

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
г. Мурманска № 27

ПРИНЯТА: на заседании педагогического совета
МБДОУ г. Мурманска №27
Протокол № 1 от «14» сентября 20 18 г.



УТВЕРЖДАЮ:
Приказ № 187/п от 17.09 20 18 г.
Заведующая МБДОУ г. Мурманск № 27
/ Рыпакова И.В.

Рабочая программа инструктора по физической культуре
Образовательная область «Физическое развитие»

Разработала: инструктор по физической культуре
Дедичко Евгения Валентиновна

Содержание

1. Целевой раздел	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2 Цели и задачи реализации программы	6
1.3 Принципы формирования Программы	7
1.4 Целевые ориентиры образовательного процесса	8
2. Содержательный раздел	8
2.1. Возрастные особенности детей дошкольного возраста (от 3 до 7 лет)	9
2.2. Задачи и содержание работы по физическому развитию детей дошкольного возраста	12
2.3. Формы, способы, методы и средства реализации программы с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников	45
2.4. Особенности организации работы по физическому развитию детей с ОВЗ	47
2.5. Система мониторинга достижения планируемых результатов освоения Программы	48
3. Организационный раздел	54
3.1 Паспорт физкультурного зала	54
3.2 Перспективный план работы	57
3.3. Программно-методический комплект реализации программы	60

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

В программе выделены оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания. Предусматривается охрана жизни и укрепление здоровья ребенка, поддержание у него бодрого, жизнерадостного настроения, профилактика негативных эмоций и нервных срывов; совершенствование всех функций организма, полноценное физическое развитие, воспитание интереса к различным доступным видам двигательной деятельности, формирование основ физической культуры, потребности в ежедневных физических упражнениях, воспитание положительных нравственно-волевых качеств.

Физическое воспитание в дошкольном образовательном учреждении осуществляется как на специальных физкультурных занятиях, так и в игровой деятельности и повседневной жизни детей.

В детском саду создаются благоприятные санитарно-гигиенические условия, соблюдается режим дня, обеспечивается заботливый уход за каждым ребенком на основе лично-ориентированного подхода; организуется полноценное питание, ежедневное пребывание на свежем воздухе; систематически во все времена года проводятся закаливающие мероприятия, утренняя гимнастика, при наличии соответствующих условий организуется обучение детей плаванию. Во всех возрастных группах большое внимание уделяется выработке у детей правильной осанки.

Программа предусматривает расширение индивидуального двигательного опыта ребенка, последовательное обучение движениям и двигательным действиям: правильной, ритмичной, легкой ходьбе, бегу, умению прыгать с места и с разбега, разным видам метания, лазанья, движений с мячами. Дети обучаются четко, ритмично, в определенном темпе выполнять различные физические упражнения по показу и на основе словесного описания, а также под музыку.

Важными задачами программы является воспитание физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости, силы и др.), развитие координации движений, равновесия, умения ориентироваться в пространстве, формирование способности к

самоконтролю за качеством выполняемых движений.

В физическом воспитании большое место отводится физическим упражнениям, которые проводятся в игровой форме, и подвижным играм. В программу старшей и подготовительной к школе групп включено обучение детей отдельным спортивным упражнениям и элементам спортивных игр (баскетбола, футбола, хоккея, бадминтона, настольного тенниса; игр в городки, кегли и др.). Для этих групп в программе также предусмотрено проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями с учетом индивидуальных особенностей и уровня подготовки детей.

Программа ориентирует на создание в детском саду обстановки, способствующей формированию навыков личной гигиены. Детей учат осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения.

В зависимости от климатических условий, материально-технической оснащенности детского сада, устоявшихся национальных традиций региона, профессиональной подготовленности педагогических кадров, видовой направленности деятельности дошкольного образовательного учреждения педагоги могут вносить определенные изменения в видовое разнообразие физических упражнений или вводить их варианты, наиболее соответствующие укладу конкретного учреждения, а также спортивным традициям региона в целом.

Обязательная часть образовательной программы дошкольного образования разработана с учетом содержания:

- Примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы». / Под ред. Н. Е.

Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. - М.: Мозаика - Синтез, 2014.;

Часть, формируемая участниками образовательных отношений, разработана на основе парциальных, программ и современных образовательных технологий:

- «Физическая культура – дошкольникам» Л.Д. Глазыриной;

- «Здравствуй!» М.Л. Лазарева.

Нормативно-правовая основа рабочей программы

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

1. Образовательная программа МБДОУ г. Мурманска №27
2. Закон об образовании 2013 - федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
3. Приказ МОиН РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17 октября 2013 г. №1155
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. N 26"Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"

Федеральный государственный образовательный стандарт

Согласно ФГОС дошкольного образования образовательная область «Физическое развитие» включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей:

- двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленной на развитие таких физических качеств, как координация движений, гибкость, ловкость;

- способствующих правильному формированию опорно-двигательной системе организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами;
- установление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек).

1.1. Цели и задачи реализации программы

Цель программы

Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья, создание условий для становления творческой, интеллектуальной, духовно и физически развитой личности, способной к осознанному саморазвитию.

Задачи программы

- Содействовать приобретению двигательного опыта детей, повышению уровня ежедневной двигательной активности, становлению целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
- Развивать двигательные качества и способности детей: ловкость, быстроту, гибкость, силу, общую выносливость;
- создавать условия для формирования опорно-двигательной системы организма, выполнения основных движений (ходьба, бег, прыжки), овладения подвижными играми с правилами;
- развивать интерес к спорту, расширять представления детей о некоторых видах спорта;
- становлению ценностей здорового образа жизни, овладению его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

1.3 Принципы к формированию Программы

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

- *Принцип оздоровительной направленности*, согласно которому инструктор по физической культуре несёт 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 выбор 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 ребёнка, 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 чередования нагрузок и отдыха*, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.

- *Принцип единства с семьёй*, 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.

1.4. Целевые ориентиры образовательного процесса

В соответствии с ФГОС дошкольного образования к целевым ориентирам образовательной области «Физическое развитие» относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка:

- ребёнок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;
- ребёнок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребёнок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
- у ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребёнок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены.

II. Содержательный раздел

2.1. Возрастные особенности детей дошкольного возраста (от 3 до 7 лет)

Дошкольный возраст наиболее благоприятен для приобретения жизненно важных знаний, умений и навыков. Именно в это время накладываются основы будущего здоровья, работоспособности человека, его психическое здоровье.

Дошкольный возраст (3 – 7 лет) характеризуется значительной динамикой показателей, которыми характеризуется физическое и двигательное развитие ребёнка. Быстрыми темпами идёт рост скелета и мышечной массы. Особенности психики детей этого возраста обуславливают целесообразность коротких по времени, но часто повторяющихся занятий разнообразного, преимущественно игрового содержания. Недопустимы перегрузки организма, связанные с силовым напряжением и общим утомлением. В то же время необходимо отметить, что развитие выраженного утомления у ребёнка маловероятно, т.е. он не в состоянии противодействовать развивающемуся чувству усталости и прекращает тренировку.

В младшем дошкольном возрасте (3 – 4 года) создаются условия для освоения ребёнком многих видов простейших движений, действий и закаливающих процедур.

В 5 – 6 лет (старший дошкольный возраст) идёт освоение новых видов физических упражнений, повышаем уровень физических способностей, стимулируем участие в коллективных играх и соревнованиях со сверстниками.

Закаливание становится привычным элементом режима дня. Следует учитывать, что в дошкольном возрасте для высшей нервной деятельности ещё характерна неустойчивость основных нервных процессов. Поэтому не следует рассчитывать на прочное освоение ребёнком этого возраста сложных двигательных умений и действий. Однако, следует уделять особое внимание освоению и совершенствованию новых видов движений – пальцев рук и кисти, ловкости. Ловкость развивается при перемещениях со сменой направления ходьбы и бега, в упражнениях с предметами, особенно с мячом, игре с

кубиками.

Следует учесть, что 5-й год жизни является критическим для многих параметров физического здоровья ребёнка. В этот период отмечается ослабление некоторых звеньев мышечной системы и суставных связок. Следствием этого могут быть нарушения осанки, плоскостопие, искривление нижних конечностей, уплощение грудной клетки или её деформация, выпуклый и отвислый живот. Всё это затрудняет дыхание. Правильно организованная физическая активность детей, регулярные и правильно построенные занятия физическими упражнениями способны предотвратить развитие этих нарушений.

На 6-м году жизни всё большее внимание следует уделять на фоне равностороннего физического совершенствования специальному развитию отдельных физических качеств и способностей. Главная задача в этот период – заложить прочный фундамент для интенсификации физического воспитания в последующие годы. Отличие этого периода от предыдущего заключается в усилении акцента на развитие физических качеств – преимущественно выносливости и быстроты

Задача таких занятий состоит, прежде всего, в подготовке организма ребёнка, управлении движениями и их энергетическим обеспечением, а также в подготовке психики к предстоящему в недалёком будущем значительному повышению умственных и физических нагрузок в связи с началом обучения в школе.

Что касается силовых качеств, то речь лишь идёт о воспитании способности проявлять незначительные по величине напряжения в течении достаточно длительного времени и точно дозировать мышечные усилия. Не следует предлагать ребёнку упражнения с отягощениями, за исключением метаний. В то же время масса метаемых снарядов не должна превышать 100 – 150 г.

Общий физический потенциал 6-летнего ребёнка возрастает настолько, что в программу занятий можно включать упражнения на выносливость; пробежки трусцой по 5 – 7 минут, длительные прогулки, ходьбу на лыжах, катание на велосипеде. Общее время составляет 30 – 35 минут.

К моменту поступления в школу ребёнок должен обладать определённым уровнем развития двигательных качеств и навыков, которые являются соматической основой «школьной зрелости», поскольку они базируются на определённом фундаменте физиологических резервов. Показатели физической подготовленности по сути являются показателями «физической зрелости» для поступления детей в школу.

2.2. Задачи и содержание работы по физическому развитию детей дошкольного возраста

первая младшая группа (от двух до трех лет)

Цели:

- Продолжать укреплять здоровье детей. Развивать движения в ходе обучения разнообразным формам двигательной деятельности. Предупреждать утомление детей. Формировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания. С детьми в возрасте до 2 лет 6 месяцев, особенно в случаях, если в группе много новых детей, следует планировать работу по облегченной программе.

Задачи:

- Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.

Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног.

- Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога.

- Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать). Учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

Основные движения

Ходьба. Ходьба подгруппами и всей группой, парами, по кругу, взявшись за руки, с изменением темпа, с переходом на бег и наоборот, с измене-

нием направления, врассыпную (после 2 лет 6 месяцев), обходя предметы, приставным шагом вперед, в стороны.

Упражнения в равновесии. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см); по доске, гимнастической скамейке, бревну (ширина 20-25 см).

Кружение в медленном темпе (с предметом в руках).

Бег. Бег подгруппами и всей группой в прямом направлении, друг за другом, в колонне по одному, в медленном темпе в течение 30-40 секунд (непрерывно), с изменением темпа. Бег между двумя шнурами, линиями (расстояние между ними 25-30 см).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3-4 м); по доске, лежащей на полу; по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20-30 см; по гимнастической скамейке.

Подлезание под воротца, веревку (высота 40-30 см), перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным для ребенка способом.

Катание, бросание, метание. Катание мяча двумя руками и одной рукой воспитателю, друг другу, под дугу, стоя и сидя (расстояние 50-100 см); бросание мяча вперед двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через шнур, натянутый на уровне груди ребенка, с расстояния 1-1,5 м, через сетку, натянутую на уровне роста ребенка.

Метание мячей, набивных мешочков, шишек на дальность правой и левой рукой; в горизонтальную цель — двумя руками, правой (левой) рукой с расстояния 1 м.

Ловля мяча, брошенного воспитателем с расстояния 50-100 см.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, слегка продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах через шнур (линию); через две

параллельные линии (10-30 см). Прыжки вверх с касанием предмета, находящегося на 10-15 см выше поднятой руки ребенка.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, вверх, в стороны; скрещивать их перед грудью и разводить в стороны. Отводить руки назад, за спину; сгибать и разгибать их. Хлопать руками перед собой, над головой, размахивать вперед-назад, вниз — вверх.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться вправо — влево, передавая предметы рядом стоящему (сидящему). Наклоняться вперед и в стороны. Поочередно сгибать и разгибать ноги, сидя на полу. Поднимать и опускать ноги, лежа на спине. Стоя на коленях, садиться на пятки и подниматься.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Ходить на месте. Сгибать левую (правую) ногу в колене (с поддержкой) из исходного положения стоя. Приседать, держась за опору; потягиваться, поднимаясь на носки. Выставлять ногу вперед на пятку. Шевелить пальцами ног (сидя).

Подвижные игры

Развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Приучать их к совместным играм небольшими группами. Способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание).

Учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т. п.).

Примеры игр

С ходьбой и бегом. «Догони мяч!», «По тропинке», «Через ручеек», «Кто тише?», «Перешагни через палку», «Догоните меня!», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают», «Принеси предмет». **С ползанием.** «Доползи до

погремушки», «В воротца», «Не наступи на линию!», «Будь осторожен!», «Обезьянки».

С бросанием и ловлей мяча. «Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца», «Целься вернее!».

С подпрыгиванием. «Мой веселый звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках», «Через ручеек». **На ориентировку в пространстве.** «Где звенит?», «Найди флажок». **С разнообразными движениям и пением.** «Поезд», «Зайка», «Флажок».

Физкультурно-оздоровительная работа

В течение года под руководством медицинского персонала, учитывая здоровье детей и местные условия, осуществлять комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: воздуха, солнца, воды.

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

Воспитывать интерес и желание участвовать в подвижных играх и физических упражнениях на прогулке.

При проведении закаливающих мероприятий осуществлять дифференцированный подход к детям с учетом состояния их здоровья.

Специальные закаливающие процедуры проводить по решению администрации и медицинского персонала дошкольного учреждения, принимая во внимание пожелания родителей.

вторая младшая группа

(от трех до четырех лет)

Цели:

- Продолжать работу по укреплению и охране здоровья детей, создавать условия для формирования правильной осанки, систематического закаливания организма, формирования и совершенствования умений и навыков в основных видах движений на занятиях и вне их, воспитания гигиенических навыков. Совершенствовать пространственную ориентировку

детей. Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях. Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.

Задачи :

Продолжать развивать разнообразные виды движений.

- Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно.
- Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании предметов.
- Закреплять умение энергично отталкивать предметы при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.
- Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.
- Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.
- Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии
- Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и сходить с него.
- Обучать детей надевать и снимать лыжи, ставить их на место, ходить на лыжах.
- Учить выполнять правила в подвижных играх.
- Развивать психофизические качества, самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных

направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом).

Упражнения в равновесии. Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной

на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

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

Катание, бросание, ловля, метание. Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см).

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

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

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

через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее **40** см.

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

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

Общеразвивающие упражнения

Комплексы общеразвивающих упражнений подбираются по анатомическому признаку, но возможно изменение их последовательности в зависимости от сложности упражнений и планируемой дальнейшей нагрузки на занятии.

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

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Передавать мяч друг другу над головой вперед — назад, с поворотом в стороны (вправо — влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться (положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками.

Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде.

Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать,

обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

Спортивные упражнения

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

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

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

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

Плавание и элементы гидроаэробики. Входить и погружаться в воду, бегать, играть в воде; водить хороводы. Учиться плавать (при наличии соответствующих условий).

Подвижные игры

Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами. Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, творчество и выразительность движений. Вводить различные игры с более сложными правилами и сменой видов движений. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Примеры игр

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

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

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

«Кролики».

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

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

Физкультурно-оздоровительная работа

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

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

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 5-6 минут.

Продолжать приучать детей участвовать в совместных подвижных играх и физических упражнениях на прогулке.

Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).

При наличии условий организовать обучение детей плаванию.

Средняя группа

Цели:

- Продолжать работу по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций.
- Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей.

- Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений. Развивать самостоятельность и творчество в двигательной деятельности.

Задачи:

- Формировать правильную осанку.

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

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

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

- Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.

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

- Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.

- Учить ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

- Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

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

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

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

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

Упражнения в равновесии. Ходьба между линиями (расстояние 15-10 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см).

Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук.

Кружение в обе стороны (руки на поясе).

