

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №38
комбинированного вида Василеостровского района Санкт-Петербурга
(ГБДОУ детский сад №38 Василеостровского района)

ПРИЛОЖЕНИЕ №7
к Образовательной программе дошкольного образования
ГБДОУ детского сада №38 Василеостровского района

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
инструктора по физической культуре
ГБДОУ детского сада №38 Василеостровского района
для обучающихся с 2 до 7 (8) лет
на 2023– 2024 учебный год

Срок реализации – 1 год

Составлена:
инструктором по физической культуре
Бочкиной Т.В.

Санкт-Петербург
2023

Оглавление

1.	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	
	<i>Обязательная часть Программы</i>	
1.1.	Пояснительная записка	3
1.1.1	Цели и задачи Рабочей программы	3
1.1.2.	Принципы и подходы к формированию Рабочей программы	4
1.1.3	Значимые для разработки и реализации Рабочей программы характеристики	4
1.2	Планируемые результаты освоения Рабочей программы (целевые ориентиры)	11
	<i>Часть программы, формируемая участниками образовательных отношений</i>	
1.3	Система оценки качества реализации Рабочей программ	14
2.	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	14
	<i>Обязательная часть Программы</i>	
2.1	Описание образовательной деятельности в образовательной области «Физическое развитие»	15
2.1.1	Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе раннего возраста для детей от 2 до 3 лет	15
2.1.2.	Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе для детей от 3 до 4 лет	16
2.1.3.	Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе для детей от 4 до 5 лет	25
2.1.4.	Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе для детей от 5 до 6 лет	38
2.1.5.	Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе для детей от 6 до 7(8) лет	53
	<i>Часть программы, формируемая участниками образовательных отношений</i>	
2.1.6	Мониторинг степени освоения программ	66
2.2.	Формы, способы, методы и средства реализации Рабочей программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников	69
2.3.	Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик	69
3	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	71
	<i>Обязательная часть Программы</i>	
3.1.	Материально-техническое обеспечение Рабочей программы	72
3.2.1.	Программно-методическое обеспечение	72
	<i>Часть программы, формируемая участниками образовательных отношений</i>	
3.3	Организация досуговой деятельности	74
3.3.1	Организация работы по самообразованию.	77
3.3.2	Организация взаимодействия с родителями	78
3.3.3	Организация взаимодействия с педагогами.	80
3.4	Особенности организации предметно- пространственной развивающей среды	81

1. Целевой раздел. *Обязательная часть Программы*

1.1 Пояснительная записка.

Рабочая программа инструктора по физической культуре ГБДОУ детского сада №38 разработана в соответствии с нормативно-правовым обеспечением:

- ✓ федеральным законом от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ✓ приказом Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (далее – ФГОС ДО);
- ✓ приказом Министерства просвещения РФ от 21.01.2019 г. №31 «О внесении изменения в федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155»;
- ✓ приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 08.11.2022 №955 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства образования и науки РФ и Министерства просвещения РФ, касающиеся федеральных государственных образовательных стандартов общего образования и образования, обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- ✓ приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 №1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования»;
- ✓ приказом Министерства просвещения РФ от 31.07.2020г. №373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;
- ✓ приказом Министерства просвещения РФ от 1 декабря 2022 г. № 1048 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 июля 2020 г. N 373»;
- ✓ иными нормативно-правовыми актами Российской Федерации и Санкт-Петербурга
- ✓ уставом и другими локальными актами ОУ.

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

игр и развлечений в помещении и на свежем воздухе под непосредственным руководством воспитателя.

Срок реализации программы с 1 сентября 2023 года по 31 августа 2024 года.

1.1.1. Цели и задачи Рабочей программы.

Цель программы - построение целостной системы с активным взаимодействием всех участников педагогического процесса, обеспечивающей оптимальные условия для сохранения и укрепления здоровья детей, формирование основ здорового образа жизни, ответственности в сохранении собственного здоровья.

Основными задачами являются:

1. Создание оптимальных условий для всестороннего полноценного физического развития детей, обеспечение оптимального режима двигательной активности, способствующего своевременному развитию моторных функций;
2. Сохранение и укрепление здоровья, физического и психического развития детей с учетом их индивидуальных особенностей;
3. Приобщение детей к нравственным ценностям, формированию здорового образа жизни.
4. Охрана и укрепление здоровья детей с целью нормального функционирования всех органов и систем организма.

Программа нацеливает на последовательное обучение движениям и двигательным действиям: правильной, ритмичной, легкой ходьбе и бегу; умению прыгать с места и с разбега, содействует усвоению разных видов метания, лазания, движений с мячами; развитию умения четко, ритмично, в определенном темпе выполнять различные физические упражнения по показу и на основе словесного образца, а также под музыку.

1.1.2. Принципы и подходы к формированию Рабочей программы

- обеспечение преемственности и взаимосвязи в деятельности инструктора по физической культуре, воспитателей и специалистов в разнообразных организационных формах обучения посредством реализации интеграционного подхода в планировании ООД;
- распределение оптимального режима двигательной активности в ДОУ в течение недели, в соответствии с требованиями СанПиНа, способствующего своевременному развитию моторных функций;
- создание условий для целесообразной двигательной активности детей, способствующее правильному формированию опорно-двигательного аппарата, а
- также выполнению основных видов движений;
- создание условий для целесообразного становления ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, и др.);
- обеспечение преемственности и взаимосвязи в работе педагогов и специалистов при организации индивидуальной работы с детьми.

1.1.3. Значимые для разработки и реализации Рабочей программы характеристики Возрастные особенности детей от 2-7 лет

Особенности развития детей 3–4 лет

Для физического воспитания детей 3–4 лет в оптимальном варианте и в соответствии с их двигательными возможностями педагогу необходимы элементарные знания анатомо-физиологических особенностей развития как отдельных органов и систем, так и всего организма в

целом. Известно, что показателями физического развития детей являются рост, вес, окружность грудной клетки, состояние костной и мышечной систем, внутренних органов, а также уровень развития моторики, то есть их физической подготовленности.

Рост ребенка на четвертом году жизни несколько замедляется относительно предыдущего периода – первых трех лет. Так, если к 2 годам рост детей увеличивался в среднем на 10–12 см, к 3 годам – на 10 см, то к 4 годам – всего на 6–7 см. В 3 года средний рост мальчиков равен 92,7 см, девочек – 91,6 см, соответственно в 4 года – 99,3 см и 98,7 см – ростовые показатели почти одинаковы. Рост детей четвертого года жизни находится во взаимосвязи с развитием основных видов движений – прыжков, бега, метания, равновесия. Дети высокого роста бегают быстрее сверстников, а невысокие ребята делают относительно мелкие шаги, но дополняют их высоким темпом передвижения. Способность к быстрому бегу определяется также индивидуальными различиями, координационными возможностями, которые в данной возрастной группе еще не велики.

В возрасте от трех до шести лет годовые увеличения в весе также примерно одинаковы для детей обоего пола. Прибавка в весе составляет в среднем 1,5–2 кг. В 3 года вес мальчиков составляет 14,6 кг, а девочек – 14,1 кг. К 4 годам это соотношение изменяется, соответственно составляя 16,1 кг и 15,8 кг. Окружность грудной клетки увеличивается, но разница между мальчиками и девочками по этому показателю незначительна. В 3 года эта величина составляет 52,6 см (мальчики) и 52 см (девочки), в 4 года – 53,9 см и 53,2 см.

Общей закономерностью развития опорно-двигательного аппарата в ранние периоды детства является его гибкость и эластичность. По мере роста ребенка происходит срастание отдельных костей черепа и его окончательное формирование. К 3–4 годам завершается срастание затылочной кости. К четырем годам приобретает свою форму и височная кость, завершается формирование межкостных швов. Объем черепа продолжает увеличиваться, достигая к трем годам 80 % объема черепа взрослого человека.

