в случае неважного самочувствия, недомогания. -Развивать умение избегать опасных для здоровья ситуаций, обращаться за помощью взрослого в случае их возникновения.

	мыть руки, чистить зубы и пр.), закаливания, занятий спортом, утренней гимнастики, о необходимости активного пребывания на свежем воздухе для укрепления здоровья. -Осуществлять закаливающие мероприятия во время утренней гимнастики, НОД, после сна при соблюдении требований, перечисленных в разделе задач для детей 3-4 лет	одеждой, прической. -Формировать представления о гигиенических основах организации деятельности (необходимость достаточной освещенности, свежего воздуха, правильной позы и пр.).	
Взаимодействие с семьями детей по реализации Программы	Совместная простейшая проектная деятельность -Дни здоровья -Анкетирование родителей -Тематические консультации, практикумы		

Модель физкультурно-оздоровительной деятельности

Формы организации	Младший возраст	Средний возраст	Старший возраст	
Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов деятельности детского сада				
	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением (см.прил.№1)	5-6 минут еж-но	6-8 минут еж-но	8-10 минут еж-но	10 минут еж- но
Физкультминутки	Ежедневно по мере необходимости (до 3-х минут)			
Игры и физические упражнения на прогулке	Еж-но 6-10 минут	Еж-но 10-15 минут	Еж-но 15-20 минут	Еж-но 20-30 минут
Закаливание:				
- воздушные ванны	Ежедневно			
- босохождение	Ежедневно			
- ходьба по массажным дорожкам	Ежедневно			
Дыхательная гимнастика	Ежедневно			
2. Учебные физкультурные занятия				

Совместные занятия в спортивном зале	2 раза в неделю по 15 минут	2 раза в неделю по 20 минут	2 раза в неделю по 25 минут	2 раза в неделю по 30 минут
Ритмическая гимнастика			1 раз в неделю 25 минут	1 раз в неделю 25 минут
3. Спортивный досуг				
Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно под руководством инструктора (продолжительность определяется в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка)			
Спортивные праздники		Летом 1 раз в год	2 раза в год	2 раза в год
Досуги и развлечения	1 раз в квартал	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц
Дни здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
4. Совместная деятельность с семьей				
Веселые старты	1 раз в год	1 раз в год	2 раза в год	2 раза в год
Консультации для родителей	Ежеквартально			

2.2.1. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик.

Особенности образовательной деятельности разных видов. Развитие ребенка в образовательном процессе детского сада осуществляется целостно в процессе всей его жизнедеятельности. В тоже время, освоение любого вида деятельности требует обучения общим и специальным умениям, необходимым для её осуществления. Основной единицей образовательного процесса выступает образовательная ситуация, т. е. такая форма совместной деятельности педагога и детей, которая планируется и целенаправленно организуется педагогом с целью решения определенных задач развития, воспитания и обучения. Образовательная ситуация протекает в конкретный временной период образовательной деятельности. Образовательные ситуации используются в процессе непосредственно организованной образовательной деятельности. Главными задачами таких образовательных ситуаций является формирование у детей новых умений в разных видах деятельности и представлений, обобщение знаний по теме, развитие способности рассуждать и делать выводы. Непосредственно образовательная деятельность основана на организации педагогом видов деятельности, заданных ФГОС дошкольного образования.

Двигательная деятельность организуется в процессе занятий физической культурой требования к проведению которых, согласуются дошкольным учреждением с положениями действующего СанПин.

2.2.2. Способы и направления поддержки детской инициативы.

Некоторые родители чрезмерно увлекают ребенка интеллектуальным развитием: посещение разнообразных курсов и кружков, не оставляя времени для игр на детских площадках, лишает ребенка общения со сверстниками в игре. Именно поэтому возрастает роль детского сада во всестороннем физическом развитии детей. В настоящее время в дошкольных организациях вводятся дополнительные развивающие занятия: аэробика, ритмика, спортивные танцы и спортивные игры. Но все же основная нагрузка в плане физического развития детей ложится на физкультурные занятия.

Как сделать так, чтобы физкультурные занятия стали действительно развивающими, интересными, увлекательными, познавательными?

Традиционная система физкультурных занятий недостаточно совершенна как по своей структуре, так и по методике обучения. Это побуждает к поиску новых форм и методов нетрадиционного направления работы по физическому воспитанию в детском саду.