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты. Бег на расстояние 40-60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5-6 секунд; к концу года).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние— 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на

четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

Прыжки. Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4-5 линий, расстояние между которыми — 40-50 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.

Катание, бросание, ловля, метание. Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд).

Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.

Строевые упражнения. Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

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

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед — назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить их в стороны и опускать.

Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны.

Поочередно поднимать ноги, согнутые в колене. Ходить по палке (по канату), опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

Статические упражнения. Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе.

Спортивные упражнения

Катание на санках. Скатываться на санках с горки, подниматься с санками на гору, тормозить при спуске с нее.

Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

Ходьба на лыжах. Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием. Подниматься на склон прямо ступающим шагом, полуюлочкой (прямо и наискось). Проходить на

лыжах до 500 м.

Игры на лыжах. «Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца».

Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном и двухколесном велосипеде по прямой, по кругу. Выполнять повороты направо и налево.

Плавание. Выполнять движения ногами вверх и вниз, сидя в воде. Ходить по дну на руках вперед и назад (ноги вытянуты горизонтально). Приседая, погружаться в воду до подбородка, до глаз. Опускать в воду лицо, дуть на воду, погружаться в нее с головой. Пытаться плавать произвольным способом.

Игры на воде. «Цапли», «Дровосек в воде», «Карусели», «Футбол в воде», «Бегом за мячом», «Покажи пятки», «Катание на кругах». **Гидроаэробика**

Подвижные игры

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

Развивать психофизические качества, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников.

Приучать к выполнению правил без напоминания воспитателя.

Развивать творческие способности детей в играх (придумывание вариантов игр, комбинирование движений).

Примеры игр

С бегом. «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».

С прыжками. «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается».

С ползанием и лазаньем. «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята».

С бросанием и ловлей. «Подбрось — поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

На ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».

Народные игры. «У медведя во бору» и др.

Физкультурно-оздоровительная работа

Осуществлять под руководством медицинских работников комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода). Обеспечивать пребывание детей на воздухе в соответствии с режимом дня.

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 6-8 минут.

Организовывать и проводить различные подвижные игры (зимой — катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам, ходьба на лыжах; в теплый период года — катание на велосипеде). При наличии условий обучать детей плаванию.

Один раз в месяц проводить физкультурные досуги длительностью 20 минут; два раза в год — физкультурные праздники (зимний и летний) длительностью 45 минут.

Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.

Продолжать учить различным движениям в воде под музыку и без нее.

Старшая группа

Цели:

- Продолжать работу по укреплению здоровья: закаливать организм, совершенствовать основные движения, формировать правильную осанку во всех видах деятельности, воспитывать гигиенические привычки и телесную рефлексия (знание своего тела, названий его отдельных частей). Развивать самостоятельность, творчество, воспитывать красоту, выразительность и грациозность движений, осознанное отношение к ним.

Задачи:

- Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно и творчески выполнять движения.
- Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
- Развивать культуру движений и телесную рефлексия.
- Развивать психофизические качества: быстроту, силу, выносливость, гибкость.
- Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
- Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
- Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбежаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие **при** приземлении.
- Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести в ходьбе.
- Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве.
- Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.
- Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.
- Всесторонне развивать личность ребенка, формировать физические, умственные, нравственные, эстетические, духовные качества.
- Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя.

Упражнения в равновесии. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, враспынную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5,5-5 секунд (к концу года 30 м за 8,5-7,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

Ползание и лазанье. Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2—3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами

(ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 3-4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5—6 предметов — поочередно через каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

Бросание, ловля, метание. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4—6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5 9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.

Строевые упражнения. Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом пере-ступанием, прыжком.

Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным произведением.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед — вверх; поднимать руки

вверх — назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться); подтягиваться на руках на гимнастической скамейке.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

Спортивные упражнения

Катание на санках. Катать друг друга, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске.

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.

Ходьба на лыжах. Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1-2 км. Игры на

лыжах: «Кто первый повернется?», «Слалом», «Подними», «Догонялки».

Катание на велосипеде и самокате. Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

Плавание. Двигать ногами вверх — вниз, сидя в воде на мелком месте и лежа, опираясь руками. Выполнять разнообразные движения руками в воде. Скользить на груди и на спине, выполнять выдох в воду. Плавать произвольным способом. Игры на воде: «Фонтан», «Коробочка», «Море волнуется», «Качели», «Поезд в тоннеле», «Поймай воду», «Волны на море».

Гидроаэробика. Двигаться в воде, выполняя повороты, прыжки и другие общеразвивающие упражнения, стоя у бортика.

Спортивные игры

Городки. Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3—4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2-3 м) и кона (5-6 м).

Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

Бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.

Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов. Закатывать мяч в лунки, ворота. Передавать мяч ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

Элементы хоккея. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.

Подвижные игры

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, доводить их до конца, проявляя

инициативу и творчество.

Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Учить спортивным играм и упражнениям.

примеры игр

С бегом. «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».

С прыжками. «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».

С лазаньем и ползанием. «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».

С метанием. «Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».

Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».

Народные игры. «Гори, гори ясно!» и др.

Физкультурно-оздоровительная работа

Продолжать под руководством медицинских работников проводить комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода) в сочетании с физическими упражнениями.

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 8-10 минут.

Во время занятий, требующих высокой умственной нагрузки, и в промежутках между занятиями проводить физкультминутки длительностью 1-3 минуты.

Приучать детей самостоятельно организовывать подвижные спортивные игры, выполнять спортивные упражнения на прогулке, используя имеющееся физкультурное оборудование: зимой кататься на санках, скользить по ледяным дорожкам, ходить на лыжах; в теплый период кататься на двухколесном велосипеде, самокате, роликовых коньках.

При наличии условий организовывать обучение детей плаванию и элементам гидроаэробики.

Совершенствовать психофизические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.

Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью 25-30 минут; два раза в год физкультурные праздники длительностью до 1 часа.

Во время физкультурных досугов и праздников приучать детей активно участвовать в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

В процессе физкультурно-оздоровительной работы развивать физические, психические, нравственные качества, воспитывать самостоятельность и творчество

подготовительная к школе группа

Цели:

Продолжать укреплять здоровье детей и приобщать их к здоровому образу жизни. Развивать творчество, самостоятельность, инициативу в двигательных действиях, осознанное отношение к ним, способность к самоконтролю, самооценке при выполнении движений. Формировать интерес и любовь к спорту.

Задачи:

- Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

- Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

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

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

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

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

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

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

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

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

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

- Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка. Воспитывать выдержку, настойчивость, решительность,

смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

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

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

Основные движения

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

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

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

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 50-35 см).

Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

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

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

Строевые упражнения. Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в

колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на первый — второй и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, кругу; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным произведением.

Общеразвивающие упражнения

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

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх ~ в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая 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. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно

поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

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

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

Спортивные упражнения

Катание на санках. Поднимать во время спуска заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в воротца, попасть снежком в цель, сделать поворот. Участвовать в играх — эстафетах с санками.

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

Ходьба на лыжах. Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двухшажным ходом (с палками). Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 2-3 км в медленном темпе. Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на горку лесенкой, елочкой. Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить. Игры на лыжах: «Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.

Катание на коньках. Самостоятельно надевать ботинки с коньками. Сохранять равновесие на коньках (на снегу, на

льду). Принимать правильное исходное положение (ноги слегка согнуты, туловище наклонить вперед, голову держать прямо, смотреть перед собой). Выполнять пружинистые приседания из исходного положения. Скользить на двух ногах с разбега. Поворачиваться направо и налево во время скольжения, торможения. Скользить на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь. Кататься на коньках по прямой, по кругу, сохраняя при этом правильную позу. Игры на коньках; «Пружинки», «Фонарики», «Кто дальше?», «Наперегонки», «Пистолетик», «Бег по кругу вдвоем» и др.

Катание на велосипеде и самокате. Ездить на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься на самокате. Игры на велосипеде: «Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др.

Плавание. Выполнять вдох, затем выдох в воду (3—10 раз подряд). Погружаться в воду с головой, открывать глаза в воде. Скользить на груди и 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. Проплыть произвольным стилем 10-15 м. Выполнять разнообразные упражнения в воде. Игры на воде: «На буксире», «Медуза», «Поплавок», «Тюлени», «Лягушки», «Смелые ребята» и др.

Гидроаэробика. Выполнять различные комплексы гидроаэробики в воде у бортика и без опоры.

Спортивные игры

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

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

по сигналу. Усвоить основные правила игры.

Элементы футбола. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

Элементы хоккея (без коньков — на снегу, на траве). Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по ней с места и после ведения.

Бадминтон. Правильно держать ракетку. Перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку. Свободно передвигаться по площадке во время игры.

Элементы настольного тенниса. Правильно держать ракетку. Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену. Подавать мяч через сетку после его отскока от стола.

Подвижные игры

Учить детей использовать в самостоятельной деятельности разнообразные по содержанию подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.

Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

Примеры игр

С бегом. «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловиш-ка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».

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

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

С ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

Эстафеты. «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».

Народные игры. «Гори, гори ясно!», лапта.

Физкультурно-оздоровительная работа

Систематически проводить под руководством медицинских работников различные виды закаливающих процедур с учетом индивидуальных особенностей детей.

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 10-12 минут.

Во время занятий, требующих большой умственной нагрузки, и в промежутках между ними проводить физкультминутки продолжительностью 1-3 минуты.

При наличии соответствующих условий проводить обучение плаванию и гидроаэробике.

Обеспечивать достаточную, соответствующую возрастным особенностям двигательную активность детей в течение всего дня, используя подвижные, спортивные, народные игры и физические упражнения.

Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью до 40 минут, два раза в год физкультурные праздники (зимний и летний) длительностью до 1 часа.

К концу года дети могут

первая младшая группа

- Ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга.
- Прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед и т. д.
- Брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч.
- Ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезть через бревно, лежащее на полу.
- Самостоятельно есть.

вторая младшая группа

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

Средняя группа

- Ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений.
- Лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками.
- Принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 70 см.
- Ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м; принимать правильное исходное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о землю (пол) не менее пяти раз подряд.
- Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.
- Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м).
- Ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполнять поворот переступанием, подниматься на горку.
- Кататься на двухколесном велосипеде, выполнять повороты направо, налево.
- Ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону.
- Придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения.
- Выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

Старшая группа

- Ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.

- Лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.
- Прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см); в высоту с разбега (не менее 40 см); прыгать через короткую и длинную скакалку.
- Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м), владеть школой мяча.
- Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.
- Знать исходные положения, последовательность выполнения общеразвивающих упражнений, понимать их оздоровительное значение.
- Скользить по ледяным дорожкам, выполняя задание.
- Ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживать за лыжами.
- Кататься на самокате.
- Участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.
- Плавать произвольно.
- Выполнять элементы гидроаэробики; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, придумывать с помощью воспитателя игры на заданные сюжеты.
- Продолжать развивать творчество в двигательной деятельности, фор

мировать умение варьировать упражнения

и игры, придумывать и выполнять имитационные

и неимитационные упражнения, демонстрируя красоту, грациозность, выразительность, и мистичность движений.

подготовительная к школе группа

- Выполнять правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
- Прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега — 180 см; в высоту с разбега — не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
- Перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель; владеть школой мяча.
- Перестраиваться в 3—4 колонны, в 2—3 круга на ходу, в две шеренги поэлементно расчетом на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения.
- Выполнять физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- Сохранять правильную осанку.
- Ходить на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, подниматься на горку и спускаться с нее, тормозить при спуске.
- Активно участвовать в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).

- Плавать произвольно на расстояние 15 м.
- Выполнять разнообразные комплексы гидроаэробики.
- Проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности, демонстрировать красоту, грациозность, выразительность движений

2.3.Формы, способы, методы и средства реализации программы с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников

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

- *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.

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.

К *практическим методам* можно отнести выполнение движений (совместно – распределённое, 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 ребёнка;
- *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 создаёт определённый двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей.

2.4. Особенности организации работы по физическому развитию детей с ОВЗ

Основная цель — совершенствование функций формирующегося организма, развитие двигательных навыков, тонкой ручной моторики, зрительно-пространственной координации.

Работа по физическому воспитанию строится таким образом, чтобы решались и общие, и коррекционные задачи. Основная задача — стимулировать позитивные сдвиги в организме, формируя необходимые двигательные умения и навыки, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма.

На занятиях по физической культуре, наряду с образовательными и оздоровительными, решаются специальные коррекционные задачи:

- формирование в процессе физического воспитания пространственных и временных представлений;
- изучение в процессе предметной деятельности различных свойств материалов, а также назначения предметов;
- развитие речи посредством движения;

- формирование в процессе двигательной деятельности различных видов познавательной деятельности;
- управление эмоциональной сферой ребёнка, развитие морально-волевых качеств личности, формирующихся в процессе специальных двигательных занятий, игр, эстафет.

В работу включаются физические упражнения: построение в шеренгу (вдоль линии), в колонну друг за другом, в круг; ходьба; бег, прыжки; лазанье; ползание; метание; общеразвивающие упражнения на укрепление мышц спины, плечевого пояса и ног, на координацию движений, на формирование правильной осанки, на развитие равновесия. Рекомендуется проведение подвижных игр, направленных на совершенствование двигательных умений, формирование положительных форм взаимодействия между детьми.

2.5. Система мониторинга достижения планируемых результатов освоения Программы

Мониторинг детского развития проводится два раза в год (в сентябре и мае). Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком образовательной программы и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие ребенка.

Методика диагностики физических качеств и развития основных мышечных групп

Бег в зале. Тест на определение быстроты.	<p><i><u>И.П.</u> Стойка за линией старта, одна из стоп расположена у самой линии старта, вторая – сзади в удобном для ребенка положении.</i></p> <p><i><u>Задание:</u> после сигнала, как можно быстрее обежать 4 квадрата и вернуться на прежнее</i></p>
---	--

	<p><i>место. Расстояние 8м плюс поворот, 4м плюс поворот, 8м плюс поворот, 4м плюс поворот. Всего 24м и 4 поворота.</i></p> <p><u>Оценивается:</u> время преодоления дистанции в сек.</p>
Челночный бег. Тест на определение уровня развития ловкости.	<p><u>И.П.</u> <i>Стойка за линией старта возле коврика с двумя мешочками по 200 гр.</i></p> <p><u>Задание:</u> <i>по сигналу взять 2 мешочек, перенести на свободный коврик и положить, вернуться за вторым и выполнить тоже самое. Расстояние 3 по 8 метров.</i></p> <p><u>Оценивается:</u> <i>время в сек., проводится в виде соревнования.</i></p>
Прыжки с места. Тест на развитие мышц ног.	<p><u>И.П.</u> <i>Стойка босиком на коврике. Ноги на ширине ступни.</i></p> <p><u>Задание:</u> <i>взмахом рук, толчком двух ног прыгнуть как можно дальше.</i></p> <p><u>Оценивается:</u> <i>длина прыжка от линии старта до пятки ближней ноги в см. Учитывается лучший прыжок их двух попыток.</i></p>
Метание набивного мяча. Тест на определение скоростно-силовых возможностей мышц рук и спины.	<p><u>И.П.</u> <i>Стойка ноги врозь, мяч (1 кг) в руках</i></p> <p><u>Задание:</u> <i>броском из-за головы, двумя руками – бросить мяч как можно дальше.</i></p> <p><u>Оценивается:</u> <i>расстояние от линии, на которой стоит ребенок до точки приземления после броска, в см.</i></p>
Метание на дальность. Тест на определение сформированности	<p><u>И.П.</u> <i>Стойка для метания – одна нога вперед у стартовой черты. Мяч в руке.</i></p> <p><u>Задание:</u> <i>бросить мяч (200 гр) как можно дальше вперед.</i></p> <p><u>Оценивается:</u> <i>результат от места старта до места касания мяча, в см.</i></p>