К 2–3 годам у детей заканчивается прорезывание молочных зубов, их количество приближается к 20. Их здоровье, рост и развитие во многом зависят от питания. Ребенок 3–4 лет в среднем затрачивает в день 1000–1600 калорий. В рацион входят белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины и вода. Для построения костей скелета и зубов необходимы кальций и фосфор. Ребенок должен получать за сутки с молочными, рыбными и другими продуктами 1 г кальция, 1,5–2 г фосфора и 15–20 мг железа. До полутора лет позвоночник ребенка растет равномерно, затем замедляется рост шейных и верхнегрудных позвонков. В 5 лет вновь все отделы позвоночника начинают расти равномерно. Гибкость и подвижность позвоночника обеспечиваются наличием значительного процента хрящевой ткани. Физиологические изгибы позвоночника в 3–4 года неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. Например, если малыш часто лепит из слишком жесткого пластилина, суставы пальцев могут деформироваться. Отрицательно влияет на развитие опорно-двигательного аппарата излишний вес ребенка. Неправильные позы (сведение плеч, опускание одного плеча, сильный наклон головы вперед и вниз) могут стать привычными и привести к нарушению осанки, что, в свою очередь, отрицательно сказывается на функции кровообращения и дыхания.

Физические упражнения нужно подбирать так, чтобы нагрузка распределялась равномерно на все части тела. При проведении упражнений общеразвивающего характера использовать различные исходные положения – сидя, лежа, на спине, животе и т. д. При выполнении упражнений стоя, это в основном стойка ноги на ширине стопы или плеч. Стойка «ноги вместе» неустойчива и нецелесообразна, поэтому используется редко.

Утомляет ребенка и отрицательно сказывается на состоянии и развитии опорно-двигательного аппарата длительное пребывание в статической позе. Если педагог перед выполнением упражнения долго выравнивает детей, многословно объясняет задание, порой до 1–1,5 минут, это снижает двигательную активность, отрицательно сказывается на осанке детей, их внимании,

выполнении упражнений. Продолжительность объяснений не должна превышать 20–25 секунд (многое зависит от сложности задания, в этом случае надо перевести детей в положение сидя).

При обучении основным видам движений – равновесию и прыжкам, как правило, используют поточный способ организации детей. В упражнениях с мячами (катание, перебрасывание, бросание и ловля мяча) обычно используют фронтальный способ организации, что повышает двигательную активность детей и увеличивает моторную плотность занятия в целом. Необходимо соблюдать определенную дозировку физических упражнений. Так, количество упражнений общеразвивающего характера составляет 4–5 и повторяется 4–5 раз. Темп проведения упражнений и необходимые паузы зависят от физической подготовленности детей каждой конкретной группы.

Рост и развитие костей в большей мере связаны с работой мышц. Мышечный тонус (упругость) у младших дошкольников еще недостаточный. В развитии мышц выделяют несколько узловых возрастов. Один из них – 3–4 года. В этот период диаметр мышц увеличивается в 2–2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон. Строение мышц, характерное для детей четвертого года жизни, сохраняется без существенных изменений до шестилетнего возраста. Мускулатура по отношению к общей массе тела и мышечная сила у ребенка 3–4 лет еще недостаточно развиты. Так, кистевая динамометрия (правая рука) в четыре года у мальчиков составляет 4,1 кг, а у девочек – 3,8 кг.

В этом возрасте крупная мускулатура в своем развитии преобладает над мелкой. Поэтому детям легче даются движения всей рукой (прокатить машинку, мяч и т. д.). В упражнениях общеразвивающего характера при поднимании рук вверх, в стороны, при наклонах, поворотах и приседаниях малыши осваивают навыки владения телом. Однако для правильного воздействия на ту или иную группу мышц необходимы определенные исходные положения. В этом возрасте дети способны понять поставленную перед ними задачу – встать, ноги на ширину стопы или на ширину плеч и т. д.

Воспитатель выполняет упражнение вместе с детьми, показывая и поясняя его. Наклоны и приседания педагог выполняет 2–3 раза и задает темп выполнения заданий. Далее дети действуют самостоятельно, прислушиваясь к указаниям воспитателя.

Особенности строения дыхательных путей у детей дошкольного возраста (узкие просветы трахеи, бронхов и т. д., нежная слизистая оболочка) создают предрасположенность к нежелательным явлениям.

Рост легких с возрастом происходит за счет увеличения количества альвеол и их объема, что важно для процессов газообмена. Жизненная емкость легких в среднем равна 800–1100 мл. В раннем возрасте главной дыхательной мышцей является диафрагма, поэтому у малышей преобладает брюшной тип дыхания.

Ребенок 3–4 лет не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки. При выполнении упражнений следует обращать внимание на момент выдоха, а не вдоха. Если во время бега или прыжков дети начинают дышать через рот – это сигнал к тому, чтобы снизить дозировку выполняемых заданий. Упражнения в беге длятся 15–20 секунд (с повторением). Для малышей полезны упражнения, требующие усиленного выдоха: игры с пушинками, легкими бумажными изделиями.

Помещение, в котором находятся дети, нужно проветривать 5–6 раз в день (каждый раз по 10–15 минут). Температура воздуха в групповом помещении должна составлять +18–20 °С (летом) и +20–22 °С (зимой). Относительная влажность – 40–60 %. Для контроля за изменением температуры воздуха термометр в помещении подвешивается на уровне роста ребенка (но в недоступном для детей месте). Физкультурные занятия проводятся в хорошо проветриваемом помещении или на участке детского сада.

Сердечно-сосудистая система ребенка, по сравнению с органами дыхания, лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребенка работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок. О реакции организма на физическую нагрузку судят по внешним

признакам утомления: отвлекаемость, общая слабость, одышка, побледнение или покраснение лица и нарушение координации движений.

Развитие высшей нервной деятельности, особенно в раннем возрасте, во многом зависит от морфологического развития коры больших полушарий. В дальнейшем продолжается совершенствование центральной нервной системы, как морфологическое, так и функциональное.

Внимание детей 3–4 лет еще неустойчиво, легко нарушается при изменении окружающей обстановки, под влиянием возникающего ориентировочного рефлекса. Если в момент объяснения упражнения в зал входит взрослый, дети сразу отвлекаются. Педагог должен быстро и умело переключать их внимание на учебное задание. При проведении упражнений следует учитывать, что двигательные умения, формируемые у детей, непрочны и требуют многократных повторений, даже если упражнения несложны по своей структуре. Воспитатель сначала выполняет упражнение 2–3 раза вместе с детьми и поясняет его. Затем следит за тем, как малыши самостоятельно справляются с заданием, дает им указания, помогает. Это приучает детей к самостоятельности и формирует осознанность действий. В момент выполнения упражнений ребенок не всегда может понять указания воспитателя и тогда ему следует оказать непосредственную помощь, например, повернуть его корпус, придать руке нужное положение и т. д.

Вновь приобретенные умения и навыки могут быть реализованы не только на физкультурных занятиях, но и в жизненно важной самостоятельной двигательной деятельности детей.

Особенности развития детей 4-5 лет.

В возрасте 4–5 лет у детей происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остается таким же, как и в предыдущий год жизни ребенка. Прибавка в росте за год составляет 5–7 см, массы тела – 1,5–2 кг. Рост (средний) четырехлетних мальчиков – 100,3 см, а пятилетних — 107,5 см. Рост (средний) девочек четырех лет – 99,7 см, пяти лет – 106,1 см. Масса тела (средняя) мальчиков и девочек равна в четыре года 15,9 кг и 15,4 кг, а в пять — 17,8 кг и 17,5 кг соответственно.