В учебных пособиях по физическому воспитанию достаточно подробно освещена методика организации традиционных физкультурных занятий. Добиться высокого качества освоения движений детьми и большого оздоровительного эффекта на подобных занятиях весьма затруднительно. Педагог вынужден постоянно давать детям указания, невольно вырабатывая у них ориентировку на внешний контроль. Кроме того, постоянные указания, замечания, даже если они вполне обоснованы, снижают положительный настрой детей, создают определенное психологическое напряжение. Замечено, что далеко не все дети любят физкультурные занятия (в основном из-за их однообразия). Исследователями установлено также, что именно физкультурные занятия чаще других способствуют формированию комплекса неполноценности уже с детских лет. Именно поэтому, а также ради того, чтобы все физкультурные занятия работали на укрепление здоровья ребенка, следует в систему физического воспитания включать нетрадиционные занятия – различные по содержанию, структуре и методике проведения.

В нашей дошкольной образовательной организации материальная база спортивного зала оборудована современным физкультурным оборудованием: массажерами, мягкими модулями, спортивными комплексами, гимнастическими наборами и т.д. Использование этого оборудования позволяет разнообразить занятия по физической культуре, проводить их максимально интересно и эффективно.

Выделяются следующие нетрадиционные занятия:

- Развивающие занятия «Театра физического воспитания дошкольников» - это подход к физическому воспитанию, предполагающий использование новой методики физического развития детей. Это игровая по форме новая система физического оздоровления, коррекции, профилактики и творческого самовыражения детей.
- Стретчинг – гимнастика (гимнастика поз) включает в себя комплекс поз, обеспечивающих наилучшие условия для растягивания определенных групп мышц.
- Музыкально ритмическая гимнастика (по сказкам) - направлена на всестороннее, гармоничное развитие дошкольного возраста.
- Кинезиологическая гимнастика – упражнения для повышения умственной работоспособности и оптимизации интеллектуальных процессов.
- Степ – гимнастика.

- Совместные физкультурные занятия родителей с детьми.

Для более успешного проведения данной работы необходимо учитывать возрастные особенности детей. В работе с младшими дошкольниками нужно чаще проводить занятия в форме ситуационных мини – игр, на которых дети имитируют сказочных героев, птиц, животных. Начиная со среднего возраста вводить больше тематических и вариативных физкультурных занятий.

Нетрадиционные занятия увлекают детей своим разнообразием и доступностью: они с удовольствием приходят в спортивный зал, активно участвуют в играх, перевоплощаются в различных героев, проявляют большую фантазию в соответствии с сюжетами, раскрепощаются, освобождаются от напряжения, позитивно взаимодействуют в среде сверстников. У детей формируется интерес, потребность и осознанное отношение к занятиям физическими упражнениями.

2.2.3. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

Младшего дошкольного возраста.

Одним из важных принципов технологии реализации программы по физической культуре является совместное с родителями воспитание и развитие дошкольников, вовлечение родителей в образовательный процесс дошкольного учреждения. При этом сам воспитатель, инструктор по физической культуре определяет, какие задачи он сможет более эффективно решить при взаимодействии с семьей, как поддерживать с родителями деловые и личные контакты, вовлекать их в процесс совместного воспитания дошкольников.

В младшем дошкольном возрасте большинство детей только приходят в детский сад, и родители знакомятся с педагогами дошкольного учреждения. Поэтому задача любого педагога (воспитателя, логопеда, психолога, инструктора по физической культуре) — заинтересовать родителей возможностями совместного воспитания ребенка, показать родителям их особую роль в развитии малыша. Для этого воспитатель знакомит родителей с особенностями дошкольного учреждения, своеобразием режима дня группы и образовательной программы, специалистами, которые будут работать с их детьми.

Вместе с тем в этот период происходит и установление личных и деловых контактов между педагогами детского сада и родителями.

В общении с родителями инструктор показывает свою заинтересованность в развитии ребенка, выделяет те яркие положительные черты, которыми обладает каждый малыш, вселяет в родителей уверенность, что они смогут обеспечить его полноценное развитие.

В ходе бесед, консультаций, родительских собраний инструктор не только информирует родителей, но и предоставляет им возможность высказать свою точку зрения, поделиться проблемой, обратиться с просьбой.

Такая позиция любого педагога способствует развитию его сотрудничества с семьей, помогает родителям почувствовать уверенность в своих педагогических возможностях.

Задачи взаимодействия инструктора по физическому развитию с семьями дошкольников

- Познакомить родителей с особенностями физического развития детей младшего дошкольного возраста и адаптации их к условиям дошкольного учреждения.