навыка метания.	
Приседание за 30 сек. Тест на выносливость.	<i><u>И.П.</u> Стойка ноги врозь, руки за голову. <u>Задание:</u> выполнять в течение 30 сек. Приседания в быстром темпе. <u>Оценивается:</u> количество приседаний с полностью выпрямленными ногами при подъеме.</i>
Пресс. Тест на развитие мышечного пресса.	<i><u>И.П.</u> Сидя на коврике, с согнутыми под прямым углом ногами, колени раздвинуты на ширину плеч. Руки скрещены на груди. Ладони на плечах. Локти касаются колен. Взрослый прижимает ступни ребенка к полу. <u>Задание:</u> в максимально быстром темпе несколько раз подряд сесть до касания плечами колен и вернуться в и.п. <u>Оценивается:</u> количество повторений за 30 сек.</i>
Вис. Тест на развитие мышц рук и плечевого пояса.	<i><u>И.П.</u> вис на согнутых руках на перекладине.</i>
Определение силы мышц спины.	<i><u>И.П.</u> Лечь на край скамейки, на опоре находится только нижняя часть тела от пояса и ниже. Взрослый держит ребенка за ноги. Ребенок опирается руками об пол. <u>Задание:</u> по сигналу он ставит руки на пояс. Прогибается. <u>Оценивается:</u> длительность в сек., пока голова не опустится ниже уровня скамейки.</i>
Тест на определение гибкости.	<i><u>И.П.</u> Сидя на коврике, ноги врозь на ширине плеч, колени выпрямлены. Взрослый прижимает рукой колени ребенка к полу. Между стопами ребенка находится кубик (пятки ног и кубик</i>

	<p>находятся на одной черте).</p> <p><u>Задание:</u> наклониться и отодвинуть кубик как можно дальше .</p> <p><u>Оценивается:</u> расстояние от линии пяток до грани кубика в который ребенок упирается пальцами.</p>
Тест на реакцию.	<p><u>И.П.</u> Сидя за столом, рука ребенка лежит на столе, кисть свисает с края стола. Взрослый вертикально держит пластмассовую палку с разметкой. Нулевая отметка находится - на уровне руки ребенка.</p> <p><u>Задание:</u> поймать как можно быстрее палку, отпущенную взрослым.</p> <p><u>Оценивается:</u> расстояние от нулевой отметки до указательного пальца в см.</p>
Тест на равновесие.	<p><u>И.П.</u> Стойка босиком на одной ноге, другая согнута в колене назад под прямым углом. Руки вниз.</p> <p><u>Задание:</u> закрыть глаза и устоять на одной ноге как можно дольше.</p> <p><u>Оценивается:</u> время в сек., удержание позы с момента закрытия глаз до момента, когда ступня одной ноги сдвинется с места или свободная нога коснется пола.</p> <p><u>Рекомендация:</u> поверхность на которой стоит ребенок должна быть ровной и жесткой.</p> <p>Упражнение выполняется на удобной для ребенка ноге.</p>

Возрастные показатели развития двигательных качеств

Показатели	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
<u>Метание набивного мяча</u>	90	1,3	2,5	3,0
<u>Бег 30 м,с</u>				
Мальчики	9,8	9,21	8,56	7,81
Девочки	10,7	9,45	9,05	8,32
<u>Челночный бег (3x8 м.) (сек)</u>				
Мальчики	15,8	13,3	11,6	9,1
Девочки	16,1	14,6	11,8	9,3
<u>Прыжки в длину с места, см</u>				
Мальчики	70,20	75,40	92,80	106,80
Девочки	70,10	73,30	88,60	105,25
<u>Сила мышц спины (сек)</u>				
Мальчики	-	42-45	46 и далее	48 и далее
Девочки	-	43-46	47 и далее	49 и далее
<u>Метание мяча, см</u>				
Мальчики	4,44	5,40	6,90	8,80
Девочки	3,12	4,75	5,71	6,36
<u>Пресс</u>				

Мальчики	-	9-12	13-15	16 и более
Девочки	-	10-13	14-16	17 и более
<u>Гибкость, см</u>				
Мальчики	-	1-4	5-8	9 и более
Девочки	-	2-7	8-12	13 и более
<u>Равновесие, сек</u>				
Мальчики	-	1,9-3,9	4,0-5,9	6,0 и более
Девочки	-	2,1-5,9	6,0-7,9	8,0 и более
<u>Выносливость (раз)</u>				
	-	20	21-22	22-23
<u>Вис (сек)</u>				
Мальчики	-	4,0-10,9	11,0-17,0	17 и более
Девочки	-	3,0-10,9	11,0-18,0	18 и более
<u>Реакция (см)</u>				
	61-80	41-60	21-40	0-20

III Организационный раздел

3.1. Паспорт физкультурного зала

№	Наименование	Размеры, масса	Количество
1.	Гимнастические скамейки	2.50 м.	6 шт
2.	Массажные дорожки	2 м.	2 шт.
3.	«Кочки» массажные		26 шт
4.	Массажные беговые тренажеры		2 шт
5.	Доски с креплением к гимнастической стенке.	2 м.	3 шт
6.	Набор - доски на подставках для ходьбы		1 шт
7.	Балансир		1 шт.
8.	Ходули на веревках		1 пара.
9.	Мини батут		2 шт
10.	Фитболы		14 шт.
11.	Скакалки		25 шт.
12.	Спортивные маты	1 x 1.5 м. 1.3 x 1.5 м. 0.7 x 1.20 м.	1 шт 2 шт 4 шт
13.	Резиновые мячи		25 шт.
14.	Легкие мячи		13 шт.

15.	Баскетбольные мячи		9 шт.
16.	Волейбольные		2 шт
17.	Надувные (пляжные) мячи		9 шт.
18.	Пластмассовые маленькие мячи		40 шт
19.	Кегли		18 шт
20.	Набивные мячи		5 шт.
21.	Мешочки с песком		17 шт
22.	Теннисные ракетки		2 шт.
23.	Гимнастическая стенка		2 шт.
24.	Воротики металлические		3 шт.
25.	Массажные мячи		40 шт.
26.	Обручи		35 шт.
27.	Гимнастические палки		30 шт.
28.	Гантели		50 шт
29.	Кубики маленькие		46 шт
30.	Флажки		58 шт
31.	Набор мягких модулей		15 предметов
32.	Ориентиры		19 шт.
33.	Набор: 6 ориентиров универсальных (подставки для		1 комплект

	крепления гимнастических палок), 3 гимнастических палки – 1.2 м., обруч диаметром 1м.		
34.	Кольца		30 шт
35.	Летающие тарелки паралоновые		4 шт
36.	Веревка		2 шт
37.	Туннель складной		1 шт.
38.	«Конфеты» для эстафет		4 шт
39.	Беговая дорожка		1 шт,
40.	Мини-твистер		1 шт,
41.	Велотренажер		1 шт,
42.	Скамейка под штангу		1 шт,
43.	Массажные тренажеры		5 шт.
44.	Эспандер кистевой		10 шт.
45.	Массажные коврики – квадратные		4 шт.
46.	Массажные коврики - круглые		12 шт
47.	Массажные коврики «следы»		3 пары
48.	Мячи резиновые		30 шт
49.	Степ платформы		30 шт
50.	Беговелы		4 шт

3.2. Перспективный план работы

Цели:

Формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья, достижение гармоничного физического и психического развития, обеспечение эмоционального благополучия детей.

Задачи:

Оздоровительные: охрана жизни и укрепление здоровья; всестороннее совершенствование функций организма; повышение работоспособности и закаливание организма.

Образовательные: формирование двигательных умений и навыков; развитие физических качеств; овладение детьми элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений в его жизнедеятельности, способах укрепления здоровья.

Воспитательные: формирование интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями; всестороннее развитие ребенка.

Мероприятия	Сроки проведения
1. Методическая работа	
Диагностика физической подготовленности детей; обработка данных мониторинга; оформление диагностических карт групп.	Октябрь Апрель
Участие в методической работе ДОУ (выступления на педагогических советах и семинарах)	В течение года
Участие в работе городского методического объединения инструкторов по физической культуре	В течение года

Изучение методической литературы по теме самообразования «Формирование основ здорового образа жизни дошкольников в условиях внедрения ФГОС»	В течение года
Подготовка информации для размещения на сайте детского сада	В течение года
2. Работа с детьми	
НОД по ОО «Физическая культура»	В течение года
Проведение мониторинга физической подготовленности детей	Октябрь Апрель
Спортивные праздники и развлечения.	В течение года
3. Взаимодействие с медицинским персоналом	
Оформление паспортов здоровья групп	Сентябрь
Медицинский контроль за физкультурными занятиями	В течение года
Подготовка и проведение совместно с медицинским персоналом бесед о здоровом образе жизни	В течение года
4. Взаимодействие с педагогами	
Подготовка и проведение совместно с музыкальными руководителями спортивно-музыкальных праздников и развлечений	В течение года
Консультации для воспитателей: «Роль воспитателя на физкультурном занятии» «Двигательная активность детей после дневного сна» «Развитие основных движений на прогулке в летний период»	Октябрь Декабрь Май

Подготовка рекомендаций по оформлению и содержанию физкультурных уголков в группах к началу учебного года в соответствии с возрастом.	Апрель
Подборка материалов для воспитателей о закаливании, о летнем отдыхе для наглядной агитации родителям.	Май
5. Взаимодействие с родителями	
Оформление информационных материалов (консультации, папки-передвижки, буклеты): «Роль родителей в укреплении здоровья детей и приобщении их к здоровому образу жизни», «Спорт и дети: в какую секцию отдать ребенка?», «Спортивный уголок дома», «Занятия физкультурой в семье», «Красивая осанка – здоровая спина», «Что делать, если у ребенка плоскостопие?», «Закаливание в семье», «Лыжные прогулки» и др.	В течение года
Выступление на родительских собраниях по запросам педагогов и родителей	В течение года
Индивидуальные беседы-консультации по запросам родителей	В течение года
Анкетирование родителей «Опыт физического воспитания в семье»	Ноябрь
Привлечение к участию родителей в спортивных мероприятиях детского сада	В течение года
6. Оснащение физкультурно-игровой среды	
Подготовка спортивного зала и инвентаря к учебному году	Сентябрь
Оформление информационного стенда «Физкульт-Ура!»	Сентябрь
Оформление паспорта кабинета	В течение года
Изготовление костюмов и атрибутов для подвижных игр, физкультурных	

досугов, спортивных мероприятий (шапочки-маски, султанчики и др.)	В течение года
Изготовление нетрадиционного физкультурного оборудования (массажные коврики для профилактики плоскостопия, дыхательные тренажеры и др.)	В течение года
Пополнение фонотеки, архива фото и видеоматериалов	В течение года

Парциальные программы

№	Название программы	Автор	Цель
1	«Физическая культура – дошкольникам»	Л.Д.Глазырина	Создание оптимальных условий для всестороннего полноценного развития двигательных и психофизических способностей, укрепления здоровья детей дошкольного возраста
2	«Здравствуй!»»	М.Л.Лазарев	Воспитание потребности в здоровом образе жизни

Программно-методический комплекс образовательного процесса

№	Автор	Наименование
1.	Веракса Н.Е., Комарова Т.С., Васильева М.А.	Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы.

2.	Антонова А.В., Арапова-Пискарева Н.А., Веракса	Методические рекомендации к Программе воспитания и обучения в детском саду
3.	Н.С.Голицина Е.Е.Бухарова	«Физкультурный калейдоскоп для дошкольников» 2006 г.
4.	Г.В.Беззубцева, А.М. Ермошина	«В дружбе со спортом» (Конспекты занятий с детьми 5-7 лет в спортивном зале. Сценарии спортивных паздников) 2008 г.
5.	Голицына Н.С.	«Нетрадиционные занятия физкультурой в образовательном учреждении» 2006 г.
6.	Ефименко Н.Е.	«Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста» 1999г.
7.	Утробина К.К.	Занимательная физкультура для дошкольников. 2003 г.
8.	Осокина Т.И.	Физическая культура в детском саду. – М., 1978.
9.	М.А. Фисенко	1 и 2 часть «Физкультура. Разработки занятий. Первая и вторая младшие группы» 2010 г.
10.	Е.И. Подольская	«Профилактика плоскостопия и нарушение осанки у старших дошкольников» 2009г.
11.	Е.В. Сулим	«Занятия по физкультуре в детском саду: игровой стретчинг»
12.	Ж.Е. Фирилева, Е.Г.	«Танцевально – игровая гимнастика для детей: Са-ФИ-Денс»

	Сайкина	2009 г.
13.	Кенеман А. В.,Хухлаева Д.В.	Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. – М., 1981
14.	Н.Б. Муллаева	«Конспекты- сценарии. Занятия по физической культуре для дошкольников» 2010 г.
15.	М. Ю Картушина	«Праздники здоровья для детей 5 – 6 лет. Сценарии для ДОУ.» 2010г.
16.	М. Ю Картушина	«Праздники здоровья для детей 6 - 7 лет. Сценарии для ДОУ.» 2010г.
17.	М.Ю. Картушина	«Физкультурные сюжетные занятия с детьми 5-6 лет» 2012 г.
18.	Н. Сивачева	«Физкультура – это радость! Спортивные игры с нестандартным оборудованием» Л. 2001 г
19.	И.В. Померанцева	«Спортивно-развивающие занятия» 2008 г.
20.	Пензулаева Л.И.	Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Конспекты занятий.
21.	Пензулаева Л.И.	Физкультурные занятия с детьми 4 – 5 лет. Конспекты занятий. – М.: Мозаика- Синтез, 2009. – 80 с.
22.	Пензулаева Л.И.	Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. Конспекты занятий. – М.: Мозаика- Синтез, 2009. – 80 с
23.	Пензулаева Л.И.	Физкультурные занятия с детьми 6 – 7 лет. Конспекты занятий. – М.: Мозаика-

		Синтез,2009. – 80 с.
--	--	----------------------

Развёрнутое комплексно-тематическое планирование организованной образовательной деятельности

Младшая группа

Условием, обеспечивающим освоение детьми двигательных навыков и умений, является подбор основных движений для каждого занятия с учетом их сочетаемости и постепенного усложнения. Это достигается двукратным повторением каждого занятия в течение недели, с небольшими изменениями и правильным подбором второго основного движения, которое в данном случае выступает как средство дополнения двигательного опыта детей, подготовки их к новому заданию. Например, на первой неделе каждого месяца вторым движением планируются прыжки, а на следующей неделе прыжки являются первым основным движением: такая последовательность способствует их лучшему усвоению.

Младшая группа
Образовательная область «Физическое развитие»
Коммуникация ОО ПО ФГОС «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»

<p>сентябрь</p> <p>октябрь</p> <p>ноябрь</p>	<p>Задачи.</p> <p>Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях.</p> <p>Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем, с остановкой по сигналу, по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя, с выполнением заданий.</p> <p>Упражнять детей в ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие. Развивать координацию движений при ползании на четвереньках.</p> <p>Учить энергично отталкивать мяч при прокатывании друг другу.</p> <p>Учить группироваться при лазании под шнур.</p> <p>Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги, прыжках на двух ногах на месте, прыжках из обруча в обруч.</p>
---	---

сентябрь

неделя	№	ору	овд	Подвижные игры
1	1,2	без предметов	мониторинг	"Бегите ко мне"
2	3,4	без предметов	мониторинг	"Птички" "Найдем птичку"
3	5,6	с мячом	Прокатывание мячей.	"Кот и воробышки."
4	7,8	с кубиками	Ползание с опорой на ладони и колени.	"Быстро в домик"

			"Найдем жучка"
Работа с воспитателями			- Консультация «Использование физкультурного оборудования для повышения двигательной активности во время прогулки»
Работа с родителями			- Консультация «Форма для занятий физкультурой в зале и на улице» - Консультация «Роль подвижной игры в развитии основных движений у детей дошкольного возраста»

Октябрь

неделя	№	ору	овд	Подвижные игры
1	9,10	без предметов	Равновесие: ходьба по доске. Прыжки через шнур.	"Догони мяч"
2	11,12	без предметов	Прыжки из обруча в обруч. Прокатывание мячей в прямом направлении.	"Ловкий шофер"
3	13,14	с мячом	Прокатывание мячей в прямом направлении. Ползание между предметами, не задевая их.	"Зайка серый умывается" "Найдем зайку"
4	15,16	на стульчиках	Лазание под шнур. Равновесие. Ходьба и бег между предметами.	"Кот и воробышки"
Работа с воспитателями			Консультация «Использование физкультурного оборудования для повышения двигательной активности во время прогулки»	

Работа с родителями	- Консультация «Форма для занятий физкультурой в зале и на улице» - Консультация «Роль подвижной игры в развитии основных движений у детей дошкольного возраста»
---------------------	---

Ноябрь

недел я	№	ору	овд	Подвижные игры
1	17,18	с ленточками	Равновесие. Ходьба по доске. Прыжки с продвижением.	"Ловкий шофер" "Найдем зайчонка"
2	19,20	с обручем	Прыжки с кочки на кочку. Прокатывание мячей.	"Мыши в кладовой" "Где спрятался мышонок?"
3	21,22	без предметов	Прокатывание мячей. Ползание на четвереньках.	"По ровненькой дорожке"
4	23,24	с флажками.	Ползание по доске с опорой на ладони и колени. Равновесие. Ходьба по доске с выполнением задания.	"Поймай комара"
Работа с родителями			- Консультация «Помогите ребенку расти здоровым!»	