При нормальной двигательной активности рост усиливается, а при гиподинамии ребенок может иметь избыточный вес, но недостаточный для своего возраста рост. При оценке физического развития детей учитываются не только абсолютные показатели, но и пропорциональное их соотношение: вес – рост, объем головы – объем грудной клетки и др. С возрастом, естественно, эти показатели изменяются. Так, объем грудной клетки увеличивается интенсивнее, чем объем головы.

Опорно-двигательный аппарат. Скелет дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с особенностями развития и строения скелета детям 4–5 лет не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения. Необходимо также постоянно следить за правильностью принимаемых детьми поз.

Материалы для игр с предметами желательно размещать так, чтобы дети не только занимали удобные позы, но и почаще их меняли.

Продолжительное сохранение статичной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге привести к нарушению осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением определенной позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз.

В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются неравномерно. Так, масса нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей.

Характеристикой функционального созревания мышц служит мышечная выносливость. Считается, что ее увеличение у детей среднего дошкольного возраста наибольшее. Это происходит за счет роста диаметра мышечных волокон и увеличения их числа. Мышечная сила возрастает. Сила кисти правой руки за период от 4 до 5 лет увеличивается в следующих пределах: у мальчиков – от 5,9 до 10 кг, у девочек – от 4,8 до 8,3 кг.

Организуя двигательную деятельность детей, воспитатель должен предоставлять каждому ребенку возможность активно участвовать в играх любого вида. Сюжеты игр для прогулок подбирает такие, чтобы ребята использовали всю площадь зала или участка.

Необходимо дозировать двигательную нагрузку детей при выполнении разных видов упражнений. Например, ходьба на лыжах не должна превышать 15–20 мин., с перерывом на отдых. Отдыхая (2–3 минуты), дети могут постоять на лыжах, посмотреть на заснеженные деревья. В хороший летний день можно совершить с детьми прогулку на расстояние не более 2 км при условии обеспечения короткого отдыха через каждые 20 мин. пути и в середине экскурсии – привал в сухом тенистом месте длительностью до получаса.

Во время утренней гимнастики и физкультурных занятий важна правильная дозировка физических упражнений, укрепляющих мышцы спины, шеи, рук, ног – не более 5–6 повторений.

Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует дозировать нагрузку, в частности для мелких мышечных групп, например, при выполнении трудовых поручений: так, во время уборки сухих листьев вес груза на носилках не должен превышать 2,5 кг. Вместе с тем следует по возможности развивать у детей мускулатуру предплечья и кисти: на физкультурных занятиях использовать упражнения с мячами, кубиками, флажками; в быту учить ребят пользоваться вилкой, застегивать мелкие пуговицы (но их не должно быть много); в играх предлагать мелкие кубики, кегли, простейший конструктор.

Органы дыхания. Если у детей 2–3 лет преобладал брюшной тип дыхания, то к 5 годам он начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки. Несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900—1000 см³), причем у мальчиков она больше, чем у девочек.

В то же время строение легочной ткани еще не завершено. Носовые и легочные ходы у детей сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие. Поэтому ни увеличивающаяся к 4–5 годам подвижность грудной клетки, ни более частые, чем у взрослого, дыхательные движения в дискомфортных условиях не могут обеспечить полной потребности ребенка в кислороде. У детей, находящихся в течение дня в помещении, появляется раздражительность, плаксивость, снижается аппетит, становится тревожным сон. Все это – результат кислородного голодания, поэтому важно, чтобы сон, игры и занятия проводились в теплое время года на воздухе.

Учитывая относительно большую потребность детского организма в кислороде и повышенную возбудимость дыхательного центра, следует подбирать такие гимнастические упражнения, при выполнении которых дети могли бы дышать легко, без задержки.

Сердечно-сосудистая система. Частота сердечных сокращений в минуту колеблется у ребенка 4–5 лет от 87 до 112, а частота дыхания от 19 до 29.

Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении лица, учащенном дыхании, одышке, нарушении координации движений и могут наблюдаться у детей на физкультурных занятиях. Важно не допускать утомления ребят, вовремя снижать нагрузку и менять характер деятельности. При переходе на более спокойную деятельность ритм сердечной мышцы восстанавливается.

Высшая нервная деятельность. Центральная нервная система является основным регулятором механизмов физиологических и психических процессов.

Нервные процессы – возбуждение и торможение – у ребенка, как и у взрослого, характеризуются тремя основными свойствами: силой, уравновешенностью и подвижностью. К 4–5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов. Особенно характерно для детей данного возраста совершенствование межанализаторных связей и механизмов взаимодействия сигнальных систем. Малышам трудно сопровождать словами игровые действия или воспринимать указания, объяснения воспитателя в процессе выполнения гимнастических упражнений, рисования, конструирования и даже одевания.

Незавершенность строения центральной нервной системы объясняет большую чувствительность у дошкольников к шуму. Если фон шума в группе составляет 45–50 децибел, может наступить стойкое снижение слуха и утомление. В дошкольных учреждениях необходимо приучать детей правильно пользоваться игрушками, осторожно переносить стулья, разговаривать негромко.

На пятом году жизни, особенно к концу года, развивается механизм сопоставления слов с соответствующими им раздражителями первой сигнальной системы. Повышается самостоятельность действий, умозаключений. Однако нервные процессы у ребенка еще далеки от совершенства. Преобладает процесс возбуждения. Так, при нарушении привычных условий жизни, утомлении это проявляется в бурных эмоциональных реакциях, несоблюдении правил поведения.

Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогического воздействия, направленного на концентрацию нервных процессов. Поэтому на занятиях и в быту следует предлагать упражнения, совершенствующие реакции ребенка на какой-либо сигнал: вовремя остановиться, изменить направление или темп движения и т. д.

Особенности развития детей 5–7 лет

Возрастной период от 5 до 7 лет называют периодом «первого вытяжения»; за один год ребенок может вырасти до 7–10 см. Средний рост дошкольника 5 лет составляет около 106–107 см, а масса тела – 17–18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц – 200 г, а роста – 0,5 см.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития не одинаковы.

Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода заканчиваются к шести годам. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга продолжается.

Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3–4 лет, но к шести годам еще не окончено. Эти особенности необходимо учитывать при проведении всех занятий по физической культуре, во избежание травм, так как даже легкие ушибы в области носа, уха или головы могут иметь серьезные для здоровья последствия.

Наибольшая вероятность травм возникает при выполнении упражнений, связанных с уменьшением площади опоры или ее повышением – ходьба по гимнастической скамейке, рейке, бревну, когда дети легко теряют равновесие; в упражнениях с мячом – у ребенка достаточно силы, чтобы добросить мяч до партнера, но недостаточно развитая координация движений может исказить направление полета, и тогда мяч попадает не в руки, а в лицо, поэтому детям необходимо давать своевременные указания, напоминать, что мяч нужно бросать в руки партнеру. Систематические упражнения детей с мячом организуют на прогулке в виде игровых упражнений: «Попади в обруч», «Сбей кеглю», «Подбрось – поймай» и т. д. Использование теннисных мячей в занятиях с детьми данного возраста нежелательно.

Позвоночный столб ребенка 5–7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях (например, при частом поднятии тяжестей) осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков может образоваться грыжа. Поэтому во время выполнения детьми трудовых поручений воспитатель должен следить за посильностью физических нагрузок. Например, к тому, чтобы вынести пособия и мелкий инвентарь на участок, перенести пособия в зал или что-либо передвинуть, необходимо привлечь одновременно несколько детей.

Эластичность и гибкость детской кости могут стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника (при падении с качелей, горки и т. д.). Следует также учитывать, что при падении

ребенка с горки, столкновении с санками, ударах лыжами легко могут возникнуть повреждения брюшной полости (печени, почек, селезенки).