- Помочь родителям в освоении методики укрепления здоровья ребенка в семье, способствовать его полноценному физическому развитию, освоению культурно-гигиенических навыков, правил безопасного поведения дома и на улице.

Инструктор знакомит родителей с факторами укрепления здоровья детей, обращая особое внимание на их значимость в период адаптации ребенка к детскому саду. Особенно важно вызвать у родителей младших дошкольников интерес к вопросам здоровья ребенка, желание укреплять его не только медицинскими средствами, но и с помощью правильной организации режима, питания, совместных с родителями физических упражнений (зарядки, подвижных игр), прогулок. В ходе бесед «Почему ребенок плохо адаптируется в детском саду?», «Как уберечь ребенка от простуды?» инструктор совместно с воспитателем подводит родителей к пониманию того, что основным фактором сохранения здоровья ребенка становится здоровый образ жизни его семьи.

Инструктор стремится активно включать родителей в совместную деятельность с их детьми — подвижные игры, прогулки, в конце года совместные занятия по физическому развитию. Очень важно помочь родителям получать удовольствие от совместных игр, общения со своим ребенком.

Таким образом, в ходе организации взаимодействия с родителями младших дошкольников инструктор по физической культуре стремится развивать их интерес к проявлениям своего ребенка, желание познать свои возможности как родителей, включиться в активное сотрудничество с педагогами группы по развитию ребенка.

Среднего дошкольного возраста

Взаимодействие педагогов с родителями детей пятого года жизни имеет свои особенности.

Задачи взаимодействия педагога с семьями дошкольников

- Познакомить родителей с особенностями развития ребенка пятого года жизни, приоритетными задачами его физического развития.
- Включать родителей в игровое общение с ребенком, помочь им построить партнерские отношения с ребенком.
- Совместно с родителями развивать положительное отношение ребенка к себе, уверенность в своих силах, стремление к самостоятельности.

В средней группе инструктор по физической культуре совместно с педагогами группы стремится сделать родителей активными участниками жизни детского коллектива. Способствуя развитию доверительных отношений между родителями и детьми, педагоги организуют совместные праздники и досуги: «В гостях у Мойдодыра», «Веселые игры». Важно, чтобы на этих встречах родители присутствовали не просто как зрители, а совместно с детьми включались в игры, эстафеты.

Важно, чтобы во время совместных образовательных ситуаций и после них педагог поддерживал активность родителей, подчеркивал, что ему и детям без участия родителей не обойтись, обращал их внимание на то, как многому научились дети в совместной деятельности с родителями, как они гордятся своими близкими.

Таким образом, к концу периода среднего дошкольного детства инструктор вовлекает родителей в педагогический процесс как активных участников, создает в группе коллектив единомышленников, ориентированных на совместную деятельность по развитию физических качеств, двигательных навыков, здоровья детей.

Старшего дошкольного возраста

В старшем дошкольном возрасте педагог строит свое взаимодействие на основе укрепления сложившихся деловых и личных контактов с родителями воспитанников.

Задача взаимодействия инструктора с семьями дошкольников

- Способствовать укреплению физического здоровья дошкольников в семье, обогащению совместного с детьми физкультурного досуга (занятия в бассейне, коньки, лыжи, туристические походы), развитию у детей умений безопасного поведения дома, на улице, в лесу, у водоема.

Подготовительной к школе группы

Инструктор по физическому развитию активно вовлекает родителей в совместные с детьми виды деятельности, помогает устанавливать партнерские взаимоотношения, поощряет активность и самостоятельность детей. В процессе организации разных форм детско-родительского взаимодействия инструктор способствует развитию родительской уверенности, радости и удовлетворения от общения со своими детьми.

Задачи взаимодействия педагога с семьями дошкольников

- Познакомить родителей с особенностями физического и психического развития ребенка, развития самостоятельности, навыков безопасного поведения, умения оказать элементарную помощь в угрожающих здоровью ситуациях.

Инструктор опирается на проявление заинтересованности, инициативности самих родителей, делая их активными участниками спортивных досугов «Крепкие и здоровые», «Зимние забавы», «Мы играем всей семьей».

Алгоритм совместной физкультурно-оздоровительной работы дошкольного образовательного учреждения с семьей.