Младшая группа

Образовательная область «Физическое развитие»

Коммуникация ОО ПО ФГОС «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие»,
«Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»

Декабрь

январь

февраль

Задачи.

Развивать ориентировку в пространстве координацию движений.

Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, вокруг предметов, с выполнением заданий, с остановкой по сигналу воспитателя.

Упражнять детей в сохранении устойчивого равновесия и прыжках, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки, прыжки на двух ногах продвигаясь вперед, между предметами. Упражнять в прокатывании мяча между предметами, развивать ловкость при катании мяча друг другу, бросание мяча через шнур.

Упражнять в ползании на повышенной опоре и сохранении равновесия при ходьбе по доске.

Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола в умении группироваться в лазании под дугу.

Декабрь

неделя	№	ору	овд	Подвижные игры
1	25,26	с кубиками	Равновесие. Ходьба между кубиками. Прыжки с продвижением.	"Коршун и птенчики" "Найдем птенчика"
2	27,28	с мячом.	Прыжки со скамейки. Прокатывание мячей друг другу.	"Найди свой домик"
3	29,30	с кубиками.	Прокатывание мяча между предметами. Ползание под дугу.	"Лягушки" "Найдем лягушонка"
4	31,32	на стульчиках.	Ползание по доске с опорой на ладони и колени. Равновесие. ходьбу по доске боком приставным шагом.	"Птица и птенчики" "Найдем птенчика"
Работа с родителями			- Консультация «Десять советов по укреплению физического здоровья детей»	

Январь

недел я	№	ору	овд	Подвижные игры
1	33,34	с платочками	Равновесие. Ходьба по доске. Прыжки из обруча в обруч.	"Коршун и цыплята" "Найдем цыпленка?"
2	35,36	с обручем.	Прыжки между предметами. Прокатывание мяча между предметами.	"Птица и птенчики"

3	37,38	с кубиком	Прокатывание мяча друг другу. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и стопы.	"Найди свой цвет"
4	39,40	без предметов	Ползание под дугу, не касаясь руками пола. Равновесие. Ходьба по доске.	"Лохматый пес"
Работа с родителями			- Консультация «Совместные занятия физкультурой детей и родителей»	

Февраль

неделя	№	ору	овд	Подвижные игры
1	41,42	с кольцом	Равновесие. Перешагивание попеременно правой и левой ногой через шнуры. Прыжки из обруча в обруч.	"Найди свой цвет"
2	43,44	с малым обручем.	Прыжки со скамейки. Прокатывание мяча между набивными мячами.	"Воробышки в гнездышках"
3	45,46	с мячом	Бросание мяча через шнур двумя руками. Подлезание под шнур в группировке, не касаясь руками пола.	Воробышки и кот" Найдем воробышка
4	47,48	без предметов	Лазание под дугу в группировке. Равновесие. Ходьба по доске.	"Лягушки" "Найдем лягушонка"
Работа с родителями			- Рекомендации для родителей по физическому воспитанию детей «Спортивный уголок дома»	

Младшая группа

Образовательная область «Физическое развитие»

Коммуникация ОО ПО ФГОС «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие»,
«Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»

март

март

апрель

май

Задачи

Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, между предметами, в рассыпную, с выполнением заданий, с остановкой по сигналу воспитателя.

Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры.

Повторить прыжки между предметами, прыжки в длину с места.

Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, развивать ловкость при прокатывании мяча, в бросании мяча вверх.

Упражнять в ползании на повышенной опоре, ползание между предметами, в лазании по наклонной лесенке.

Март

неделя	№	ору	овд	Подвижные игры
1	49,50	с кубиком	Ходьба по доске, боком приставным шагом. прыжки между предметами "змейкой"	"Кролики"
2	51,52	без	Прыжки через шнуры	"Найди свой цвет"

		предметов	Катание мячей друг другу	
3	53,54	с мячом	Броски мяча об пол и ловля его двумя руками. Ползание на повышенной опоре (скамейке).	"Зайка серый умывается" "Найдем зайку?"
4	55,56	без предметов	Ползание на четвереньки, с опорой на ладони и стопы. Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке.	"Автомобили"
Работа с родителями			- Консультация для родителей «Физическое воспитание детей в семье»	

Апрель

неделя	№	ору	овд	Подвижные игры
1	57,58	на скамейке с кубиком	Равновесие. Ходьба боком, приставным шагом, по гимнастической скамейке. Прыжки на двух ногах	"Тишина" "Найдем лягушонка"
2	59,60	с косичкой	Прыжки из кружка в кружок. Прокатывание мяча друг другу.	"По ровненькой дорожке"
3	61,62	с обручем.	Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. Ползание по гимнастической скамейке.	"Мы топаем ногами"
4	63,64	без предметов	Ползание на ладонях и коленях между предметами. Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке.	"Огуречик, огуречик"
Работа с родителями			- Консультация «Как заинтересовать ребенка занятиями физкультурой»	

Май

неделя	№	ору	овд	Подвижные игры
1	65,66	с кольцом	Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки через шнуры.	"Мыши в кладовой" "Где спрятался"

				мышонок"
2	67,68	с мячом	Прыжки со скамейки. Прокатывают мяч друг другу.	"Воробышки и кот"
3	69,70	с флажками	Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Ползание по скамейке.	"Огуречик, огуречик"
4	71,72	без предметов	Лазание на наклонную лесенку. Ходьба по доске.	"Коршун и наседка"
Работа с родителями			- Консультация «Зарядка – это весело!»	

Средняя группа

Содержание занятия (каждое второе занятие в неделю), обозначенного звездочкой (*), аналогично предыдущему.

Занятие, обозначенное двумя звездочками (**), проводится на площадке (или в помещении, в зависимости от погодных условий) в форме игровых упражнений.

<p>Средняя группа</p> <p>Образовательная область «Физическое развитие»</p>
<p>Коммуникация ОО ПО ФГОС «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»</p>

сентябрь октябрь ноябрь	<p>Задачи.</p> <p>Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и врассыпную, между предметами, останавливаться по сигналу воспитателя.</p> <p>Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре, уменьшенной площади опоры.</p> <p>Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; в прыжках из обруча в обруч.</p> <p>Разучить перебрасывание мяча друг другу, упражнять в прокатывании мяча.</p> <p>Закреплять умение группироваться при лазанье под шнур, при лазании под дугу.</p>
-------------------------------	---

Сентябрь

неделя	№	ору	овд	Подвижные игры
1	1	без предметов	Упражнения в равновесии - ходьба и бег между двумя линиями Прыжки - подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом вправо и влево в чередовании с небольшой паузой	«Найди себе пару»
	2*	без предметов	Ходьба между двумя линиями (ширина 20 см). Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до кубика (кегли), на расстояние 3-4 м.	«Найди себе пару»
	3**		Игровые упражнения: «Не пропусти мяч», «Не задень»	«Автомобили» «Найдем»

				воробышка».
2	4	с флажками	Прыжки «Достань до предмета» - подпрыгивание на месте на двух ногах. Прокатывание мячей друг другу (расстояние 2 м). Способ - стойка на коленях, сидя на пятках	«Самолеты»
	5*	с флажками	Прыжки на двух ногах вверх - «Достань до предмета». Прокатывание мячей друг другу (изменить способ выполнения и исходное положение ног). Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 5 м)	«Самолеты»
	6**		Игровые упражнения: «Прокати обруч», «Покатили!», «Вдоль дорожки»	«Найди себе пару»
3	7	с мячом	Прокатывание мяча друг другу двумя руками (исходное положение - стойка на коленях). Ползание под шнур, не касаясь руками пола (высота от уровня пола 50 см).	«Огуречик, огуречик ... »
	8*	с мячом	Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками Лазанье под дугу выполняется поточным способом двумя колоннами (3-4 дуги на расстоянии 1 м одна от другой). Прыжки на двух ногах между кубиками (кеглями), поставленными в один ряд на расстоянии 0,5 м один от другого.	«Огуречик, огуречик ... »

	9**		Игровые упражнения: «Мяч через сетку», «Кто быстрее добежит до кубика», «Подбрось - поймай».	«Воробышки и кот»
4	10	с малыми обручами	Лазанье под шнур, не касаясь руками пола, в группировке Ходьба на носках по доске, лежащей на полу	«У медведя во бору» «Где постучали?»
	11*	с малыми обручами	Равновесие: ходьба по доске, лежащей на полу, с перешагиванием через кубики, руки на поясе (или свободно балансируют). Лазанье под шнур (дугу) с опорой на ладони и колени. Дуги расположены на расстоянии 1 м одна от другой. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (дистанция 3 м) до обозначенного места.	«У медведя во бору» «Где постучали?»
	12**		Игровые упражнения: «Перебрось - поймай», «Вдоль дорожки»	«Огуречик, огуречик ... »
Работа с воспитателями			- Консультация «Использование физкультурного оборудования для повышения двигательной активности во время прогулки»	
Работа с родителями			- Консультация «Форма для занятий физкультурой в зале и на улице» - Пака – раскладушка «Веселый тренинг» - Консультация «Роль подвижной игры в развитии основных движений у детей дошкольного возраста»	

Октябрь

неделя	№	ору	овд	Подвижные игры
1	13	с косичкой	Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета (кубик, кегля), на расстояние 3 м	«Кот и мыши»
	14*	с косичкой	Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. Прыжки на двух ногах до косички, перепрыгнуть через нее, а затем пройти в конец своей колонны.	«Кот и мыши»
	15**		Игровые упражнения: «Мяч через шнур (сетку)», «Кто быстрее доберется до кегли»	«Найди свой цвет!»
2	16	без предметов	Прыжки: перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах. Прокатывание мячей друг другу.	«Автомобили»
	17*	без предметов	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (обручи лежат на расстоянии 0,25 м один от другого) выполняются поточным способом . Прокатывание мяча между 4-5 предметами (кубики или набивные мячи),	«Автомобили»

	18**		Игровые упражнения: «Подбрось - поймай», «Кто быстрее»	«Ловишки»
3	19	с мячом	Прокатывание мяча в прямом направлении. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола.	«У медведя во бору». «Угадай, где спрятано»
	20*	с мячом	Лазанье под дугу (4-5 дуг) двумя колоннами поточным способом Прыжки на двух ногах через 4-5 линий 3. Подбрасывание мяча двумя руками	«У медведя во бору». «Угадай, где спрятано»
	21**		Игровые упражнения: «Прокати - не урони» «Вдоль дорожки»	«Цветные автомобили»
4	22	с кеглей	Подлезания под дугу (высота 50 см), касаясь руками . Равновесие-ходьба по доске (ширина 15 см), положенной на пол, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка. Прыжки на двух ногах между набивными мячами (4-5 штук), положенными в две линии .	«Кот и мыши» «Угадай, кто позвал?»
	23*	с кеглей	Лазанье под шнур, натянутый на высоте 40 см, с мячом в руках, затем выпрямиться, подняв мяч вверх, опустить. Прокатить мяч по дорожке (ширина 25 см) в прямом направлении, затем пробежать за мячом по дорожке	«Кот и мыши» «Угадай, кто позвал?»

	24**		Игровые упражнения: «Подбрось - поймай» «Мяч в корзину» «Кто скорее по дорожке»	«Лошадки».
Работа с воспитателями		- Информационная папка раскладушка «Физкультура в детском саду» - рекомендации по изготовлению спортивного оборудования «султанчики»		
Работа с родителями		- Памятка для родителей по формированию ЗОЖ - Информация «Здоровьесберегающие технологии в детском саду»		

Ноябрь				
неделя	№	ору	овд	Подвижные игры
1	25	с кубиком	Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между кубиками, поставленными в ряд на расстоянии 0,5 м.	«Салки» «Найди и промолчи»
	26*	с кубиком	Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны. Прыжки на двух ногах через 5-6 линий (шнуров). Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (диаметр мяча 20-25 см) по 5-6 раз подряд в произвольном темпе.	«Салки» «Найди и промолчи»

	27**		Игровые упражнения: «Не попадись» «Поймай мяч»	«Кролики»
2	28	без предметов	Прыжки на двух ногах через 5-6 линий (шнуров). Прокатывание мячей друг другу (исходное положение - стойка на коленях).	«Самолеты»
	29*	без предметов	Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между предметами (кубики, набивные мячи, кегли). Перебрасывание мяча друг другу (стоя в шеренгах на расстоянии 1,5 м одна от другой) двумя руками снизу.	«Самолеты»
	30**		Игровые упражнения: «Не попадись» «Догони мяч»	«Найди себе пару»
3	31	с мячом	Броски мяча о землю и ловля его двумя руками. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.	«Лиса и куры».
	32*	с мячом	Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками после отскока. Ползание в шеренгах в прямом направлении с опорой на ладони и ступни - «как медвежата». Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в один ряд.	«Лиса и куры».

	33**		Игровые упражнения: «Не задень» «Передай мяч» «Догони пару»	
4	34	с флажками	Ползание по гимнастической скамейке на животе , подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков скамейки. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе	«Цветные автомобили»
	35*	с флажками	Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Прыжки на двух ногах до кубика (или кегли).	«Цветные автомобили»
	36**		Игровые упражнения: «Пингвины» «Кто дальше бросит»	«Кто дальше бросит»
Работа с воспитателями			- Консультация «Здоровье ребёнка-это...»	
Работа с родителями			- Пака – раскладушка «Учимся кататься на лыжах» - Информация «Зимние травмы»	

Средняя группа

Образовательная область «Физическое развитие»

Коммуникация ОО ПО ФГОС «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие»,
«Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»

декабрь

декабрь

Задачи.

январь

Упражнять детей в перестроении в пары на месте.

февраль

Упражнять в ходьбе, с высоким подниманием колен.

Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному между предметами, не задевая их, в рассыпную, со сменой ведущего

Упражнять детей в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги, развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.

Упражнять детей в ловле мяча двумя руками, развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.

Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры, в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе.

Закреплять навык ползания на четвереньках.

Закреплять умение правильно подлезать под шнур.