Диспропорционально формируются у дошкольников и некоторые суставы. Например, в период до 5 лет сумка локтевого сустава растет быстро, а кольцеобразная связка, удерживающая в правильном положении головку лучевой кости, оказывается слишком свободой. Вследствие этого нередко возникает подвывих (если потянуть малыша за руку). Педагог должен обязательно предупреждать об этом родителей.

У детей 5–7 лет наблюдается незавершенность строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление у детей плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большего, чем нужно, размера, излишняя масса тела, перенесенные заболевания. Воспитателям и родителям следует прислушиваться к жалобам детей на усталость и боль в ногах в статическом положении и при ходьбе, беге.

В развитии мышц выделяют несколько этапов, среди которых – возраст 6 лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают упражнения в ходьбе, беге, прыжках, но известные трудности возникают при выполнении упражнений, связанных с работой мелких мышц.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия у ребенка улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. В целом в старшей группе детям по-прежнему легче удаются упражнения, где имеется большая площадь опоры, но возможны и недлительные упражнения, требующие опоры на одну ногу, например в подвижных играх: «Сделай фигуру», «Совушка», «Не оставайся на полу» и др.

Благодаря опыту и целенаправленным занятиям физической культурой (занятия, игровые упражнения, подвижные игры) упражнения в основных видах движений дети данного возраста выполняют более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию воспитателя.

При проведении общеразвивающих упражнений воспитатель учитывает, что детям данного возраста хорошо знакомы направления движений: вверх, вниз, вправо, влево и т. д.

У детей появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно, по сравнению с предыдущим возрастным контингентом, ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90 процентов размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения.

В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение и особенно торможение, и несколько легче формируются все виды условного торможения. Задания, основанные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему.

У детей 5–6 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов. Например, ребенок отрицательно реагирует на смену привычного уклада жизни. С целью совершенствования подвижности нервных процессов и придания гибкости формируемым навыкам используют прием создания нестандартной (частично на время измененной) обстановки при проведении режимных процессов, подвижных игр и т. д.

Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. К пяти годам размеры сердца у ребенка (по сравнению с периодом новорожденного) увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста.

В первые годы жизни пульс ребенка неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя его частота к 6–7 годам составляет 92–95 ударов в минуту. К 7–8 годам развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность, в основном заканчивается, и работа сердца становится более ритмичной.

Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых у взрослого. Они значительно уже, поэтому нарушение температурного режима и влажности воздуха в помещении приводит к заболеваниям органов дыхания. Важна и правильная организация двигательной активности детей. При ее недостаточности число заболеваний органов дыхания увеличивается примерно на 20 процентов.

Жизненная емкость легких у детей 5–6 лет в среднем составляет 1100–1200 см³, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Число дыханий в минуту в среднем —25. Максимальная вентиляция легких к шести годам составляет примерно 42 дц³воздуха в минуту. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2–7 раз, а при беге – еще больше.

Исследования по определению общей выносливости детей (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей дошкольного возраста достаточно высоки.

Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности». Задачи педагога заключаются в контроле за двигательной деятельностью детей с учетом проявляемой ими индивидуальности, предупреждении случаев гипердинамии и активизации ребят, предпочитающих «сидячие» игры.

1.2 Планируемые результаты освоения Рабочей программы (целевые ориентиры)

Конечным результатом освоения Рабочей программы дошкольного образования по физической культуре, является сформированность интегративных качеств ребенка (физических, интеллектуальных, личностных): Физические качества: ребенок физически развитый, овладевший основными культурно гигиеническими навыками. У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни. Общие показатели физического развития. Сформированность основных физических качеств и потребности в двигательной активности.

- Двигательные умения и навыки.
- Двигательно-экспрессивные способности и навыки.
- Навыки здорового образа жизни.

Планируемые результаты:

Вторая младшая группа

(от 3 до 4 лет)

Развитие разнообразных видов движений: научить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучить действовать совместно. Научить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

Научить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см. Закрепить умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Научить ловить мяч двумя руками одновременно.

Научить хвату за перекладину во время лазанья. Закрепить умение ползать.

Научить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

Научить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.

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

Развить самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Подвижные игры.

Развить 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, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Средняя группа

(от 4 до 5 лет)

Формировать правильную осанку.

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

Закрепить и развить умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Научить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

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

Научить 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 научить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Научить прыжкам через короткую скакалку.

Закрепить 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).

Научить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.

Научить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

Развить психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.

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

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

Подвижные игры.

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

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучить к выполнению действий по сигналу.

Старшая группа

(от 5 до 6 лет)

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развить быстроту, силу, выносливость, гибкость.

Закрепить умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.
Научить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
Научить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
Научить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.
Научить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
Научить кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Научить ориентироваться в пространстве.
Научить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.
Приучить помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.
Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.
Подвижные игры.
Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.
Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.
Научить спортивным играм и упражнениям.

Подготовительная к школе группа
(от 6 до 7 лет)

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
Воспитать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.
Закрепить умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
Научить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.
Добиваться активного движения кисти руки при броске.
Научить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.
Научить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
Развитие психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
Закрепить навыки выполнения спортивных упражнений.
Научить 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.
Поддержание интереса к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.
Подвижные игры.
Научить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота,

выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.

Научить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.

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

Физическая культура по своему **интегрирует** в себе такие образовательные области как, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.

Социально-коммуникативное развитие. Развита игровая опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, самостоятельное игровое творчество в подвижных играх. Развито умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий. Развита коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.

Познавательное развитие. Обогащены знания о двигательных режимах, видах спорта. Развита интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение.

Сформировано представление о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

Речевое развитие. Обогащен активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развита звуковая и интонационная культура речи в подвижных и малоподвижных играх.

Художественно-эстетическое развитие. Обогащен музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развита музыкально-ритмические способности детей, сформировано умение самостоятельно выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения.

Часть программы, формируемая участниками образовательных отношений.

1.3. Система оценки качества реализации Рабочей программы

Обеспечивает участие всех участников образовательных отношений и в то же время выполнять свою основную задачу – обеспечивать развитие системы дошкольного образования в соответствии с принципами и требованиями Стандарта.

Рабочей программой предусмотрены следующие уровни системы оценки качества:

- диагностика развития ребенка, используемая как профессиональный инструмент педагога с целью получения обратной связи от собственных педагогических действий и планирования дальнейшей индивидуальной работы с детьми по Программе;

- внешняя оценка группы, в том числе независимая профессиональная и общественная оценка.

Ключевым уровнем оценки является уровень образовательного процесса, в котором непосредственно участвует ребенок, его семья и педагогический коллектив группы. Результаты оценивания качества образовательной деятельности формируют доказательную основу для изменений рабочей образовательной программы, корректировки образовательного процесса и условий образовательной деятельности. Важную роль в системе оценки качества образовательной деятельности играют также семьи воспитанников и другие субъекты образовательных отношений, участвующие в оценивании образовательной деятельности группы, предоставляя обратную связь о качестве образовательных процессов группы. Система оценки качества дошкольного образования: – должна быть сфокусирована на оценивании психолого-педагогических и других условий реализации основной образовательной программы в группе в пяти образовательных областях, определенных Стандартом;

• учитывает образовательные предпочтения и удовлетворенность дошкольным образованием со стороны семьи ребенка;

- исключает использование оценки индивидуального развития ребенка в контексте оценки работы группы;
- исключает унификацию и поддерживает вариативность программ, форм и методов дошкольного образования;
- способствует открытости по отношению к ожиданиям ребенка, семьи, педагогов, общества и государства;
- включает как оценку педагогами группы собственной работы, так и независимую профессиональную и общественную оценку условий образовательной деятельности в дошкольной организации;
- использует единые инструменты, оценивающие условия реализации программы в группе, как для самоанализа, так и для внешнего оценивания.