- Анкетирование родителей, в рамках мониторинга Физического развития и оздоровления детей с целью выявления знаний и умений родителей в области здорового образа жизни, организации питания и двигательной активности детей, выполнения режимных моментов в семье;
- Совместно с педиатром и медицинскими работниками изучение состояния здоровья детей, анализ заболеваний за предыдущий период времени
- Ознакомление родителей с результатами диагностики состояния здоровья ребенка и его психомоторного развития;
- Создание в дошкольном образовательном учреждении и семье медико-социальных условий для укрепления здоровья и снижения заболеваемости у детей (создание зон различных видов физической активности, использование закаливающих процедур, разнообразных массажей, фито-, витаминно-, водотерапии и т.п.);
- Участие медицинских работников, воспитателей и родителей в составлении индивидуальных программ (планов) оздоровления детей;
- Проведение целенаправленной работы среди родителей по пропаганде здорового образа жизни, необходимости выполнения общегигиенических требований, рационального режима дня, полноценного сбалансированного питания, закаливания, воздушного и температурного режима и т. д.;
- Ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном образовательном учреждении;
- Обучение родителей конкретным приемам и методам оздоровления (ЛФК, дыхательная гимнастика, массаж, разнообразные виды закаливания и т.д.);
- Ознакомление родителей с лечебно-профилактическими мероприятиями, проводимыми в дошкольном образовательном учреждении и обучение их отдельным нетрадиционным методам оздоровления детского организма (фитотерапии, ароматерапии и т.д.);

- Освещение передового опыта семейного воспитания по физкультурно-оздоровительной работе среди семей воспитанников ДОУ, проведение конференций.
- Создание газет для родителей и т. п.
- Проведение отчетных концертов для родителей по результатам кружков, функционирующих в ДОУ, в том числе и физкультурно – оздоровительного направления.
-

2.3. Содержание коррекционной работы

Взаимодействие с педагогом-психологом

То, что дети дошкольного возраста нуждаются в психологической помощи, доказывать уже никому не надо. Важно, чтобы методами психопрофилактики и психокоррекции владели не только педагоги-психологи, но и воспитатели и инструктор по физической культуре в том числе, а главное, чтобы они могли использовать их в своей повседневной работе с детьми, учитывая их индивидуальные психологические особенности и проблемы.

Поэтому здесь очень необходимо сотрудничество с педагогом-психологом, который подскажет, какие игры и упражнения предложить детям с чрезмерной утомляемостью, непоседливостью, вспыльчивостью, замкнутостью, с неврозами и другими нервно-психическими расстройствами.

Надо отметить, что и практически здоровые дети тоже нуждаются в психопрофилактической работе.

Поэтому я в некоторые физкультурные занятия и развлечения включаю игры и упражнения на снятие психоэмоционального напряжения, игры на развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим, на использование выразительных движений, мимики и жестов.

Таким образом, нами была создана модель взаимодействия инструктора по физической культуре с педагогами, медицинским персоналом

2.4. Особенности взаимодействия инструктора по физическому воспитанию с другими специалистами прогимназии

Взаимодействие с медицинским персоналом

В современных условиях полноценное воспитание и развитие здорового ребенка возможно только при интеграции образовательной и лечебно-оздоровительной деятельности дошкольной организации и, следовательно, тесного взаимодействия педагогов и медицинского персонала.

Основными проблемами, требующими совместной деятельности для, меня, прежде всего, являются:

- **Физическое состояние детей посещающих детский сад.** Так, в начале года, после оценки физического развития и здоровья детей, совместно с медицинской сестрой заполняем листы здоровья, физического и двигательного развития детей. Получаем дополнительную информацию о детях от психолога, логопеда и родителей, через анкетирование, индивидуальные беседы.
- **Профилактика заболеваний ОДА, сердечнососудистой, дыхательной и других систем.** Вместе разрабатываем рекомендации к построению педагогического процесса с детьми, имеющими отклонения в развитии, выделяем дифференцированные группы детей, требующие коррекционной работы. Поэтому я кроме индивидуальной работы с такими детьми, в занятия обязательно включаю упражнения на профилактику осанки и плоскостопия, дыхательные игры и упражнения. Обязательно ведем совместный контроль над организацией щадящего режима занятий или медотвода для детей перенесших заболевания.

- 2 раза в год **осуществляем медико-педагогический контроль над физкультурными занятиями**. Качественный и количественный контроль эффективности занятия, как правило, проводит медицинская сестра, а анализирует старший воспитатель и инструктор по физическому воспитанию.
- Проводя работу по **формированию у детей начальных представлений о ЗОЖ**, привлекаем медиков к проведению непосредственно образовательной деятельности по валеологии, развлечений, консультаций для педагогов и родителей.