Декабрь

неделя

№

ору

овд

Подвижные игры

1	1	с платочком	Равновесие - ходьба по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. Прыжки через 4-5 брусков, помогая себе взмахом рук.	«Лиса и куры» «Найдем цыпленка»
	2*	с платочком	Равновесие - ходьба по шнуру, положенному по кругу . Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров. Прокатывание мяча между 4-5 предметами (кубики, набивные мячи).	«Лиса и куры» «Найдем цыпленка»
	3**		Игровые упражнения: «Веселые снежинки» «Кто быстрее до снеговика» «Кто дальше бросит»	
2	4	с мячом	Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку. Прокатывание мяча между предметами.	«У медведя во бору»
	5*	с мячом	Прыжки со скамейки. Прокатывание мячей между предметами (кубик, набивной мяч). Бег по дорожке	«У медведя во бору»
	6**		Игровые упражнения: «Пружинка»	«Веселые снежинки»
3	7	без предметов	Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 1,5 м. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.	«Зайцы и волк» «Где спрятался зайка?»
		без предметов	Перебрасывание мяча друг другу с расстояния 2 м	«Зайцы и волк»

	8*		<p>Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и стопы - «по-медвежьи».</p> <p>Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.</p>	«Где спрятался зайка?»
	9**		<p>Игровые упражнения:</p> <p>«Кто дальше?» «Снежная карусель»</p>	
4	10	с кубиками	<p>Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков скамейки.</p> <p>Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за головой.</p>	«Птички и кошка»
	11*	с кубиками	<p>Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.</p> <p>Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке.</p> <p>Прыжки на двух ногах до лежащего на полу (на земле) обруча, прыжок в обруч и из обруча.</p>	«Птички и кошка»
	12**		<p>Игровые упражнения:</p> <p>«Петушки ходят» «По снежному валу» «Снайперы»</p>	
Работа с воспитателями			- Информационная папка раскладушка «Физкультура в детском саду»	
Работа с родителями			<p>- Пака – раскладушка «Учимся кататься на лыжах»</p> <p>- Информация «Зимние травмы»</p>	

Январь

неделя	№	ору	овд	Подвижные игры
1	13	с обручем	<p>Равновесие-ходьба по канату: пятки на канате, носки на полу, руки на поясе.</p> <p>Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, вдоль каната и перепрыгивая через него справа и слева</p>	<p>«Кролики»</p> <p>«Найдем кролика!».</p>
	14*	с обручем	<p>Равновесие - ходьба по канату: носки на канате, пятки на полу, руки за головой.</p> <p>Прыжки на двух ногах, перепрыгивание через канат справа и слева, продвигаясь вперед, помогая себе взмахом рук.</p> <p>Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.</p>	<p>«Кролики»</p> <p>«Найдем кролика!».</p>
	15**		<p>Игровые упражнения:</p> <p>«Снежинки-пушинки» «Кто дальше»</p>	
2	16	с мячом	<p>Прыжки с гимнастической скамейки.</p> <p>Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 2 м.</p>	«Найди себе пару»
	17*	с мячом	<p>Отбивание малого мяча одной рукой о пол 3-4 раза подряд и ловля его двумя руками.</p> <p>Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, - прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе и так далее. Равновесие-ходьба на носках между предметами, поставленными в один ряд.</p>	«Найди себе пару»

	18**		Игровые упражнения: «Снежная карусель» «Прыжки к елке»	
3	19	с косичкой	Отбивание мяча о пол. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни.	«Лошадки»
	20*	с косичкой	Прокатывание мячей друг другу в парах (или в двух шеренгах) с расстояния 2,5 м . Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и ступни «по-медвежьи» Прыжки на двух ногах справа и слева от шнура, продвигаясь вперед.	«Лошадки»
	21**		Игровые упражнения: «Кто дальше бросит?» «Перепрыгни - не задень».	
4	22	с обручем	Лазанье под шнур боком, не касаясь руками пола. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс.	«Автомобили»
	23*	с обручем	Лазанье под шнур, не касаясь руками пола, прямо и боком. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе. Прыжки на двух ногах между 4-5 предметами, поставленными в	«Автомобили»

			ряд .	
	24**		Игровые упражнения: «Кто дальше бросит?» «Перепрыгни - не задень»	

Февраль				
неделя	№	ору	овд	Подвижные игры
1	25	без предметов	Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке Прыжки через бруски.	«Котята и щенята»
	26*	без предметов	Ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе. Перепрыгивание справа и слева через шнур, продвигаясь вперед. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах.	«Котята и щенята»
	27**		Игровые упражнения: «Змейкой» между санками» «Добрось до кегли»	
2	28	на стульях	Прыжки из обруча в обруч на двух ногах. Прокатывание мячей между предметами (кубики, кегли).	«У медведя во бору»
	29*	на стульях	Прыжки на двух ногах через 5-6 коротких шнуров. Прокатывание мячей друг другу в шеренгах.	«У медведя во бору»

			Ходьба на носках, руки на поясе, в чередовании с обычной ходьбой.	
	30**		Игровые упражнения: «Метелица» «Покружись» «Кто дальше бросит»	
3	31	с мячом.	Перебрасывание мячей друг другу. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.	«Воробышки и автомобиль»
	32*	с мячом.	Метание мешочков в вертикальную цель - щит диаметром 50 см, правой и левой рукой Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в шахматном порядке (кубики, кегли).	«Воробышки и автомобиль»
	33**		Игровые упражнения: «Кто дальше бросит снежок» «Найдем снегурочку!»	
4	34	с гимнастической палкой	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Равновесие - ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на пояс	«Перелет птиц»
	35*	с гимнастической	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «по-медвежьи».	«Перелет птиц»

		палкой	Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом Прыжки на правой и левой ноге, используя взмах рук.	
	36**		Игровые упражнения: «Точно в цель» «Туннель»	«Найдем зайку»
Работа с воспитателями			<ul style="list-style-type: none"> - Консультация «Физкультура в детском саду» - Папка – передвижка «Дарите детям свою любовь и заботу» - Индивидуальная работа с воспитателями 	
Работа с родителями			<ul style="list-style-type: none"> - Конкурс «Мой спортивный выходной» - Папка – передвижка «Десять советов родителям» - информация «Зимние травмы» - Индивидуальные беседы с родителями. 	

Средняя группа

Образовательная область «Физическое развитие»

Коммуникация ОО ПО ФГОС «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие»,
«Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»

март

март	Задачи.
апрель	Упражнять детей в ходьбе парами.

май	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную, со сменой ведущего, с выполнением заданий по команде воспитателя.</p> <p>Упражнять детей в прыжках в длину с места.</p> <p>Упражнять детей в бросании мячей через сетку, прокатывание мяча между предметами, метании мешочков в горизонтальную цель, подбрасывании и ловле мяча.</p> <p>Упражнять в ползании на животе по скамейке, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.</p> <p>Развивать ловкость и глазомер при метании на дальность,</p>
------------	--

Март

неделя	№	ору	овд	Подвижные игры
1	1	без предметов	Ходьба на носках между 4-5 предметами (кубики). Прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперед.	«Перелет птиц»
	2*	без предметов	Равновесие - ходьба и бег по наклонной доске. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку.	«Перелет птиц»
	3**		Игровые упражнения: «Ловишки» «Быстрые и ловкие» «Сбей кеглю»	«Зайка беленький» «Найдем зайку»
2	4	с обручем	Прыжки в длину с места. Перебрасывание мячей через шнур.	«Бездомный заяц»
	5*	с обручем	Прыжки в длину с места.	«Бездомный заяц»

			Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы и ловля мяча после отскока об пол. Прокатывание мяча друг другу.	
	6**		Игровые упражнения: «Подбрось-поймай» «Прокати - не задень»	«Лошадка»
3	7	с мячом	Прокатывание мяча между предметами. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков.	«Самолеты»
	8*	с мячом	Прокатывание мячей между предметами. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине, «Проползи - не урони». Равновесие - ходьба по скамейке с мешочком на голове.	«Самолеты»
	9**		Игровые упражнения: «На одной ножке вдоль дорожки» «Брось через веревочку»	«Самолеты».
4	10	с флажками	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни («по-медвежь») Равновесие - ходьба по доске, положенной на пол. Прыжки через 5-6 шнуров, положенных в одну линию.	«Охотник и зайцы» «Найдем зайку».
	11*	с флажками	Лазанье по гимнастической стенке и передвижение по третьей рейке. Затем спуск вниз. Ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки на пояс.	

			Прыжки на двух ногах через шнуры
	12**		Игровые упражнения: «Перепрыгни ручеек» «Бег по дорожке» «Ловкие ребята»
Работа с воспитателями			- Консультация «Физкультурный уголок в группе» 2.изготовление нестандартного физкультурного оборудования. 3.Папка –раскладушка «Физические упражнения» - Консультирование педагогов.
Работа с родителями			- Конкурс рисунков «Зарядка» - Папка-передвижка «Пессимизм и здоровье» 3.Индивидуальные беседы с родителями

Апрель

неделя	№	ору	овд	Подвижные игры
1	13	без предметов	Равновесие - ходьба по доске, лежащей на полу, с мешочком на голове, руки в стороны. Прыжки на двух ногах через препятствия, поставленных на расстоянии 40 см один от другого.	«Пробеги тихо»
	14*	без предметов	Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров, лежащих на полу на расстоянии 0,5 м один от другого.	«Пробеги тихо»

			Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой	
	15**		Игровые упражнения: «Прокати и поймай» «Сбей булаву (кеглю) »	«У медведя во бору»
2	16	с кеглей.	Прыжки в длину с места. Метание мешочков в горизонтальную цель.	«Совушка»
	17*	с кеглей.	Прыжки в длину с места «Кто дальше прыгнет». Метание мячей в вертикальную цель с расстояния 1,5 м способом от плеча. Отбивание мяча одной рукой несколько раз подряд и ловля его двумя руками	«Совушка»
	18**		Игровые упражнения: «По дорожке» Перепрыгни - не задень»	«Воробышки и автомобиль» «Найдем воробышка»
3	19	с мячом.	Метание мешочков на дальность. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.	«Совушка».
	20*	с мячом.	Метание мешочков правой и левой рукой на дальность. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «по-медвежьи». Прыжки на двух ногах.	«Совушка».

	21**		Игровые упражнения: «Успей поймать». «Подбрось - поймай»	«Догони пару»
4	22	с косичкой	Равновесие - ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.	«Птички и кошка»
	23*	с косичкой	Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки на пояс; на середине скамейки присесть, вынести руки вперед, подняться и пройти дальше. Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в ряд на расстоянии 40 см один от другого.	«Птички и кошка»
	24**		Игровые упражнения: «Накинь кольцо». «Мяч через сетку»	«Догони пару».
Работа с воспитателями			<ul style="list-style-type: none"> - Консультация «Физкультура в детском саду» - Создание книжек-малышек о спорте – - Индивидуальная работа с родителями. 	
Работа с родителями			<ul style="list-style-type: none"> - Конкурс «Рецепт –на здоровье» - Информация «Четыре заповеди мудрого родителя» 	

Май

неделя	№	ору	овд	Подвижные игры
1	25	без предметов	Ходьба по доске (ширина 15 см), лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс. Прыжки в длину с места через 5-6 шнуров.	«Котята и щенята»
	26*	без предметов	Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше. Прыжки в длину с места через шнуры, расстояние между шнурами 50 см. Прокатывание мяча между кубиками «змейкой», выпрямиться, поднять мяч над головой и потянуться.	«Котята и щенята»
	27**		Игровые упражнения: «Достань до мяча» «Перепрыгни ручеек» «Пробеги - не задень».	«Совушка»
2	28	с кубиком.	Прыжки в длину с места через шнур. Перебрасывание мячей друг другу.	«Котята и щенята».
	29*	с кубиком.	Прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте. Перебрасывание мячей друг другу в парах. Метание мешочков на дальность (правой и левой рукой).	«Котята и щенята».
	30**		Игровые упражнения: «Подбрось - поймай».	Подвижная игра «Удочка».
3	31	с палкой	Метание в вертикальную цель с расстояния 1,5-2 м правой и левой	«Зайцы и волк».

			рукой. Ползание по гимнастической скамейке на животе.	«Найдем зайца».
	32*	с палкой	Метание в вертикальную цель с расстояния 2 м. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни (по-медвежьи). Прыжки через короткую скакалку.	«Зайцы и волк». «Найдем зайца».
	33**		Игровые упражнения: «Не урони» «Не задень»	«Пробеги тихо». «Кто ушел?».
4	34	с мячом	Равновесие-ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (дистанция 3 м).	«У медведя во бору».
	35*	с мячом	Лазанье на гимнастическую стенку и спуск с нее. Равновесие - ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки за головой	«У медведя во бору».
	36**		Игровые упражнения: «Кто быстрее по дорожке». «Подбрось - поймай».	
Работа с воспитателями			- Папка-передвижка «Физкультминутка, как форма активного отдыха». - Индивидуальная работа с воспитателями.	

Работа с родителями	- Конкурс рисунков «Безопасность детей летом. Или что можно, а что нельзя» - Индивидуальная работа с родителями
---------------------	--

Старшая группа				
Образовательная область «Физическое развитие»				
Коммуникация ОО ПО ФГОС «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»				
Сентябрь				
неделя	№	ору	овд	Подвижные игры
1	1	Без предметов	Равновесие ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на поясе. Прыжки подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед, энергично отталкиваясь от пола Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах (расстояние между детьми 2,5 м), двумя руками снизу.	«Мышеловка» «У кого мяч?»
	2*	Без предметов	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, руки за головой. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (расстояние 4 м) между	«Мышеловка» «У кого мяч?»

			предметами, положенными на расстоянии 40 см один от другого («змейкой»).	
	3**		Перебрасывание мячей в шеренгах после удара мячом о пол	
			Игровые упражнения: «Пингвины», «Не промахнись», «По мостику».	«Ловишки» (с ленточками) «У кого мяч?»
2	4	С мячом.	Прыжки — подпрыгивание на двух ногах («достань до предмета»). Подбрасывание малого мяча (диаметр 6—8 см) вверх двумя руками. Бег в среднем темпе (до 1,5 мин).	«Сделай фигуру» «Найди и промолчи»
	5*	С мячом.	Прыжки в высоту с места («достань до предмета») выполняются фронтальным способом. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками, с хлопком в ладоши. Ползание на четвереньках между предметами в чередовании с ходьбой и бегом.	«Сделай фигуру». «Найди и промолчи»
	6**		Игровые упражнения: «Передай мяч». «Не задень».	«Мы, веселые ребята» «Найди и промолчи»
3	7	Без предметов	Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. Ходьба по канату (веревке) боком приставным шагом, руки на поясе.	«Удочка»

			Бросание мяча вверх двумя руками и ловля его, бросание мяча вверх и ловля его с хлопком.	
	8*	Без предметов	Перебрасывание мячей друг другу (двумя руками из-за головы, ноги на ширине плеч), стоя в двух шеренгах на расстоянии 2,5 м. Ползание по скамейке, опираясь на предплечья и колени. Равновесие ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе.	«Удочка»
	9**		Игровые упражнения «Не попадись, «Мяч о стенку».	«Быстро возьми».
4	10	С палкой.	Пролезание в обруч боком (не задевая за верхний край) в группировке. Перешагивание через бруски (кубики) с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен.	«Мы, веселые ребята»
	11*	С палкой.	Пролезание в обруч прямо и боком (в чередовании) в группировке. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. Прыжки на двух ногах между предметами (расстояние 4 м)	«Мы, веселые ребята»
	12**		Игровые упражнения: «Поймай мяч», «Будь ловким».	«Найди свой цвет».
Работа с воспитателями			- Информационная папка раскладушка «Здоровый ребенок – это...» 2Консультация	

	<p>«Детские игры – классики»</p> <p>- Индивидуальная работа с воспитателями по созданию физкультурно-оздоровительной среды в группе</p>
Работа с родителями	<p>- Консультация «Роль семьи в физическом воспитании ребенка» 2 Пака – раскладушка «Веселый тренинг»</p> <p>- Консультация «Роль подвижной игры в развитии основных движений у детей дошкольного возраста»</p>

Октябрь				
неделя	№	ору	овд	Подвижные игры
1	13	Без предметов	<p>Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе.</p> <p>Прыжки на двух ногах через шнуры, положенные на расстоянии 50 см один от другого.</p> <p>Бросание мяча двумя руками от груди (по способу баскетбольного броска), стоя в шеренгах на расстоянии 3м.</p>	<p>«Перелет птиц»</p> <p>«Найди и промолчи»</p>
	14*	Без предметов	<p>Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии трех (приставных) шагов ребенка.</p>	<p>«Перелет птиц»</p> <p>«Найди и промолчи»</p>

			Прыжки на двух ногах через шнуры (5—6 шт.) правым и левым боком. Передача мяча двумя руками от груди из исходного положения — ноги на ширине плеч.	
	15**		Игровые упражнения с мячом.	«Не попадись»
2	16	С большим мячом	Прыжки — спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы. Переползание через препятствия (гимнастическая скамейка).	«Не оставайся на полу» «У кого мяч?»
	17*	С большим мячом	Прыжки — спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди (расстояние 3 м). Ползание на четвереньках с переползанием через препятствия.	«Не оставайся на полу» «У кого мяч?»
	18**		Игровые упражнения с мячом: «Проведи мяч», «Мяч водящему».	«Ловишки»
3	19	С малым мячом.	Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2 м. Лазанье — подлезание под дугу прямо и боком (в группировке), не касаясь руками пола. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе, голову и спину держать прямо, носок оттянуть, за предметы не задевать.	«Удочка»
	20*	С малым мячом	Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с	«Удочка»