2.Содержательный раздел. **Обязательная часть Программы**

2.1. Описание образовательной деятельности в образовательной области «Физическое развитие»

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

Основные цели и задачи:

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

2.1.1 Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе раннего возраста для детей от 2 до 3 лет

Третий год жизни – важный этап в развитии ребенка. Темп физического развития замедляется, но организм в целом крепнет, движения совершенствуются. Однако опорно-двигательный аппарат развит сравнительно слабо, двигательный опыт небольшой, движения часто непреднамеренны, направления их случайны, эмоциональные проявления неустойчивы, активное торможение плохо развито. Ребёнок ещё не умеет самостоятельно регулировать скорость, силу и амплитуду движений. Всё это необходимо учитывать при организации работы по физическому воспитанию.

Основной задачей обучения является формирование умения действовать совместно - на основе подражания воспитателю или в соответствии с его указаниями. Обучая детей движениям, педагог показывает и объясняет их, а дети, подражая ему, выполняют. Упражнения проводятся в основном в игровой форме. В группе раннего возраста, детей строят в колонну по одному, в шеренгу, в круг, врассыпную - сначала подгруппами, потом всей группой. Построение происходит с помощью воспитателя по зрительным ориентирам. Общеразвивающие упражнения дети могут выполнять стоя врассыпную или в кругу.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

- 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.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений:

В своей работе я пользуюсь программой Н.П. Кочетовой «Физическое воспитание и развитие детей раннего возраста. «Кроха», М, Просвещение, 2008..

месяц	1-2 неделя	3-4 неделя	Подвижные игры
Сентябрь	Ходьба и бег стайкой в одном направлении, ползание на четвереньках	Ходьба и бег в разных направлениях, прыжки на двух ногах, бросание мяча вдаль	«Бегите ко мне», «Котята», «Куры и кошка», «Зайчики»
Октябрь	Ходьба, бег и ползание в разных направлениях, прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	Ходьба и бег стайкой, прокатывание мяча в ворота	«Зайчики», «Волшебная палочка», «Кот Васька»
Ноябрь	Ходьба и бег с остановкой на сигнал, перелезание через препятствие	Ходьба по прямой и извилистой дорожке, прыжки с продвижением вперед	«Жучки», «Лиса и цыплята», «Догони мяч»
Декабрь	Ходьба и бег на носочках, прыжки между предметами	Прыжки в длину, ходьба по скамейке	«Вот сидит наш пес Барбос», «Волшебная палочка», «Карусели»
Январь	Ходьба разными способами, подражая животным, бросание мяча об пол	Ходьба и бег в разных направлениях, ползание вперед	«Лиса и цыплята», «Шалтай-болтай», «Чижик», «Пузырь»
Февраль	Прыжки с продвижением вперед, прыжки в высоту с места	Ходьба и бег, сохраняя направление, перепрыгивание препятствий	«Найди свой домик», «Зернышко», «Зайчик в домике», «Пчелки»
Март	Ползание по скамейке, бросание мяча вдаль из-за головы	Игры с мячом	«По кочкам», «Шарик»,
Апрель	Ходьба и бег с остановкой	Ходьба по скамейке,	«Кошка и

	на сигнал, прыжки в длину с места	перешагивание препятствий	цыплята», «Гуси», «Зернышко»
Май	Ходьба и бег в разном темпе,.. броски мешочков в горизонтальную цель	Ускорение и замедление движения по сигналу, прыжки на месте	«Остановись возле игрушки», «Шарик», «Ножки топ-топ»
Июнь	Ходьба и бег с остановкой на сигнал, прыжки между предметами	Ходьба по прямой и извилистой дорожке, Игры с мячом	«Лиса и цыплята», «По кочкам»,
Август		Прыжки с продвижением вперед	«Карусели»

В летний период закрепляем пройденный и освоенный материал.

2.1.2. Задачи и содержание работы по физическому развитию в младшей группе для детей от 3 до 4 лет

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

- 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 строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.
- 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 мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см.
- Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.
- Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.
- 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 слезать с него.
- Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.
- Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.
- 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, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.
- Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений:

НЕДЕЛЯ	ЗАЯТИЕ	ПЕРЕСТРОЕНИЕ	ХОДЬБА	БЕГ	ОРУ См.приложение	РАВНОВЕСИЕ	ПРЫЖКИ	МЕТАНИЕ	ЛАЗАНИЕ	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	
1	1	Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении за воспитателем. Воспитатель предлагает ребятам сесть на стульчики, занять свои «домики». Проводится игра «пойдем в гости». Воспитатель подходит к первой группе детей, предлагает им встать и пойти вместе с ней «в гости». подойдя ко второй группе детей, малыши здороваются и показывают свои ладошки. На слова: «Дождик пошел.- дети бегут к своим «домикам» И занимают любые места. Затем воспитатель приглашает детей второй группы пойти «в гости». Игра повторяется.									«Бегите ко мне». Ходьба стойкой за воспитателем в обход зала, руках у педагога игрушка (мишка, зай или кукла).
2	2	дети строятся в круг	Ходьба и бег всей группой «стойкой» за воспитателем		Сентябрь Занятие №2		Прыжки на двух ногах на месте (2-3 раза).			Игровое задание «Птички». «Найдем птичку».	
3	3		Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя: «Ворона!» - надо остановиться, сказать: «Кар - кар - кар!» - и продолжить ходьбу	По сигналу педагога: «Стрекозы!» - легкий бег, расставив руки в стороны - «расправили крылышки».	Сентябрь Занятие №3			Прокатывание мячей. «Прокати идогони»		«Кот и воробышки» Ходьба в колонне по одному.	
4	4		Ходьба и бег по кругу. Ходьба вокруг кубиков (половина круга), затем переход на бег - полный круг. Поворот в другую сторону, повторение задания. Темп упражнения умеренный. Упражнение заканчивается ходьбой.		Сентябрь Занятие №4				Ползание с опорой на ладони и колени. Воспитатель ставит две стойки, натягивает шнур на высоте 50 см от пола с одной стороны от стоек на расстоянии 2-2,5 м, кладется шнур для обозначения начала движения, а с другой стороны ориентиром могут служить погремушки Упражнение повторяется 3 раза.	«Быстро в домик» «Найдем жучка».	

Сентябрь

Октябрь

НЕДЕЛЯ	ЗАЯТИЕ	ПЕРЕСТРОЕНИЕ	ХОДЬБА	БЕГ	ОРУ См.приложение	РАВНОВЕСИЕ	ПРЫЖКИ	МЕТАНИЕ	ЛАЗАНИЕ
1	5		Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя: «Лягушки» - дети останавливаются и присаживаются на корточки, затем поднимаются и продолжают ходьбу	бег в колонне по одному и враспынную	Октябрь Занятие №5	«Пойдем по мостику». Из двух параллельно положенных досок (ширина 25 см, длина 2 м) сделан «мостик через речку».	Прыжки в длину с места от шнура 4-5 раз подряд, фронтально		
2	6		Ходьба и бег по кругу Поворот в другую сторону и повторение задания		Октябрь Занятие №6		Прыжки из обруча в обруч фронтальным способом	«Прокати мяч». Расстояние между детьми 2,5 м	
3	7		Ходьба в колонне по одному, враспынную, по всему залу	По сигналу педагога: «Стрекозы» - бег, помахая руками, как «крылышками»; переход на обычную ходьбу. На следующий сигнал: «Кузнечики» - прыжки на двух ногах - «кто выше». Упражнение повторяется.	Октябрь Занятие №7			Прокатывание мячей в прямом направлении «Быстрый мяч». ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. По следующей команде дети наклоняются и, энергичным движением оттолкнув мяч, прокатывают его вперед, а затем бегут за ним. На исходную линию возвращаются шагом. Упражнение повторяется 2-3 раза.	«Пропази - не задень». На полу в две линии на расстоянии 1,5 м друг от друга выложены набивные мячи (по 4-5 штук). Дети двумя колоннами выполняют ползание между мячами на четвереньках с опорой на ладони и колени (змейкой).