Взаимодействие с воспитателями

Конечно, за успешное выполнение всех задач образовательной программы отвечает воспитатель, а инструктор по физической культуре должен оказывать помощь воспитателю по различным вопросам физического развития детей.

Так я:

- планирую и организую образовательную деятельность по физическому воспитанию;
- планирую и организую физкультурно-оздоровительную работу в режиме дня;
- оказываю методическую помощь по вопросам физического воспитания всем педагогам (проводжу различные консультации, выступаю на педагогических советах, семинарах-практикумах и т.д.). Планирование такой совместной деятельности осуществляется на основе годового плана нашего дошкольного учреждения. Кроме групповых форм взаимодействия я раз в неделю встречаюсь со специалистами и обсуждаю вопросы, требующие внимания.
- разрабатываю и организую информационную работу с родителями.

Совместно с воспитателями 2 раза в год (в начале и в конце года) проводим обследование уровня двигательной активности и физической подготовленности детей. Это дает мне возможность спрогнозировать возможные положительные изменения этих показателей на конец учебного года. Безусловно, одной из основных форм работы по физическому воспитанию являются физкультурные занятия. Отбор программного материала осуществляю с учетом возрастных особенностей детей и анализа диагностики. На каждую возрастную группу, составляю перспективное планирование. Печатаю конспекты физкультурных занятий, с которыми знакоблю воспитателей, проводжу консультации по отдельным вопросам (методике проведения занятия, способах организации, дозировки и т. д.).

Чтобы физкультурные занятия были действительно развивающими, интересными, увлекательными и познавательными, использую разные формы их проведения (традиционные, тренировочные, контрольно-проверочные, игровые, тематические, сюжетные и интегрированные). Такие занятия, праздники и развлечения стараюсь планировать в соответствии с календарно-тематическим планированием. Сегодня ищу новые пути и формы их проведения, так начала использовать информационные технологии. Детям это доставляет громадное удовольствие.

Руководящую роль на занятии занимает инструктор. Но воспитатель, зная методику проведения физкультурных занятий, следит за качеством выполнения общеразвивающих упражнений и основных видов движений, помогает в регулировании физической нагрузки на каждого ребенка. Воспитатель на занятии не только помогает инструктору по физической культуре, но и фиксирует то, что необходимо закрепить с некоторыми детьми в индивидуальной работе. Все заметки я делаю в специально заведенном дневнике.

Для удобства знакомства детей с подвижными играми составила перспективный план на каждую возрастную группу. Планирование составлено так, что не выпущена ни одна игра предусмотренная программой, продуманно ее обучение, закрепление, упражнение, усложнение, а также использование игры в самостоятельной деятельности. Кроме этого разработаны и внедрены в работу картотеки подвижных и хороводных игр, корригирующих и дыхательных игр и упражнений.

Воспитатель, как бы, является связующим звеном между мной и родителями (проводит с ними беседы по моим рекомендациям, дает консультации, предлагает разнообразные домашние задания, индивидуально для каждого ребенка). В свою очередь я так же провожу консультации, беседы, выступаю на родительских собраниях, оформляю наглядный материал. Вместе с воспитателями привлекаем родителей к совместным мероприятиям – праздникам и развлечениям. Потому что успехов в укреплении здоровья детей, их полноценном развитии, повышении двигательной активности можно добиться только при единстве системы физического воспитания в детском саду и семьи, что требует тесного взаимодействия педагогов и родителей.

Взаимодействие с музыкальным руководителем

Музыка является одним из средств физического воспитания. Кроме того, что она положительно воздействует на эмоции детей, создает у них хорошее настроение, помогает активировать умственную деятельность, музыкальное сопровождение способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации, освобождает инструктора или воспитателя от подсчета, привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике. Вот здесь и необходима помощь музыкального руководителя.

Очень важно, чтобы музыка на занятии не звучала только ради того, чтобы прозвучать, она должна естественно вплестись в занятие, в каждое движение. Поэтому если на утренней гимнастике, занятии или развлечении мне необходимо музыкальное сопровождение мы вместе подбираем музыкальные произведения к различным упражнениям и играм. Энергичный бодрый марш для ходьбы, легкая танцевальная музыка для прыжков – полька, галоп. Общеразвивающие упражнения имеют свою структуру, поэтому для них подбираем произведения определенного строения. И самое главное сначала попробовать самой выполнить эти упражнения под музыку. При необходимости можно подбирать музыку и к **ОВД**, но следует помнить, что выполнение трудных движений (лазание, равновесие) требует от ребенка больших усилий, внимания, координации. Музыка в данном случае не желательна и является отвлекающим фактором.