		мячом.	расстояния 3 м. Ползание на четвереньках между предметами (кегли, набивные мячи, кубики, поставленные на расстоянии 1,5 м один от другого) «змейкой». Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. На середине присесть, встать и пройти дальше.	
	21**		Игровые упражнения: «Пас друг другу», «Отбей волан».	Эстафета «Будь ловким»
4	22	С обручем	Пролезание (боком, не касаясь руками пола, в группировке) подряд через три обруча, поставленных на расстоянии 1 м один от другого. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, на середине перешагнуть через предмет (кубик или набивной мяч) и сойти не спрыгивая. Прыжки на двух ногах на мягкое препятствие (высота 20 см), прыжки с трех шагов на препятствие.	«Гуси-лебеди» «Летает — не летает»
	23*	С обручем	Переползание на четвереньках с преодолением препятствий. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине повернуться кругом и пройти дальше. Прыжки на препятствие (высота 20 см).	«Гуси-лебеди» «Летает — не летает»
	24**		Игровые упражнения: «Посадка картофеля, «Попади в корзину»	«Ловишки-перебежки»

				«Затейники»
Работа с воспитателями			- Информационная папка раскладушка «Дети в детском саду» 2 Консультация «Физкультура в детском саду» - Индивидуальная работа с воспитателями по созданию физкультурно-оздоровительной среды в группе	
Работа с родителями			- Консультация «Сдоровьесберегающие технологии» 2 Анкетирование «Выявление отношения к ЗОЖ» - Консультация «Роль подвижной игры в развитии основных движений у детей дошкольного возраста»	

Ноябрь				
неделя	№	ору	овд	Подвижные игры
1	25	С малым мячом	Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая малый мяч из правой руки в левую перед собой и за спиной. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями, поставленными в одну линию (расстояние 5 м), вначале на одной ноге, затем на другой. Перебрасывание мяча двумя руками снизу, ноги на ширине плеч (стоя в шеренгах на расстоянии 3 м).	«Пожарные на учении» «Найди и промолчи»
	26*	С малым мячом	Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая мяч	«Пожарные на

		мячом	из одной руки в другую перед собой и за спиной. Прыжки по прямой (расстояние 6 м) — два прыжка на правой ноге, затем два на левой (попеременно) и т. д. до конца дистанции, возвращаться в свою колонну шагом. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах на расстоянии 3 м.	учении» «Найди и промолчи»
	27*		Игровые упражнения: «Мяч о стенку», «Поймай мяч»	«Мышеловка»
2	28	С обручем.	. Прыжки с продвижением вперед — поочередное подпрыгивание (по два прыжка) на правой, затем на левой ноге (расстояние 4 м). Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват с боков скамейки). Отбивание мяча о землю, продвигаясь вперед шагом.	«Не оставайся на полу» «Найди и промолчи»
	29*	С обручем.	Прыжки на правой и левой ноге (попеременно) до обозначенного места (расстояние 4 м) Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч (вес 0,5 кг) в прямом направлении (расстояние 6 м) Отбивание мяча (диаметр 6—8 см) о пол, продвигаясь вперед шагом	«Не оставайся на полу» «Найди и промолчи»
	30**		Игровые упражнения: «Мяч водящему», «По мостику».	«Ловишки» (с ленточками)

				«Затейники»
3	31	С большим мячом.	Отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед (расстояние 5 м) Пролезание в обруч с мячом в руках в группировке, не касаясь верхнего обода Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой	«Удочка»
	32*	С большим мячом.	Ведение мяча в ходьбе (баскетбольный вариант) на расстояние 6 м. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, с опорой на предплечья и колени. Ходьба на носках, руки за головой, между набивными мячами (расстояние 3 м)	«Удочка»
	33**		Игровые упражнения: «Перебрось и поймай», «Перепрыгни - не задень», «Ловишки парами».	«Летает — не летает»
4	34	На гимнастических скамейках	Лазанье — подлезание под шнур (высота 40 см) боком, не касаясь руками пола и не задевая за верхний край шнура (5—6 раз). Прыжки на правой, затем на левой ноге до предмета (расстояние 5 м) Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.	«Пожарные на учении» «У кого мяч?»
	35*	На гимнастиче	Подлезание под шнур прямо и боком (2—3 раза). Прыжки на правой и левой ноге (поочередно на каждой) между	«Пожарные на учении»

		ских скамейках	предметами (кубики, кегли) Ходьба между предметами на носках, руки за головой.	«У кого мяч?»
	36**		Игровые упражнения: «Кто быстрее», «Мяч о стенку».	«Ловишки-перебежки»
Работа с воспитателями			- Консультация «Использование физкультурного оборудования для повышения ДА детей во время прогулки»	
Работа с родителями			- Консультация «Формирование культуры здоровья дошкольников» 2 Индивидуальные беседы с родителями	

Старшая группа

Образовательная область «Физическое развитие»

Коммуникация ОО ПО ФГОС «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие»,
«Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»

Декабрь

<p>Декабрь</p> <p>январь</p> <p>февраль</p>	<p>Задачи.</p> <p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону, колонной по одному, в беге между предметами, не задевая их, в непрерывном беге до 1,5 мин.</p> <p>Разучить ходьбу по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку.</p> <p>Разучить прыжок в длину с места, отрабатывать навык прыжка на двух ногах с преодолением</p>
--	---

	<p>препятствий, разучить прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед ,в перепрыгивании через бруски.</p> <p>Упражнять в перебрасывании мяча друг другу, подбрасывании и ловле мяча, забрасывании мяча в кольцо, ведении мяча в прямом направлении, учить метанию мешочков в вертикальную цель.</p> <p>Упражнять в подлезании под дугу, в ползании на четвереньках между кеглями, упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе, учить влезать на гимнастическую стенку.</p>
--	---

Декабрь

неделя	№	ору	овд	Подвижные игры
1	1	С палкой	<p>Равновесие — ходьба по наклонной доске прямо, руки в стороны</p> <p>Прыжки — перепрыгивание на двух ногах через бруски (расстояние между брусками 50 см)</p> <p>Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы друг другу, стоя в шеренгах (способ — стоя на коленях)</p>	<p>«Кто скорее до флажка»</p> <p>«Сделай фигуру»</p>
	2*	С палкой	<p>Ходьба по наклонной доске боком, приставным шагом, руки на поясе</p> <p>Прыжки — перепрыгивание через шнур, положенный вдоль зала, справа и слева от него, продвигаясь вперед на расстояние 4 м</p> <p>Перебрасывание мяча (диаметр 20—25 см), стоя на коленях, двумя руками из-за головы</p>	<p>«Кто скорее до флажка»</p> <p>«Сделай фигуру»</p>

	3**		Игровые упражнения: «Кто дальше бросит», «Не задень»	«Мороз- Красный нос»
2	4	С флажками.	Прыжки — подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед, на расстояние 5 м. Подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его после хлопка в ладоши Ползание на четвереньках между кеглями, не задевая за них.	«Не оставайся на полу» «У кого мяч?»
	5*	С флажками.	Прыжки попеременно на правой и левой ноге (три прыжка на одной и три на другой) до обозначенного места (кубика, кегли) на расстояние 5 м Ползание на четвереньках между кеглями, подталкивая перед собой головой мяч Прокатывание набивного мяча (вес 1 кг) в прямом направлении	«Не оставайся на полу» «У кого мяч?»
	6**		Игровые упражнения: «Метко в цель», «Кто быстрее до снеговика», «Пройдем по мосточку».	«Мороз- Красный нос» «Найди предмет»
3	7	Без предметов	Перебрасывание мяча стоя в шеренгах (двумя руками снизу) с расстояния 2,5 м. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя	«Охотники и зайцы» «Летает — не

			руками Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.	летает».
	8*	Без предметов	Перебрасывание мяча (диаметр 20 см) друг другу с расстояния 3 м (двумя руками снизу, с хлопком перед ловлей) Ползание с мешочком на спине на четвереньках, с опорой на ладони и колени Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, с мешочком на голове	«Охотники и зайцы» «Летает — не летает».
	9**		Игровые упражнения: «Метко в цель», «Смелые воробышки».	
4	10	С обручем	Лазанье - влезание по гимнастической стенке до верха, не пропуская реек Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка Прыжки на Правой и левой ноге между кеглями (расстояние между кеглями 40 см) Бросание мяча о стену.	«Хитрая лиса»
	11*	С обручем	Лазанье до верха гимнастической стенки разноименным способом, не пропуская реек	«Хитрая лиса»

			Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, с мешочком на голове Прыжки между кеглями на двух ногах с мешочком, зажатым между колен	
	12**		Игровые упражнения: «Забей шайбу», «По дорожке».	«Мы, веселые ребята»
Работа с воспитателями			- Изготовление атрибутов к спортивным соревнованиям. - Индивидуальная работа с воспитателями	
Работа с родителями			- Консультация «Формирование культуры здоровья дошкольников»	

Январь

неделя	№	ору	овд	Подвижные игры
1	13	С кубиком	Равновесие - ходьба и бег по наклонной доске (высота 40 см, ширина 20 см) Прыжки на правой и левой ноге между кубиками (расстояние 5 м) Метание - забрасывание мяча в корзину двумя руками	«Медведи и пчелы» «Найди и промолчи».
	14*	С кубиком	Ходьба и бег по наклонной доске, балансируя руками Прыжки на двух ногах через набивные мячи (5—6 шт.), положенные в шахматном порядке (расстояние между мячами 50 см)	«Медведи и пчелы» «Найди и

			Перебрасывание мяча (двумя руками от груди) в шеренгах друг другу (расстояние между детьми 3 м)	промолчи».
	15**		Игровые упражнения: «Сбей кеглю»	«Ловишки парами»
2	16	С веревкой	Прыжки в длину с места (расстояние 40 см) Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч головой перед собой. Бросание мяча вверх.	«Совушка». «Летает - не летает»
	17*	С веревкой	Прыжки в длину с места (расстояние 50 см). Переползание через препятствие и подлезание под дугу, не касаясь руками пола Перебрасывание мячей двумя руками снизу (расстояние между детьми 3 м).	«Совушка». «Летает - не летает»
	18**		Игровые упражнения: «Кто быстрее», «Пробеги — не задень».	«Найдем зайца»
3	19	С мячом.	Перебрасывание мяча друг другу (двумя руками от груди), стоя в шеренгах на расстоянии 3 м Пролезание в обруч боком, не касаясь верхнего края обода, в группировке Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе	«Не оставайся на полу»

	20*	С мячом.	<p>Перебрасывание мяча (диаметр 10—12 см) друг другу и ловля его после отскока от пола</p> <p>Пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола</p> <p>Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны</p>	«Не оставайся на полу».
	21**		Игровые упражнения: «Кто дальше бросит».	«Мороз-Красный нос»
4	22	С веревкой	<p>Влезание на гимнастическую стенку одноименным способом, затем спуск, не пропуская реек</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки свободно балансируют</p> <p>Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (ноги врозь, ноги вместе) до обозначенного места (расстояние 6 м).</p>	«Хитрая лиса» «Мяч водящему»
	23*	С веревкой	<p>Влезание на гимнастическую стенку и ходьба по четвертой рейке, спуск вниз</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой</p> <p>Прыжки через шнуры (6—8 шт.) на двух ногах без паузы; расстояние между ними 50 см).</p> <p>Ведение мяча до обозначенного места.</p>	«Хитрая лиса» «Мяч водящему»
	24**		Игровые упражнения:	

			«По местам».	
Работа с воспитателями			<ul style="list-style-type: none"> - Информационная папка раскладушка «Дарите детям свою любовь и заботу» - Консультация «Физкультура в детском саду» - Индивидуальная работа с воспитателями - Рекомендации по изготовлению спортивного оборудования 	
Работа с родителями			<ul style="list-style-type: none"> - Конкурс плакатов « Мой спортивный выходной» - Пака – раскладушка «10 советов родителям» - Консультация «Зимние травмы» 	

Февраль

неделя	№	ору	овд	Подвижные игры
1	25	С обручем	<p>Ходьба по наклонной доске (ширина 15 см, высота 30 см), руки в стороны</p> <p>Прыжки - перепрыгивание через бруски (6-8 шт. высотой до 10 см) без паузы</p> <p>Забрасывание мячей в корзину (кольцо) с расстояния 2 м двумя руками из-за головы</p>	«Охотники и зайцы»
	26*	С обручем	<p>Равновесие — бег по наклонной доске, спуск шагом</p> <p>Прыжки через бруски правым и левым боком</p> <p>Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди</p>	«Охотники и зайцы»

	27**		Игровые упражнения «Точный пас», «По дорожке».	«Мороз- Красный нос»
2	28	С палкой	Прыжки в длину с места (расстояние 50 см). Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6 м). Лазанье - подлезание под дугу, не касаясь руками пола, в группировке (высота 40 см).	«Не оставайся на полу»
	29*	С палкой	Прыжки в длину с места (расстояние 60 см). Ползание на четвереньках между кеглями Перебрасывание малого мяча одной рукой, ловля двумя руками	«Не оставайся на полу»
	30**		Игровые упражнения: «Кто дальше», «Кто быстрее».	«Найдем следы зайца».
3	31	На скамейках	Метание мешочков в вертикальную цель правой рукой (от плеча) е расстояния 3 м Подлезание под палку (шнур) высотой 40 см Перешагивание через шнур (высота 40 см).	«Мышеловка»
	32*	На скамейках	Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой с расстояния 3 м Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине — «Проползи - не урони» Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд (расстояние	«Мышеловка»

			<p>между ними 30 см).</p> <p>Прыжки на двух ногах через шнуры.</p>	
	33**		<p>Игровые упражнения:</p> <p>«Точно в круг», «Кто дальше».</p>	«Ловишки-перебежки»
4	34	Без предметов	<p>Лазанье влезание на гимнастическую стенку разноименным способом и передвижение по четвертой рейке; спуск вниз, не пропуская реек</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе, приставляя пятку одной ноги к носку другой</p> <p>Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед до обозначенного места (расстояние 6 м).</p> <p>Отбивания мяча в ходьбе (баскетбольный вариант мяч большого диаметра) на расстояние 8 м.</p>	«Гуси-лебеди».
	35*	Без предметов	<p>Лазанье — влезание на гимнастическую стенку одноименным способом и спуск вниз, не пропуская реек</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой</p> <p>Прыжки с ноги на ногу между предметами, поставленными в один ряд.</p> <p>Подбрасывание мяча и ловля его правой и левой рукой.</p>	
	36**		<p>Игровые упражнения:</p> <p>«Гонки санок», «По мостику».</p>	
Работа с воспитателями			- Консультация «Физкультура в детском саду»	

	<ul style="list-style-type: none"> - папка –передвижка «Дарите детям свою любовь и заботу» - Индивидуальная работа с воспитателями
Работа с родителями	<ul style="list-style-type: none"> - Конкурс «Мой спортивный выходной» - Папка – передвижка «Десять советов родителям» 3. информация «Зимние травмы» - Индивидуальные беседы с родителями.