4	8		Ходьба в колонне по одному по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя	бег по кругу также с поворотом. Ходьба и бег проводятся в чередовании, темп упражнения умеренный	Октябрь Занятие №8	«Пробеги - не задень». Ходьба и бег между предметами (5-6 шт.), положенными в одну линию на расстоянии 50 см друг от друга. Дети становятся в две колонны 2-3 раза			«Крокодилчики». Лазание под шнур (высота - 50 см от линии пола) Упражнение повторяется 2-3 раза
---	---	--	--	---	-----------------------	--	--	--	--

Ноябрь

		ПЕРЕСТРОЕНИЕ	ХОДЬБА	БЕГ	ОРУ См. приложение	РАВНОВЕСИЕ	ПРЫЖКИ	МЕТАНИЕ	ЛАЗАНИЕ
1	9		«Веселые мышки». Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Мышки!» - дети переходят к ходьбе на носках короткими, семенящими шагами, руки на поясе	По сигналу: «Бабочки!» - к бегу. Ходьба и бег проводятся в чередовании	Ноябрь Занятие №9	«В лес по тропинке». На пол положены параллельно друг другу две доски (ширина 25 см, длина 2-3 м) - «тропинки в лес»	«Зайки - мягкие лапочки». Дети-«зайки» становятся в одну шеренгу продвигаются на расстояние 3-4 м		
2	10	построение в виде буквы «П».	Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, широким свободным шагом; руки на поясе - «лошадки»	Бег, руки в стороны - «стрекозы». Ходьба и бег в чередовании	Ноябрь Занятие №10		Прыжки «Через болото». Из 8-10 плоских картонных обручей (или шнуров) диаметром 30-40 см по двум сторонам зала выкладываются в шахматном порядке «кочки». Дети становятся в две колонны выполняются поочередно, друг за другом	Прокатывание мячей «Точный пас». Дети становятся в две шеренги по ориентирам (шнуру, цветным меткам). Расстояние между шеренгами 2 м. Одна шеренга получает мячи, вторая ловит	
3	11		«Твой кубик». По кругу выложены кубики (по количеству детей). Ходьба по кругу по команде: «Взять кубик!» Дети поворачиваются лицом в круг, каждый ребенок берет кубик, который находится поближе к нему, и поднимает его над головой. «Круг»: - дети кладут кубики на место, и ходьба по кругу в другую сторону.	бег по кругу сначала в одну, а затем в другую сторону.	Ноябрь Занятие №11			«Прокати - не задень». Дети становятся в две шеренги, у каждого ребенка мяч среднего диаметра вдоль зала в две линии кубики (или набивные мячи), на расстоянии 1 м один от другого (по 5-6 штук).	«Проползи - не задень». Ползание на четвереньках
4	12		Ходьба в колонне по одному с выполнением задания Лягушки - присесть, руки положить на колени, затем встать и продолжить ходьбу	бег в колонне по одному «Бабочки!» - остановиться и помахать руками, как крыльшками. Ходьба и бег проводится в чередовании.	Ноябрь Занятие №12	Сбоку от каждой доски, примерно на середине, на полу ставят кубик. Около кубика надо остановиться, выполнить присед (не очень глубокий) и продолжить ходьбу			«Паучки». Две доски положены параллельно одна другой по двум сторонам зала. Дети двумя колоннами проползают по доске с опорой на ладони и колени быстро - «как паучки»

Декабрь

		ПЕРЕСТРОЕНИЕ	ХОДЬБА	БЕГ	ОРУ См. приложение	РАВНОВЕСИЕ	ПРЫЖКИ	МЕТАНИЕ	ЛАЗАНИЕ
1	13		Ходьба и бег в колонне по одному, в рассыпную		Декабрь Занятие №13	«Пройди - не задень». Кубики (6-8 шт.) расставлены в две линии на расстоянии 40 см друг от друга. Дети двумя колоннами выполняют ходьбу между кубиками, руки свободно балансируют (2-3 раза).	Игровое упражнение «Лягушки-попрыгушки».		
2	14		Ходьба в колонне по одному	По сигналу «Самолеты!» - дети выполняют бег в рассыпную, покачивая руками, как крыльями	Декабрь Занятие №14		Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку или мат	Прокатывание мячей друг другу расстояние между ними 2 м	

3	1 5		Ходьба в колонне по одному «Воробышки!» - дети останавливаются и произносят «чик-чирик», затем продолжают ходьбу	бег в колонне по одному; ходьба и бег проводятся в чередовании	Декабрь Занятие №15			Прокатывание мяча между предметами По обеим сторонам зала разложены кубики (набивные мячи, кегли и т.д.) по 5-6 штук с каждой стороны. Предметы расположены на расстоянии 50-60 см один от другого	Ползание под дугу «Пропази - не задень» (высота 50 см).
4	1 6		Ходьба в колонне по одному	«На прогулку!» - всем детям предлагается разбежаться по всему залу	Декабрь Занятие №16	«Пройдем по мостику» ходьба по доске, в умеренном темпе, боком приставным шагом (руки на поясе или в стороны).			«Жучки на бревнышке». Две доски «бревнышки» положены на небольшом расстоянии параллельно одна другой - ползание в четвереньках

Январь

		ПЕРЕСТРОЕНИЕ	ХОДЬБА	БЕГ	ОРУ См. прилож ение	РАВНОВЕСИЕ	ПРЫЖКИ	МЕТАНИЕ	ЛАЗАНИЕ
1	1 7		Ходьба в колонне по одному «Великаны!» - дети выполняют ходьбу на носках, руки прямые вверх, переход на обычную ходьбу	бег в колонне по одному, с поворотом в другую сторону. Ходьба и бег в чередовании.	Январь Занятие №17	«Пройди - не упали». Дети двумя колоннами выполняют ходьбу по доске (ширина 15 см) в умеренном темпе, свободно балансируя руками (2- 3 раза)	«Из ямки в ямку». плоские обручи (из плотного картона) выложены параллельно в два ряда (по 5-6 штук, на расстоянии 40 см друг от друга) - это «ямки».		
2	1 8		«На полянке». Дети выполняют ходьбу по периметру зала (для ориентира можно поставить по углам кубики или кегли) - по «краешку полянки».	Бег в рассыпную	Январь Занятие №18		«Зайки - прыгуны». две линии кубики или набивные мячи по 4-5 штук, на расстоянии 50 см один от другого «пеньки». Прыжки между пеньками		
3	1 9		ходьбу вокруг кубиков и по сигналу воспитателя: «Взять кубик!» - каждый ребенок берет кубик (который находится ближе к нему), поднимает над головой. На следующий сигнал педагога дети кладут кубик на место и продолжают ходьбу.	бег вокруг кубиков в обе стороны. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Январь Занятие №19			«Прокати - поймай». Дети располагаются парами произвольно по всему залу. В руках у одного из играющей пары мяч большого диаметра (расстояние между детьми примерно 1-1,5 м). И. П - сидя, ноги врозь. По сигналу воспитателя дети прокатывают мяч друг другу,	«Медвежата». «Замалиной» - быстро ползут до «леса». Ориентиром будут поставленные в один ряд кегли (кубики, набивные мячи). + Расстояние от исходной линии составляет не более 3 метров.
4	2 0		«Лягушки и бабочки». Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Лягушки. - дети останавливаются, приседают, кладут руки на колени (можно произнести «ква-ква-ква»). Поднимаются и продолжают обычную ходьбу. На сигнал: «Бабочки!» - дети останавливаются и машут руками, «как крылышками». Бег в колонне по одному в обе стороны		Январь Занятие №20	«По тропинке». На полу лежат параллельно друг другу две доски (ширина 20 см) на расстоянии 1-1,5 м. Дети двумя колоннами выполняют ходьбу по доскам - тропинкам			Ползание под дугу не касаясь руками пола