Чаще всего используем музыку, в том числе и звукозаписи, в подвижных и хороводных играх, во время проведения эстафет и соревнований, а так же **в заключительной части занятия**, когда музыка выступает как успокаивающее, обеспечивающее постепенное снижение физической нагрузки средство. В этой части использую звуки природы и звучание лирических произведений.

Совместно с музыкальным руководителем проводим музыкально-спортивные праздники и развлечения. Такие мероприятия планируем согласно годовому календарно-тематическому плану.

Очень важно помнить, что:

- недопустимо выполнение физических упражнений вне ритма и темпа;
- противопоказано уточнять ритмичность движения под музыку счетом или непрерывными хлопками, так как это может привести к частичному искажению музыкально-ритмических ощущений.

Модель взаимодействия

Инструктора по физической культуре

- С заведующей детского сада – создает условия для физкультурно-оздоровительной работы, координируют работу педагогов.
- С медицинской сестрой – участвует в проведении лечебно-профилактических и оздоровительных мероприятий, проводит санитарно-просветительскую работу среди педагогов и родителей.
- С воспитателем – способствует обеспечению гибкого оздоровительного режима, формированию привычки здорового образа жизни, развитию двигательной культуры, профилактики заболеваний.

- С музыкальным руководителем – участвует в двигательном развитии детей, способствует развитию чувства ритма, темпа, речевого дыхания, координации движений.
- С учителем-логопедом – способствует обогащению словарного запаса, формированию лексико-грамматического строя речи, постановке правильного дыхания, общей и мелкой моторики, координации движений.
- С педагогом-психологом – способствует развитию эмоционально-волевой сферы дошкольников, познавательных процессов
- С младшим воспитателем – способствует соблюдению санитарно-гигиенических требований.

Целесообразность дополнительных занятий состоит в том, чтобы создать каждому **2.4. Реализация дополнительного образования.**

дошкольнику условия для наиболее полного раскрытия его возрастных и индивидуальных особенностей и возможностей. Исходя из запросов родителей, и с целью развития способностей детей дошкольного возраста организованы кружок, реализующие познавательно-речевое, художественно-эстетическое и физическое направления.

Выбор программ дополнительного образования происходит с учетом индивидуальных особенностей (потребностей и способностей) воспитанников, пожеланий родителей (или лиц, их замещающих).

Цель дополнительного образования: выявление и развитие способностей каждого ребенка, формирование физически здоровой, творческой личности.

Дополнительное образование в детском саду осуществляется по следующим направлениям:

Название кружка	Направление развития	Программное обеспечение	Цель и задачи программы	Возраст детей
« В ритме сказок» (см. приложение №2 план кружковой работы)	Физическое развитие	Программа кружковой работы, утверждена на педагогическом совете, протокол №4 от 30.08.2018г Фомина Н.А «Сюжетно –ролевая ритмическая сказка» БАЛАС 2005 г. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-фи-дансе». Танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб; «Детство –ПРЕСС», 2000.	<u>Цель программы « В ритме сказок»</u> содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами ритмической гимнастики. <u>Задачи:</u> Укрепление здоровья: • содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма; • способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата; • содействовать профилактике плоскостопия; • формировать правильную осанку. Совершенствование психомоторных способностей дошкольников: • содействовать развитию чувства ритма, умения	5- 7 лет

			согласовывать движения с музыкой; • формировать навыки пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений; • развивать координацию, гибкость, выносливость; • развивать мелкую моторику. Развитие творческих и созидательных способностей детей: • формировать навыки самостоятельного выражения движений по музыке; • развивать мышление, воображение, находчивость, • воспитывать умения эмоционального выражения, творчества в движениях; • развивать инициативу, содействие воспитанию умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении.	
--	--	--	--	--

3. Организационный раздел

3.2. Материально-техническое обеспечение рабочей программы

Перечень спортивно-игрового оборудования для физкультурного зала
Гимнастические скамейки 5 шт. Гимнастическая стенка 6 секции. Баскетбольные кольца 2 шт. Мешочки для метания с песком 100–120 г Флажки разноцветные Мячи резиновые (различного диаметра) Прыгающий мяч с ручкой (диаметр не менее 45 см) 6 шт. Мяч-фитбол для гимнастики (диаметр не менее 55 см) 1 шт. Гантели весом 1 кг 16 шт. Гантели весом 1,5 кг. 7 шт. Степы 10 шт. Скакалки 26 шт.