Образовательная область «Физическое развитие»

Коммуникация ОО ПО ФГОС «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие»,
«Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»

Март

<p>Март</p> <p>Апрель</p> <p>май</p>	<p>Задачи.</p> <p>Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, парами, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя, по кругу с изменением направления и темпа движения, в рассыпную с замедлением и ускорением темпа движения.</p> <p>Разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове, удерживая равновесие и сохраняя хорошую осанку, упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы, в пролезании в обруч.</p> <p>Упражнять в ползании по скамейке на ладонях и ступнях, закреплять навык влезания на гимнастическую стенку.</p>
---	---

		<p>Упражнять в прыжках из обруча в обруч на двух ногах, разучить прыжки с короткой скакалкой, разучить прыжок в высоту и в длину с разбега.</p> <p>Упражнять в метании мешочков в вертикальную цель, упражнять в перебрасывании мяча друг другу, бросания мяча о стену.</p>		
Март				
неделя	№	ору	овд	Подвижные игры
1	1	С малым мячом	<p>Равновесие — ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе</p> <p>Прыжки из обруча в обруч, положенные на расстоянии 40 см один от другого (6—8 обручей).</p> <p>Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола посередине между шеренгами.</p>	«Мяч водящему»
	2*	С малым мячом	<p>Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе</p> <p>Прыжки на двух ногах через набивные мячи (5—6 шт.), положенные в один ряд</p> <p>Перебрасывание мячей с отскоком от пола и ловля их двумя руками с хлопком в ладоши</p>	«Мяч водящему»
	3**		Игровые упражнения:	«Горелки»

			«Пас точно на клюшку», «Проведи — не задень».	«Летает — не летает»
2	4	Без предметов	Прыжок в высоту с разбега (высота 30 см). Метание мешочков в цель правой и левой рукой (от плеча). Ползание на четвереньках между кеглями	«Медведи и пчелы»
	5*	Без предметов	Прыжок в Высоту с разбега (высота 30 см). Метание мешочков в цель с расстояния 3,5 м Прыжки на двух ногах между кеглями	«Медведи и пчелы»
	6**		Игровые упражнения: «Поймай мяч», «Кто быстрее».	«Карусель»
3	7	С обручем	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «По-медвежьи» Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагам, на середине присесть, встать и пройти дальше, руки за головой Прыжки правым (левым) боком через короткие шнуры, положенные на расстоянии 40 см один от другого	«Ловишки»
	8*	С обручем	Ползание по гимнастической скамейке «по-медвежьи» Ходьба по гимнастической скамейке, на середине повернуться кругом Прыжки из обруча в обруч на одной и на двух ногах.	«Ловишки»
	9**		Игровые упражнения:	«Передача мяча

			«Канатоходец», «Удочка».	в шеренге»
4	10	Без предметов	Метание мешочков горизонтальную цель с расстояния 3 м одной рукой снизу Подлезание под шнур (палку) боком справа и слева Ходьба на носках между набивными мячами.	«Не оставайся на полу»
	11*	Без предметов	Метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3 м правой и левой рукой способом от плеча Подлезание под дугу (подряд 4—5 шт.), не касаясь руками пола Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки за головой	«Не оставайся на полу»
	12**		Игровые упражнения: «Прокати и сбей», «Пробеги - не задень».	
Работа с воспитателями			<ul style="list-style-type: none"> - Информационная папка раскладушка «Физические упражнения» - Консультация «Физкультурный уголок в группе» - Рекомендации по изготовлению нестандартного спортивного оборудования 	
Работа с родителями			<ul style="list-style-type: none"> - Консультация «Роль семьи в физическом воспитании ребенка» - Консультация «Роль подвижной игры в развитии основных движений у детей дошкольного возраста» 	

Апрель

неделя	№	ору	овд	Подвижные игры
1	13	Без предметов	Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360° на середине Прыжки из обруча в обруч (6—8 шт.) на правой и левой ноге Метание в вертикальную цель с расстояния 4 м правой и левой рукой	«Медведи и пчелы» Сделай фигуру!»
	14*	Без предметов	Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной Прыжки на двух ногах правым и левым боком Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля его после отскока от пола двумя руками.	«Медведи и пчелы» «Сделай фигуру!»
	15**		Игровые упражнения: «Ловишки-перебежки», «Передача мяча в колонне».	
2	16	С короткой скакалкой	Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед, до 5—6 подпрыгиваний подряд Прокатывание обруча друг другу, стоя в шеренгах Пролезание в обруч	«Ловишки-перебежки»
	17*	С короткой скакалкой	Прыжки через короткую скакалку на месте и с продвижением вперед на расстояние 6—8 м Прокатывание обручей друг другу с расстояния 4 м	«Ловишки-перебежки»

			Пролезание в обруч	
	18**		Игровые упражнения: «Пройди — не задень», «Перебрось и поймай».	«Кто быстрее до фляжка» «Кто ушел?»
3	19	С мячом	Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3 м одной рукой (правой и левой) способом от плеча Ползание по полу с последующим переползанием через скамейку Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за голову.	«Удочка»
	20*	С мячом	Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 4 м (правой и левой рукой). Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, приставляя пятку одной ноги к носку другой . Переползание через скамейку в чередовании с ходьбой	«Удочка»
	21**		Игровые упражнения: «Кто быстрее», «Мяч в кругу».	«Горелки»
4	22	Без предметов	Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом и спуск вниз, не пропуская реек Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед (расстояние 8-10 м) Ходьба по канату (шнуру) боком приставным шагом с мешочком на	«Карусель» «Угадай по голосу»

			голове, руки на поясе	
	23*	Без предметов	Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом, ходьба по рейке гимнастической стенки приставным шагом, спуск вниз, не пропуская реек. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (расстояние 3 м). Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе, носки оттянуты.	«Карусель» «Угадай по голосу»
	24**		Игровые упражнения «Сбей кеглю», «Пробеги — не задень».	«С кочки на кочку»
Работа с воспитателями			<ul style="list-style-type: none"> - Консультация «Физкультура в детском саду» - Рекомендации по изготовлению книжек малышек о спорте 	
Работа с родителями			<ul style="list-style-type: none"> - Кон курс «Рецепт на здоровье» - Консультация «Четыре заповеди мудрого родителя» 	

Май				
неделя	№	ору	овд	Подвижные игры
1	24	Без предметов	Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи, положенные на расстоянии	«Мышеловка» «Что

			<p>двух шагов ребенка, руки на поясе</p> <p>Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (расстояние 4 м) до флажка</p> <p>Бросание мяча (диаметр 8—10 см) о стену с расстояния 3 м одной рукой, а ловля двумя руками .</p>	изменилось?»
	25*	Без предметов	<p>Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи, руки за головой</p> <p>Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед на расстояние 5 м</p> <p>Перебрасывание мяча друг другу, стоя в шеренгах, и ловля его двумя руками после отскока от пола</p>	«Мышеловка» «Что изменилось?»
	26**		<p>Игровые упражнения:</p> <p>«Проведи мяч», «Пас друг другу», «Отбей волан».</p>	«Гуси-лебеди»
2	27	С флажками	<p>Прыжки в длину с разбега</p> <p>Перебрасывание мяча (диаметр 20 см) друг другу двумя руками от груди</p> <p>Ползание по прямой на ладонях и ступнях «по-медвежьи» (расстояние 5 м).</p>	«Не оставайся на полу» «Найди и промолчи»
	28*	С флажками	<p>Прыжки в длину с разбега</p> <p>Забрасывание мяча в корзину (кольцо) с расстояния 2 м</p> <p>Подлезание под дугу (обруч).</p>	«Не оставайся на полу» «Найди и промолчи»

	29**		Игровые упражнения: «Прокати — не урони», «Забрось в кольцо»	«Совушка»
3	30	С мячом.	Бросание мяча о пол одной рукой, а ловля двумя Лазанье - пролезание в обруч правым (левым) боком Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше.	«Пожарные на учении»
	31*	С мячом.	Бросание мяча о пол и ловля его одной рукой, бросание мяча вверх и ловля его одной рукой). Пролезание в обруч правым (левым) боком. Ходьба по скамейке, ударяя мячом о пол и ловя его двумя руками.	«Пожарные на учении»
	32**		Игровые упражнения	«Мышеловка»
4	33	С кольцом	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков скамейки). Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе. Прыжки на двух ногах между кеглями .	«Караси и щука»
	34*	С кольцом	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками . Ходьба с перешагиванием через мячи боком, поднимая высоко колени. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями.	«Караси и щука»

	35**		Игровые упражнения: «Мяч водящему», «Кто быстрее».	«Не оставайся на земле»
Работа с воспитателями		- Информационная папка раскладушка «Классики» - Консультация «Организация режима дня и оздоровительно- воспитательной работы»		
Работа с родителями		- Конкурс рисунков детей и родителей «Безопасность детей летом, или что можно, а что нельзя»		

Подготовительная группа.

Подготовительная группа.	
Образовательная область «Физическое развитие»	
Коммуникация ОО ПО ФГОС «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»	
Сентябрь	
Сентябрь октябрь ноябрь	Задачи. Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения, между предметами, упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен. Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу, с изменением направления движения по сигналу.

<p>Развивать точность движений при переброске мяча, развивать ловкость и координацию в упражнении с мячом, повторить упражнения в ведении мяча, бросании мяча друг другу;</p> <p>Знакомить с прокатыванием обручей, развивая ловкость и глазомер, точность движений.</p> <p>Отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки, упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур, прыжках через короткую скакалку.</p> <p>Упражнять в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре, по уменьшенной площади опоры, упражнять в ходьбе по канату</p> <p>Упражнять в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках.</p>				
неделя	№	ору	овд	Подвижные игры
1	1	Без предметов	<p>Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой с мешочком на голове</p> <p>Прыжки на двух ногах через шнуры (6–8 шнуров, расстояние между шнурами 40 см).</p> <p>Перебрасывание мяча (диаметр 20–25 см) друг другу двумя руками снизу, стоя в шеренгах</p>	«Ловишки»
	2*	Без предметов	<p>Ходьба по гимнастической скамейке боком, перешагивая через набивные мячи</p> <p>Прыжки на двух ногах через набивные мячи (5–6 шт.; расстояние между мячами 4 см).</p> <p>Переброска мячей (диаметр 20–25 см) двумя руками из-за головы, стоя в</p>	«Не оставайся на полу»

			шеренгах	
	3**		Игровые упражнения: «Ловкие ребята», «Пингвины», «Догони свою пару».	«Вершки и корешки»
2	4	С флажками	Прыжки с доставанием до предмета, подвешенного на высоту поднятой руки ребенка. Перебрасывание мяча через шнур друг другу (двумя руками из-за головы). Лазанье под шнур, не касаясь руками пола и не задевая его	«Не оставайся на полу» «Летает — не летает»
	5*	С флажками	Прыжки на двух ногах между предметами, положенными в одну линию Упражнение в переброске мяча стоя в шеренгах (стойка ноги на ширине плеч, мяч внизу). Бросание мяча друг другу из положения двумя руками снизу по сигналу воспитателя Упражнение в ползании — «крокодил».	«Совушка» «Великаны и гномы»
	6**		Игровые упражнения: «Быстро встань в колонну!», «Прокати обруч»	«Совушка». «Великаны и гномы»
3	7	С мячами	Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков Упражнение на умение сохранять равновесие и удерживать	«Удочка»

			правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке.	
	8*	С мячами	Бросание мяча правой и левой рукой попеременно, ловля его двумя руками (12—15 раз подряд). Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях («по-медвежь»). Ходьба по гимнастической скамейке, на середине выполнить поворот в среднем темпе, затем пройти дальше	«Удочка»
	9**		Игровые упражнения: «Быстро передай», «Пройди — не задень»	«Совушка» «Летает — не летает»
4	10	С палками	Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях двумя колоннами. Ходьба по гимнастической скамейке; на середине скамейки присесть, хлопнуть в ладоши, выпрямиться и пройти дальше. Прыжки из обруча в обруч (8—10 плоских картонных обручей лежат в шахматном порядке).	«Не попадись»
	11*	С палками	Лазанье в обруч, который держит партнер, правым и левым боком, Ходьба боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи, положенные на расстоянии трех шагов ребенка один от другого(5-6 мячей). Прыжки на правой и левой ноге через шнуры (расстояние между шнурами 0,5 м):	«Не попадись»
	12**		Игровые упражнения:	«Круговая

			«Прыжки по кругу», «Провели мяч».	лапта» «Фигуры»
Работа с воспитателями			<ul style="list-style-type: none"> - Информационная папка раскладушка «Здоровый ребенок –это...» 2Консультация «Детские игры –классики» - Индивидуальная работа с воспитателями по созданию физкультурно-оздоровительной среды в группе 4Рекомендации по изготовлению спортивного оборудования 	
Работа с родителя-ми			<ul style="list-style-type: none"> - Консультация «Роль семьи в физическом воспитании ребенка» - Пака – раскладушка «Веселый тренинг» - Консультация «Роль подвижной игры в развитии основных движений у детей дошкольного возраста» - Индивидуальные беседы с родителями 	

Октябрь				
неделя	№	ору	овд	Подвижные игры
1	13	Без предметов	Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, руки за голову; на середине присесть, руки в стороны; поднять руки и пройти дальше. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры, положенные по двум сторонам зала Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками	«Перелет птиц»
	14*	Без предметов	Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс	«Перелет птиц»

			Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него справа и слева, продвигаясь вперед, используя взмах рук (длина шнура 3-4 м) Переброска мячей (большой или средний диаметр) друг другу парами, стоя в шеренгах.	
	15**		Игровые упражнения: «Перебрось — поймай»	«Не попадись» «Фигуры»
2	16	С обручем	Прыжки с высоты 40 см на полусогнутые ноги на мат или коврик. Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед (баскетбольный вариант). Ползание на ладонях и ступнях («по-медвежьему») в прямом направлении (4-5 м).	«Не оставайся на полу» «Эхо»
	17*	С обручем	Прыжки с высоты 40 см с приземлением на полусогнутые ноги. Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед, и забрасывание мяча в корзину двумя руками. Лазанье в обруч на четвереньках; лазанье в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола, в группировке.	«Не оставайся на полу» «Эхо»
	18**		Игровые упражнения: «Кто самый меткий?», «Перепрыгни — не задень»	«Совушка»
3	19	На гимнастичес	Ведение мяча по прямой (баскетбольный вариант). Ползание по гимнастической скамейке (хват рук с боков).	«Удочка» «Летает — не

		кой скамейке	Ходьба по рейке гимнастической скамейки, свободно балансируя руками.	летает»
	20*	На гимнастической скамейке	Ведение мяча между предметами Ползание на четвереньках по прямой, подталкивая вперед головой набивной мяч Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за голову.	«Удочка» «Летает — не летает»
	21**		Игровые упражнения: «Успей выбежать» «Мяч водящему».	«Не попадись»
4	22	С мячом	Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой; ползание под дугой или шнуром (высота 50 см), подталкивая мяч вперед Прыжки на правой и левой ноге между предметами Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, хлопая в ладоши перед собой и за спиной на каждый шаг.	«Удочка»
	23*	С мячом	Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. Прыжки на двух ногах между предметами, в конце прыгнуть в обруч. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс	«Удочка»
	24**		Игровые упражнения:	«Ловишки с

			«Лягушки», «Не попадись».	ленточками» «Эхо»
Работа с воспитателями			- Консультация «Физкультура в детском саду»	
Работа с родителями			- Памятка для родителей по формированию ЗОЖ у детей. - Информация «Здоровьесберегающие технологии»	

Ноябрь				
неделя	№	ору	овд	Подвижные игры
1	25	Без предметов	Равновесие — ходьба по канату (шнуру) боком, приставным шагом двумя способами: пятки на полу, носки на канате, носки или середина стопы на канате. Прыжки на двух ногах через шнуры (6—8 шт.) подряд без паузы Эстафета с мячом «Мяч водящему».	«Угадай, чей голосок?»
	26*	Без предметов	Ходьба по канату боком приставным шагом, руки за голову. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед вдоль каната Броски мяча в корзину двумя руками — баскетбольный вариант.	«Угадай, чей голосок?»
	27**		Игровые упражнения: «Мяч о стенку», «Будь ловким».	«Мышеловка» «Затейники»

2	28	С короткой скакалкой	<p>Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед.</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине.</p> <p>Броски мяча друг другу стоя в шеренгах (способ — двумя руками из-за головы).</p>	«Фигуры»
	29*	С короткой скакалкой	<p>Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед.</p> <p>Ползание в прямом направлении на четвереньках, подталкивая мяч головой</p> <p>Передача мяча в шеренгах</p>	«Фигуры»
	30**		<p>Игровые упражнения:</p> <p>Передача мяча по кругу. «Не задень».</p>	«Не оставайся на полу» «Затейники»
3	31	С кубиком	<p>Ведение мяча в прямом направлении (баскетбольный вариант) и между предметами</p> <p>Лазанье под дугу.</p> <p>Равновесие. Ходьба на носках, руки за головой между набивными мячами, положенными в одну линию</p>	«Перелет птиц» «Летает — не летает»
	32*	С кубиком	<p>Метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3-4 м.</p> <p>Ползание «по-медвежьему» на ладонях и ступнях в прямом направлении</p>	«Перелет птиц». «Летает — не

			Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове.	летает»
	33**		Игровые упражнения «Мяч капитану»	«По местам»
4	34	Без предметов	Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет (по диагонали). Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева попеременно, энергично отталкиваясь от пола. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, руки вперед, выпрямиться и пройти дальше. Бросание мяча о стенку одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками.	«Фигуры»
	35*	Без предметов	Повторить лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет и спуск вниз Равновесие — ходьба на носках по уменьшенной площади опоры, руки на пояс или за голову. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди (баскетбольный вариант).	«Фигуры»
	36**		Игровые упражнения: «Передай мяч», «С кочки на кочку».	«Хитрая лиса»

Работа с воспитателями	- Консультация использование физкультурного оборудования для повышения ДА детей во время прогулки» - Рекомендации по индивидуальной работе.
Работа с родителя-ми	- Консультация «Формирование культуры здоровья у дошкольников»

Подготовительная группа.