Февраль

		ПЕРЕСТРОЕНИЕ	ХОДЬБА	БЕГ	ОРУ См. прилож ение	РАВНОВЕСИЕ	ПРЫЖКИ	МЕТАНИЕ	ЛАЗАНИЕ
1	2 1		Ходьба и бег по кругу, выложенному кольцами (от кольцеброса): ходьба - примерно три четверти круга и бег - полный круг: остановка, поворот в другую сторону, повторение упражнений		Февраль Занятие №21	«Перешагни - не наступи». Из 5-6 шнуров (косичек) на полу выкладываются параллельно одна другой две «дорожки» (расстояние между шнурами - 30 см). Дети строятся в две колонны.	«С пенька на пенек», По двум сторонам зала кладутся плоские обручи (по 5-6 штук) плотно один к другому. Прыжки из обруча в обруч (с «пенька на пенек» без паузы.		
2	2 2		Ходьба в колонне по одному. На слово воспитателя: «Мышки!» переход на ходьбу мелким, семенящим шагом, затем на обычную ходьбу. На слово: «Лошадки!» - бег, высоко поднимая колени, переход на обычный бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.		Февраль Занятие №22		«Веселые воробышки». Работа двумя подгруппами - прыгивание со скамейки на мат.	Прокатывание мяча «Ловко и быстро». набивные мячи (4-5 штук) на расстоянии 50 см один от другого Прокатывание мяча между набивными мячами, подталкивая его двумя руками	

3	2 3		Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры попеременно правой и левой ногой. Шнуры положены на расстоянии 30-35 см один от другого (ширина шага ребенка)	Бег врассыпную	Февраль Занятие №23			Бросание мяча через шнур двумя руками, подлезание под шнур в группировке, не касаясь руками пола натягивается два шнура-один для переброски мячей, на высоту поднятой вверх руки ребенка, второй - для лазания под шнур на высоте 50 см от пола.	
4	2 4	Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному	ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя переход на ходьбу врассыпную	бег врассыпную	Февраль Занятие №24	На полу лежат две доски параллельно одна другой. Задание: пройти по доске, а на середине присесть и хлопнуть в ладоши перед собой и пройти дальше до конца доски.			Лазание под дугу в группировке «Под дугу» дуги расставлены двумя параллельными линиями на расстоянии 1 м одна от другой (по 3-4 дуги)

Март

		ПЕРЕСТРОЕНИЕ	ХОДЬБА	БЕГ	ОРУ См.приложение	РАВНОВЕСИЕ	ПРЬЖКИ	МЕТАНИЕ	ЛАЗАНИЕ
1	2 5		ходьба по кругу, затем бег по кругу в умеренном темпе, переход на ходьбу и остановка. Поворот в другую сторону и повторение ходьбы и бега.		Март Занятие №25	«Ровным шагом». На полу лежит длинная доска, на уровне середины доски (на расстоянии 0,5 м) на полу стоит кубик (кегля) - ориентир. Пройти по доске, боком приставным шагом, руки на поясе; на середине присесть, руки вынести вперед, подняться и пройти дальше до конца доски	Прыжки «Змейкой». Кубики выложены в две линии, в шахматном порядке (по 6-8 штук) на расстоянии 30-40 см один от другого. Дети двумя колоннами выполняют прыжки между предметами «змейкой», продвигаясь вперед на двух ногах		
2	2 6		Ходьба в колонне по одному; ходьба врассыпную, на сигнал воспитателя: «На прогулку!» - дети расходятся по всему залу	бег врассыпную	Март Занятие №26		Прыжки «Через канавку». Из шнуров (веревки) на полу выложена «канавка» (ширина 15 см)	Катание мячей друг другу «Точно вруки». И, П - стойка на коленях, сидя на пятках.	
3	2 7		Ходьба в колонне по одному «Лошадки!» - ходьба, высоко поднимая колени, руки на поясе (темп упражнений замедляется); переход на обычную ходьбу	«Бабочки» - бег в колонне по одному, помахая руками, как «крыльшками». Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Март Занятие №27			«Брось - поймай». Построение в круг. Надо бросить мяч у носков ног и поймать его двумя руками	Ползание на повышенной опоре (скамейке). Игровое упражнение «Муравьишки» проползти по «бревнышку» - скамейке с опорой на ладони и колени быстро и ловко - как «муравьишки»
4	2 8		Ходьба и бег между предметами (кубики, кегли или набивные мячи), поставленными по двум сторонам зала (между кубиками расстояние 0,5 м). По 5-6 предметов с каждой стороны. По одной стороне ходьба «змейкой» между предметами, по другой - бег.		Март Занятие №28	В колонне по одному дети выполняют ходьбу по гимнастической скамейке (высота - 25 см) в умеренном темпе, свободно балансируя руками (2-3 раза)			«Медвежата» передвигаются на четвереньках в прямом направлении до обозначенных предметов (кубики)

Апрель

		ПЕРЕСТРОЕНИЕ	ХОДЬБА	БЕГ	ОРУ См.приложение	РАВНОВЕСИЕ	ПРЬЖКИ	МЕТАНИЕ	ЛАЗАНИЕ
1	2 9		Ходьба вокруг кубиков (по 2 кубика на каждого ребенка). Выполняется ходьба по кругу, затем бег. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы и бега вокруг кубиков.		Апрель Занятие №28	Ходьба боком, приставным шагом, по гимнастической скамейке (высота 25 см), руки на поясе, на середине присесть, руки вынести вперед; выпрямиться и пройти дальше. В конце скамейки сделать шаг вперед вниз, то есть сойти не прыгая. Поточно	«Через канавку». На полу на противоположных сторонах зала из шнуров выложено по 4-5 «канавок» (ширина «канавки» 30 см), одна параллельно другой. Дети двумя колоннами выполняют прыжки на двух ногах из «канавки» в «канавку»		
2	3 0		Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя: «Жуки полетели». - дети разбегаются врассыпную по залу. На сигнал: «Жуки отдыхают!» - дети ложатся на спину и двигают руками и ногами, как бы шевелят		Апрель Занятие №30		Прыжки из кружка в кружок. По всему залу разложены в произвольном порядке обручи (диаметр 50	Упражнения с мячом. «Точный пас». Дети становятся в две шеренги напротив друг друга, затем	

			лапками. Затем жуки поднимаются и снова летают и опять отдыхают (можно использовать музыкальное сопровождение).			см) (по количеству детей в группе) прыгнуть в обруч, затем из обруча и повернуться кругом	сидят на пол - ноги скрестно. Расстояние между детьми 2 м дети прокатывают мячи др. другу	
3	3 1		Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Великаны!» - ходьба на носках, руки вверх; переход на обычную ходьбу. По сигналу: «Гномы!» - присед, руки положить на колени. Повторить 2 раза.		Апрель Занятие №31		Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками	Ползание по гимнастической скамейке «Медвежата».-на четвереньках
4	3 2		Ходьба в колонне по одному. По заданию воспитателя на слово «воробышки» остановиться и сказать «чик-чирик»; продолжение ходьбы, на слово «лягушки» присесть, руки положить на колени.	Переход на бег в умеренном темпе и на слово «лошадки» - бег с подскоком. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Апрель Занятие №32	«По мостику». По гимнастической скамейке как по «мостику» - ходьба колонной по одному, свободно балансируя руками, в конце скамейки выполняют шаг вперед вниз (не прыгать)		«Проползи - не задень». Ползание на четвереньках