Коврики массажные резиновый 6 шт.
 Баскетбольная стойка с регулируемой высотой 2 шт.
 Коврики массажные разные 5 шт.
 Обруч пластмассовый плоский диаметром 65 см (10 шт.)
 Обруч пластмассовый плоский диаметром 50 см (15 шт.)
 Обруч пластмассовый плоский диаметром 35 см (10 шт.)
 Обруч пластмассовый диаметром 65 см (15 шт.)
 Батут с держателем
 Беговая дорожка детская 3 шт.
 Велотренажер детский 4 шт.
 Силовой тренажер детский 1 шт.
 Маты гимнастические 6 малых, 1 большой,
 Набивные мячи (3 шт.)
 Шведская стенка (6 пролетов)
 Кегли (2 набора)
 Ракетки для настольного тенниса (2 набора)
 Дуги для подлезания 6 шт.

3.3. Учебный план-график

Мероприятия	Возрастная группа	Ответственный	Период
Обследование уровня физического развития, физической подготовленности: определение показателей физического развития и группы здоровья детей.	Все группы	Инструктор ФВ.	Сентябрь май
Лечебно-профилактические мероприятия: 1. Дыхательная гимнастика. 2. Гимнастика для глаз. 3. Точечный массаж. 4. Пальчиковая гимнастика. .	Все группы во время занятий	Инструктор ФЗК.	Сентябрь-май

Двигательная деятельность 1. Утренняя гимнастика. 2. Подвижные игры и физические упражнения на прогулке. 3 Спортивные упражнения. 4 Спортивные игры. 5 Физкультурные занятия 6 Ритмическая гимнастика 7Спортивные праздники 8Физкультурные досуги и развлечения 9День здоровья	Все группы Мл.-под.гр Ст.гр-под.гр Мл.-под Ст-под.гр Мл..-под.гр Мл..-под.гр Мл..-под.гр	Инструктор ФЗК	Ежедневно. 1-2 раза в неделю. 2 раза в неделю 2 раза в неделю 2 раза в год 1 раз.мес. 1 раз в квартал
Физкультурные занятия: 1.С элементами психогимнастики и игрового стретчинга: «Маленькие мышата». 2.Тренировочное : «Мой друг- мяч» 3.Ситуационная мини-игра: «Строительство муравьиного терема» 4.Тематическое занятие: «Каждый пожарный –герой»	Средняя Старшая 2 младшая Подготовительная	Инструктор ФЗК	Ноябрь Декабрь Март Апрель
Спортивные досуги ,праздники: 1. «Веселые мишки». 2. «Нам года – не беда» 3. « Путешествие в страну Светофорию». 4. «Спорт и семья - друзья» 5. «Ах мама, мама, мамочка» 6. « Рядом с мамочкой моей ». 7. «Летучий корабль» сюжетно – ролевая	-Ср.гр. Ст-под. Ст-под. . под гр. ср.гр. Ст-гр... Под..группа	Инструктор ФЗК	Октябрь Октябрь Ноябрь Ноябрь Ноябрь Декабрь

ритмическая сказка.			
8. «Приключения Буратино» сюжетно – ролевая ритмическая сказка».	Стр. группа		Декабрь
9. « В гостях у Снегурочки»	Сред. группа		Декабрь
10. « Здравствуй зимушка- зима! »	Стр. стр. и под.гр.		Январь
11. «Аты- баты шире шаг» , Мой папа самый лучший друг»	Стар, под. группы		Февраль
«Вместе с папой»	Средняя группа		Февраль
12. «В гостях у солнышка»	Средняя группа		Март
13. « Приключения в сказочном королевстве»	Стр., под. группы		Март
14. «Школа мяча»	Под. группа		Апрель
15. « Сильным, смелым вырастай»	Средняя группа		Апрель
16«В гостях у Королевы зубных щёток»	Стар. группа		
17 «Спорт- альтернатива пагубным привычкам!	Под. группа		Апрель
18«Путешествие на весеннюю полянку».	Средняя группа		Май
19 «Остров сокровищ»	Старшая группа		Май
18 «Мы сильные, мы - смелые!»	Подготовит. группа		Май