Образовательная область «Физическое развитие»

Коммуникация ОО ПО ФГОС «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие»,
«Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»

<p>Декабрь</p> <p>январь</p> <p>февраль</p>	<p>Задачи.</p> <p>Упражнять детей в ходьбе и беге в врассыпную, с различными положениями рук, с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением.</p> <p>Упражнять детей в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). Упражнять детей в прыжках на правой и левой ноге попеременно, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках, разучить прыжки с подскоком попеременно на правой и левой ноге, в движении по кругу.</p> <p>Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом.</p> <p>Повторить лазанье под шнур, повторить лазанье в обруч.</p> <p>Упражнять детей в ползании на четвереньках между предметами.</p>
--	--

Декабрь

неделя	№	ору	овд	Подвижные игры
1	1	В парах	<p>Равновесие. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через набивные мячи</p> <p>Прыжки на двух ногах между предметами, огибая их</p> <p>Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками.</p>	«Хитрая лиса»
	2*	В парах	<p>Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс; на середине присесть, вынести руки вперед, подняться и пройти дальше; в конце скамейки сойти, не прыгая, Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах</p> <p>Прыжки на правой и левой ноге вдоль шнура, продвигаясь вперед (попеременно то на одной, то на другой ноге).</p>	«Хитрая лиса»
	3**		<p>Игровые упражнения:</p> <p>«Пройди — не задень», «Пас на ходу»</p>	«Совушка»
2	4	Без предметов	<p>Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед</p> <p>Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне».</p> <p>Ползание по скамейке на ладонях и коленях</p>	«Салки с ленточкой»
	5*	Без предметов	<p>Прыжки ногам между предметами: на двух ногах; на правой и левой поочередно</p> <p>Прокатывание мяча между предметами (5—6 кубиков или набивных мячей;</p>	«Салки с ленточкой»

			Ползание под шнур (дугу) правым и левым боком, не касаясь верхнего края шнура, группируясь в «комочек»	
	6**		Игровые упражнения: «Пройди — не урони» , «Из кружка в кружок».	
3	7	С малым мячом	Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой.	«Попрыгунчик и-воробышки»
	8*	С малым мячом	Перебрасывание мячей в парах Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами Прыжки со скамейки на мат или коврик	«Попрыгунчик и-воробышки»
	9**		Игровые упражнения: «Пас на ходу», «Кто быстрее», «Пройди — не урони».	«Лягушки и цапля»
4	10	Без предметов	Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен.	«Хитрая лиса» «Эхо»
	11*	Без предметов	Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, спуск вниз, не пропуская реек. Равновесие — ходьба с перешагиванием через набивные мячи, поднимая	«Хитрая лиса» «Эхо»

			высоко колени, руки за голову Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед	
	12*		Игровые упражнения: «Точный пас», «Кто дальше бросит?», «По дорожке проскользи».	
Работа с воспитателями		- Папка – раскладушка «Здравствуй снег, мороз и лёд, игр зимних хоровод»		
Работа с родителями		- Информация «Зимние травмы»		

Январь				
неделя	№	ору	овд	Подвижные игры
1	13	С палкой	Ходьба по рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове, руки произвольно. Прыжки через препятствия с энергичным взмахом рук. Ведение мяча с одной стороны зала на другую (отбивание мяча одной рукой)	«День и ночь»
	14*	С палкой	Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, спуск вниз, не пропуская реек. Равновесие — ходьба с перешагиванием через набивные мячи, поднимая высоко колени, руки за голову Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед	«День и ночь»

	15**		Игровые упражнения: «Кто быстрее», «Проскользи — не упади».	«Два Мороза»
2	16	С кубиком	Прыжки в длину с места (на мат). «Поймай мяч» Ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя головой	«Совушка»
	17*	С кубиком	Прыжки в длину с места Бросание мяча о стенку и ловля его после отскока о пол с хлопком в ладоши (или с другими дополнительным заданием — приседание, поворот кругом и т.д.). Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине.	«Совушка»
	18**		Игровые упражнения: «Кто дальше бросит?» «Веселые воробышки».	«Два Мороза»
3	19	Без предметов	Переброска мячей друг другу Ползание на ладонях и коленях в прямом направлении, затем лазанье под шнур (высота от пола 50 см) и продолжение ползания на расстояние 3 м. Равновесие — ходьба на носках, между предметами, руки на пояс.	«Удочка»
	20*	Без предметов	Переброска мячей друг другу Ползание на ладонях и коленях в прямом направлении (дистанция 3 м), затем лазанье под шнур и продолжение ползания на расстояние 3 м.	«Удочка»

			Равновесие — ходьба на носках, между предметами (5—6 шт., расстояние между предметами 0,5 м), руки на пояс.	
	21**		Игровые упражнения: «Хоккеисты».	«Два Мороза»
4	22	Со скакалкой	Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине Равновесие — ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами, держась за руки. Прыжки через короткую скакалку различными способами.	«Паук и мухи»
	23*	Со скакалкой	Ползание на четвереньках между предметами, разложенными по двум сторонам зала (6-8 кубиков, набивных мячей; расстояние между предметами 1 м). После ползания, встать, потянуться и хлопнуть в ладоши над головой. Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за голову. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч без паузы.	«Паук и мухи»
	24**		Игровые упражнения: «По ледяной дорожке», «По местам», «Поезд».	
Работа с воспитателями			- Консультация «Здоровый ребенок –это...» - Папка-передвижка «Стадион дома»	
Работа с родителями			- Конкурс снежных построек для ДА детей во время прогулки 2.Папка – передвижка «Учимся	

кататься на лыжах»
- Информация «Зимние травмы»

Февраль

неделя	№	ору	овд	Подвижные игры
1	25	С обручем	Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи Броски мяча в середину между шеренгами одной рукой, ловля двумя руками. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры.	«Ключи»
	26*	С обручем	Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову Прыжки между предметами на правой, затем левой ноге (по одной стороне зала на правой, по другой стороне — на левой) Эстафета «передай мяч»	«Ключи»
	27**		Игровые упражнения: «Точная подача» «Попрыгунчики».	«Два Мороза»
2	28	С палкой	Прыжки — подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед.	«Не оставайся на земле».

			<p>Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди (баскетбольный вариант).</p> <p>Лазанье пол дугу прямо и боком.</p>	
	29*	С палкой	<p>Прыжки на двух ногах между предметами, затем на правой и левой ноге, используя энергичный взмах рук</p> <p>Ползание на ладонях и коленях между предметами</p> <p>Переброска мяча друг другу в парах (баскетбольный вариант).</p>	«Не оставайся на земле».
	30**		<p>Игровые упражнения:</p> <p>«Гонки санок». «Пас на клюшку».</p>	«Затейники»
3	31	Без предметов	<p>Лазанье на гимнастическую стенку, с переходом на другой пролет (на уровне четвертой рейки) и спуск вниз.</p> <p>Бросание мяча о стенку и ловля после отскока о пол;</p> <p>Равновесие — ходьба парами по стоящим рядом параллельно гимнастическим скамейкам, держась за руки, свободная рука на поясе,</p> <p>Метание мешочков правой и левой рукой в обручи, лежащие на полу на расстоянии 2—2,5 м от детей. «Попади в круг».</p>	«Не попадись»
	32*	Без предметов	<p>Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет</p> <p>Бросание мяча о стенку и ловля после отскока о пол;</p> <p>Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, Метание мешочков в горизонтальную цель правой и</p>	«Не попадись»

			левой рукой.	
	33**		Игровые упражнения: «Гонка санок», «Загони шайбу».	«Карусель»
4	34	С мячом	Ползание на четвереньках между предметами, не задевая их. Прыжки из обруча в обруч, без паузы, используя взмах рук. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг хлопок перед собой и за спиной.	«Жмурки»
	35*	С мячом	Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс. Эстафета с мячом «Передал — садись».	«Жмурки»
	36**		Игровые упражнения: «Не попадись».	«Белые медведи»
Работа с воспитателями			- Консультация «Физкультура в детском саду»	
Работа с родителями			- Конкурс мини-плакатов «Мой спортивный выходной»	

Подготовительная группа.

Образовательная область «Физическое развитие»

Коммуникация ОО ПО ФГОС «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие»,
«Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»

Март

Апрель

май

Задачи.

Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в беге на скорость. Повторить ходьбу и бег в колонне по одному, беге враспынную, с выполнением заданий, со сменой темпа движения.

Упражнять детей в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием

Упражнять детей в лазании по гимнастической стенке.

Повторить задание в прыжках, с продвижением вперед на одной ноге; в длину с места.

Повторить задания и игровые упражнения с мячом, упражнять в бросании малого мяча о стенку.

Упражнять детей в метании мешочков на дальность.

Март

неделя	№	ору	овд	Подвижные игры
1	1	С малым мячом	Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу — на середине разойтись Прыжки на двух ногах вперед способом ноги врозь, ноги вместе Эстафета с мячом «Передача мяча в шеренге».	Эстафета с мячом «Передача мяча в шеренге» «Ключи»
	2*	С малым мячом	Равновесие — ходьба в колонне по одному по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой и за спиной. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед (два прыжка на правой, два прыжка на левой ноге) до линии финиша	Эстафета с мячом «Передача мяча в шеренге» «Ключи»

			Эстафета с мячом.	
	3**		Игровые упражнения: «Лягушки в болоте», «Мяч о стенку»	«Совушка»
2	4	С флажками	Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед. Перебрасывание мяча через сетку (веревку) двумя руками и ловля его после отскока от пола (земли). Ползание под шнур, не касаясь руками пола	«Затейники»
	5*	С флажками	Прыжки через шнуры, Переброска мячей в парах; способ по выбору детей. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке (на ладонях и ступнях), «по-медвежьи»	«Затейники»
	6**		Игры: «Мы — веселые ребята», «Охотники и утки», «Тихо — громко».	
3	7	С палкой	Метание мешочков в горизонтальную цель. Ползание в прямом направлении на четвереньках («Кто быстрее»), Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки свободно балансируют (или руки на пояс).	«Волк во рву»
	8*	С палкой	Метание мешочков в горизонтальную цель. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени с мешочком на спине.	«Волк во рву»

			Равновесие — ходьба между предметами (6—8 шт.; расстояние между предметами 40 см) «змейкой» с мешочком на голове.	
	9**		Игровые упражнения: «Кто скорее до мяча» «Пас ногой». «Ловкие зайчата».	«Горелки» «Эхо»
4	10	Без предметов	Лазанье на гимнастическую стенку Равновесие — ходьба по прямой с перешагиванием через набивные мячи, разложенные на расстоянии одного шага ребенка, попеременно правой и левой ногой, руки за голову Прыжки на правой и левой ноге между предметами (кубики, набивные мячи, кегли; расстояние между предметами 40 см).	«Совушка»
	11*	Без предметов	Лазанье под шнур прямо и боком, не задевая шнур (высота от пола 40 см). Передача мяча — эстафета «Передача мяча в шеренге». Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед.	«Совушка»
	12**		Игровые упражнения: «Салки — перебежки», «Передача мяча в колонне».	«Удочка» (с прыжками) «Горелки»
Работа с воспитателями			- Консультация «Физкультурный уголок в группе» - Изготовление нестандартного физкультурного оборудования	
Работа с родителями			- Папка –раскладушка « Физические упражнения»	

Апрель

неделя	№	ору	овд	Подвижные игры
1	13	С малым мячом	<p>Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной.</p> <p>Прыжки на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперед.</p> <p>Переброска мячей в шеренгах.</p>	«Хитрая лиса»
	14*	С малым мячом	<p>Ходьба по скамейке боком, приставным шагом с мешочком на голове; на середине присесть, руки вынести вперед, подняться, не уронив мешочек, и пройти дальше.</p> <p>Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед.</p> <p>Переброска мячей друг другу в парах (способ по выбору детей).</p>	«Хитрая лиса»
	15**		<p>Игровые упражнения:</p> <p>«Перешагни — не задень», «С кочки на кочку».</p>	«Охотники и утки» «Великаны и гномы»
2	16	С обручем	<p>Прыжки в длину с разбега.</p> <p>Броски мяча друг другу в парах.</p>	«Мышеловка»

			Ползание на четвереньках — «Кто быстрее до кубика»	
	17*	С обручем	Прыжки в длину с разбега Эстафета с мячом «Передал — садись». Лазанье под шнур в группировке, не касаясь руками пола и не задевая шнур	«Мышеловка».
	18**		Игровые упражнения: «Слушай сигнал» «Пас ногой». «Пингвины».	«Горелки»
3	19	Без предметов	Метание мешочков на дальность — «Кто дальше бросит». Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через предметы. прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед («Кто быстрее до предмета»).	«Затейники»
	20*	Без предметов	Метание мешочков на дальность. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами (расстояние между предметами 1 м). Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед, назад, скрестно (способ по выбору детей).	«Затейники»
	21**		Игровые упражнения:	«Тихо — громко»

			«Пройди — не задень», «Кто дальше прыгнет», «Поймай мяч».	
4	22	На гимнастических скамейках	Бросание мяча в шеренгах. Прыжки в длину с разбега. Равновесие — ходьба на носках между предметами с мешочком на голове	«Салки с ленточкой»
	23*	На гимнастических скамейках	Прыжки через шнуры на правой и левой ноге попеременно (5-8 шнуров) Переброска мячей друг другу в парах (способ произвольный) Игровое упражнение с бегом «Догони пару».	«Салки с ленточкой».
	24**		Игровые упражнения: «Передача мяча в колонне»	«Лягушки в болоте» «Горелки». «Великаны и гномы».
Работа с воспитателями			- Создание книжек малышей про загадки о спорте.	

Май

неделя	№	ору	овд	Подвижные игры
1	25	С обручем	Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, передавая мяч перед	«Совушка».

			<p>собой и за спиной на каждый шаг.</p> <p>Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед (дистанция 10 м).</p> <p>Броски малого мяча о стену и ловля его после отскока, с дополнительным заданием.</p>	«Великаны и гномы».
	26*	С обручем	<p>Ходьба по гимнастической скамейке</p> <p>Броски мяча верх одной рукой и ловля его двумя руками</p> <p>Прыжки на двух ногах между предметами; выполняется двумя шеренгами («Кто быстрее»).</p>	«Совушка». «Великаны и гномы».
	27**		<p>Игровые упражнения:</p> <p>«Пас на ходу», «Брось — поймай».</p>	
2	28	С мячом	<p>Прыжки в длину с места.</p> <p>Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (дистанция 6-10 м).</p> <p>Пролезание в обруч прямо и боком</p>	«Горелки».
	29*	С мячом	<p>Прыжки в длину с разбега.</p> <p>Метание мешочков в вертикальную цель</p> <p>Равновесие — ходьба между предметами с мешочком на голове.</p>	«Горелки».
	30**		<p>Игровые упражнения:</p> <p>«Ловкие прыгуны», «Проведи мяч», «Пас друг другу».</p>	«Мышеловка».
3	31	Без	Метание мешочков на дальность.	«Воробьи и

		предметов	Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках	кошка».
	32*	Без предметов	Метание мешочков на дальность правой и левой рукой — «Кто дальше бросит». Лазанье под шнур прямо и боком, не касаясь руками пола, в группировке — сложившись в «комочек». Равновесие — ходьба между предметами на носках с мешочком на голове	«Воробьи и кошка».
	33**		Игровые упражнения: «Мяч водящему» «Кто скорее до кегли».	«Горелки».
4	34	с палками	Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, ходьба по рейке (четвертая рейка) и спуск вниз. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, расставленные на расстоянии двух шагов ребенка (руки за головой или на пояс). Прыжки на двух ногах между кеглями (5—6 шт.; расстояние между кеглями 40 см), поставленными в две линии	«Охотники и утки». «Летает — не летает».
	35*	с палками	Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках Прыжки между предметами на правой и левой ноге Равновесие — ходьба с перешагиванием через предметы, боком	«Охотники и утки». «Летает — не

		приставным шагом, с мешочком на голове	летает».
	36**	Игровые упражнения: «Кто быстрее». «Пас ногой».	«Не оставайся на земле».
Работа с воспитателями		- Консультация «Организация режима дня и оздоровительно-воспитательной работы с детьми» 2.Папка – передвижка «Классики» - Папка – раскладушка «Физкультминутка, как формы активного отдыха»	
Работа с родителями		- Конкурс рисунков детей и родителей «Безопасность детей летом, или что можно, а что нельзя»»»	