Консультации для родителей: 1.«Использование народных подвижных игр в детском саду и дома» 2.«Если у вашего ребенка плоскостопие?». 3 «Сколько весит здоровье?».	Все группы	Инструктор ФВ.	Январь Ноябрь Февраль	
Мероприятия с участием родителей: 1 «Нам года – не беда» 2 «Спорт и семья – друзья!»	под группа стр. под.группы		Октябрь Ноябрь	
 1. <u>Физкультурно-спортивный праздник для детей и родителей:</u> «Мой папа самый лучший друг»	под.гр		Февраль	
<u>Мастер-класс:</u> «Презентация работы кружка « В ритме сказок»!» в средних группах»	средн. .гр		Февраль	
<u>Фестиваль подвижных игр</u> «В любом месте мы играем вместе»	все группы		Апрель	

3.4.Циклограмма деятельности инструктора по физическому воспитанию

Д. недели	Время	Вид деятельности
Понедельник	7.58.- 08.40	Утренняя гимнастика
	08.40–08.55	Подготовка спортивного инвентаря
	09.00 -9.20	Занятие ср.гр.№10
	9.30- 9.50	Занятие стр..гр.№12
	10.10 -10.30	Занятие ср. гр. №4
	11.20-12.30	Индивидуальная работа с детьми.
Вторник	2 пол дня	Совещание при заведующей.
	12..20- 12.45	Подготовка спортивного инвентаря
	13.00- 13.30	Консультация заведующей ДОУ и старшего воспитателя по внедрению инновационных программ.
	15.05- 15.30	Занятие гр №11
	15.40- 16.15	Занятие гр.№6
		Методическая работа
		Работа с родителями.
Среда	7.58.00- 08.40	Утренняя гимнастика
	08.40-08.55	Подготовка спортивного инвентаря
	09.00 -09.30	Занятие под.гр. №8
	09.40-10.00	Занятие ср.гр. №1
	10.15-10.45	под. гр. 4 гр..
	12.00-12.30	Методическая работа
Четверг	12.20-12.40	Подготовка спортивного инвентаря
	15.05-15.30	Занятие гр.№12
	15.40.-16.15	Занятие гр.№4
	16.15- 16.45	Работа с родителями.
		Подготовка к развлечениям

Пятница	7.58.00- 08.40	Утренняя гимнастика
	08.45-09.00	Подготовка спортивного инвентаря
	09.00-09.20	Занятие в ср..гр. №10
	09.30 -9.50	Занятие в ср..гр. №6
	10.00 -10. 20	Занятие в стр. гр. №11
	10.30-10.55	Занятие в под.гр.. №8
	12.00-12.30	Работа с документацией
		Взаимосвязь с педагогами.

3.5.Методическое обеспечение:

Детство: Примерная образовательная программа дошкольного образования / Т.И. Бабаева, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцева и др. – СПб.: ООО «Издательство «Детство-Пресс», Издательство РГПУ им. А.И. Герцена, 2014. – 321 с.

Примерная адаптированная программа коррекционно-развивающей работы в логопедической группе детского сада для детей с тяжелыми нарушениями речи (общим недоразвитием речи) с 3 до 7 лет

Издание третье, переработанное и дополненное в соответствии с ФГОС ДО

Автор — учитель-логопед высшей квалификационной категории, отличник народного образования Н. В. Нищева Санкт- Петербург 2014г

Технологии:

Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области детьми 2-7 лет. «Детство» И.М. Мартынова Волгоград 2014г

1. «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ» О.Н.Моргунова В..2005г.
2. «Воспитание двигательной культуры дошкольников» Л.Н.Волошина М. 2005г.
3. «Занимательная физкультура для дошкольников» К.К.Утробина М. 2003г.
4. «Развивающие занятия по физической культуре и укреплению здоровья для дошкольников» Н.Ф.Дик Р.2005г.
5. «Занятия по физической культуре для дошкольников» Н.Б.Муллаева 2006г.
6. «Формы оздоровления детей 4-7 лет» Е.И.Подольская 2009г.
7. «Система физического воспитания в ДОУ» О.М.Литвинова 2007г.
8. «Необычные физкультурные занятия для дошкольников» Е.И.Подольская 2010г.
- 9.«Игры, занятия и упражнения с мячами» учебно-методическое пособие Т.С.Овчинникова
- 10.«Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ» О.Ф.Горбатенко,
11. «Лечебно-профилактический танец «Фитнес-данс» Ж.Е.Фирилева.
- 12.«Игровой стретчинг» Е.В.Сулим.
13. Н.А. Фомина « Сюжетно – ролевая ритмическая сказка» БАЛАС г.Москва 2005 г.