Май

		ПЕРЕСТРОЕНИЕ	ХОДЬБА	БЕГ	ОРУ См.приложение	РАВНОВЕСИЕ	ПРЫЖКИ	МЕТАНИЕ	ЛАЗАНИЕ
1	3 3		Ходьба в колонне по одному	ходьба и бег враспынную по всему залу	Май Занятие №33	Ходьба по гимнастической скамейке (высота 30 см).	Прыжки через шнуры (расстояние между ними 30-40 см)		
2	3 4		Ходьба и бег в колонне по одному между предметами. По одной стороне зала воспитатель ставит кубики 8-10 штук (расстояние между предметами 40 см); по другой стороне - набивные мячи, также несколько штук. Дети выполняют ходьбу между кубиками «змейкой», а между набивными мячами - бег.		Май Занятие №34		«Парашютисты».- прыжки со скамейки на маты	Катание мячей подгруппами (по 4-5 чел. , один мяч)	
3	3 5		Ходьба в колонне по одному	«Пчелки!» - дети выполняют бег враспынную, помахивая руками, как крыльшками, и, произнося «жу-жу-жу!», переходят к ходьбе в рассыпную. Ходьба и бег чередуются несколько раз.	Май Занятие №35			Броски мяча вверх и ловля его двумя руками	Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках «жучки»
4	3 6		Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя переход на ходьбу мелким, семенящим шагом - «как мышки»	бег враспынную по всему залу.	Май Занятие №36	ходьба по доске, положенной на пол (руки на пояс), голову и спину держат прямо			Лазание на наклонную лесенку

Июнь

		ПЕРЕСТРОЕНИЕ	ХОДЬБА	БЕГ	ОРУ См.приложение	РАВНОВЕСИЕ	ПРЫЖКИ	МЕТАНИЕ	ЛАЗАНИЕ
1	3 7		Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, - «лошадки» », В умеренном темпе: ходьба на носках короткими шагами-«мышки»	бег в колонне по одному	Июнь Занятие №37	ходьба по доске, дойдя до середины, присесть, хлопнуть в ладоши перед собой. Встать и пройти дальше до конца доски.	«Кузнечики». От исходной черты на расстоянии 3 м воспитатель выкладывает «канавку» из шнуров (ширина 30 см), допрыгнув до канавки, перепрыгивают ее как кузнечики		
2	3 8	Построение в шеренгу	Ходьба в колонне по одному	бег враспынную	Июнь Занятие №38		«Кто прыгнет дальше». На пол положены 3-4 длинных шнура параллельно один другому на расстоянии 1 м (прыгают от одного шнура, затем от следующего и т.д)	Броски мяча вверх и ловля его двумя руками «Подбрось - поймай».	

3	3 9	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения	Ходьба со сменой направления движения	бег враспынную	Июнь			«Прокати - поймай» Дети распределяются на пары; в руках у одного играющего мяч большого диаметра и. п - стойка на коленях, сидя на пятках	«Медвежата». Ползание на четвереньках
4	4 0	Построение в шеренгу Перестроение в колонну по одному	На одной стороне зала поставлены кубики на расстоянии 0,5 м один от другого (5-6 шт.). На другой стороне зала положены набивные мячи на расстоянии 1 м один от другого. Предлагается пройти между кубиками и выполнить бег между мячами, ходьба и бег чередуются		Июнь				Лазание под шнур (высота 40 см), не касаясь руками пола.

Август

3	3 9	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения	Ходьба со сменой направления движения	Август			«Прокати - поймай» Дети распределяются на пары; в руках у одного играющего мяч большого диаметра и. п - стойка на коленях, сидя на пятках	«Жуки»	«Найди свой цвет»
				Занятие №48					

Материал для повторения

Месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Подвижные игры
Сентябрь	Игровые упражнения с мячом (прокати мяч, броски вперед), прыжки на двух ногах.	Игровые упражнения на равновесие (пойдем по мостику), с мячом.	Игровые упражнения с мячом (катание мяча в прямом направлении, друг другу), прыжки на двух ногах	Игровые упражнения за весь период	Игры с бегом: «Бегите ко мне», «Догоните меня» «Пузырь», «Мой веселый, звонкий мяч», «Найди свой домик»
Октябрь	Ползание: «Мышки», «Цыплята» (высота шнура 50-40 см) С мячом: докати мяч до кегли	Равновесие: пройди по мостику, беги по дорожке. Прыжки на двух ногах: зайчики, мячики	Прыжки: перепрыгни канавку (шнур). С мячом: докати мяч до кегли, чей мяч дальше	С мячом: катание друг другу. Прыжки: с продвижением вперед	«Поезд», «Поймай комара» «Догони мяч» «Кот и воробышки»
Ноябрь	Лазание: под воротики. С мячом: прокати мяч через воротики,	Равновесие: ходьба из обруча в обруч. Прыжки: перепрыгни из ямки в ямку (обручи)	Прыжки: с продвижением вперед – до кубика, до игрушки. С мячом: сбей кеглю.	Ползание: доползи до зайки (на ладонях и коленях). С мячом: катание в парах.	«Мыши в кладовой» «Наседка и цыплята» «Кот и мыши» «Пузырь»
Декабрь	Подлезание: пролезь в норку (40-50 см). Равновесие: пройди по дорожке (ширина 30-40см). С мячом: поймай мяч, брошенный воспитателем.	Равновесие: пройди по мостику (ширина 20 см). Метание: попади в корзину.	Прыжки: спрыгивание со скамейки (высота 20см). С мячом: прокатывание между предметами.	С мячом: прокати мяч друг другу. Бег: враспынную, остановка по сигналу	«Найди свой домик» «Бегите ко мне» «Кот и воробышки» «По ровненькой дорожке»

Январь	<p>Ползание: не касаясь руками пола (высота 40-50см).</p> <p>Равновесие: ходьба по доске (ширина 15-20см).</p> <p>Прыжки: из обруча в обруч.</p>	<p>Прыжки: спрыгивание со скамейки, на месте на двух ногах.</p> <p>С мячом: катание в ворота, вокруг предметов.</p>	<p>Прыжки: с продвижением вперед, вокруг предметов.</p> <p>С мячом: катание вокруг и между предметов.</p>	<p>Лазание: под шнур, не касаясь руками пола.</p> <p>С мячом: катание между двумя шнурами (по дорожке)</p>	<p>«Лохматый пес»</p> <p>«Найди свой цвет»</p> <p>«Лягушки»</p> <p>«Догони мяч»</p>
Февраль	<p>Лазание: под шнур, не касаясь руками пола (высота 40-50см).</p> <p>Равновесие: ходьба по доске (ширина 15-20см).</p> <p>С мячом: катание в прямом направлении.</p>	<p>Равновесие: ходьба по скамейке (высота 20см).</p> <p>Ходьба: перешагивание кубиков.</p> <p>Прыжки: с высоты 15-20см.</p>	<p>Прыжки: из обруча в обруч двумя ногами.</p> <p>Метание: бросание снежков вдаль.</p>	<p>С мячом: бросание из-за головы двумя руками.</p> <p>Лазание: подлезание под дугу (высота 40-50см)</p>	<p>«Мышки»</p> <p>«Найди свой цвет»</p> <p>«Поймай снежинку»</p> <p>«По ровненькой дорожке»</p>
Март	<p>Лазание: подлезание под шнур.</p> <p>Прыжки: перепрыгивание (ручеек, канавка).</p> <p>Метание: бросание малых мячей вдаль.</p> <p>С мячом: бросание вверх и ловля двумя руками.</p>	<p>Равновесие: ходьба по ленточке, по скамейке.</p> <p>Метание: перебрасывание мяча друг другу.</p> <p>Ползание: по скамейке, под дугой</p>	<p>Прыжки: через шнуры, с высоты.</p> <p>С мячом: бросание вверх и ловля.</p> <p>Лазание: ползание на четвереньках по скамейке, доске.</p> <p>Равновесие: ходьба с различным положением рук по доске.</p>	<p>Лазание: под шнур (высота 40 см).</p> <p>Равновесие: ходьба и бег по дорожке (ширина 20см), по скамейке (высота 20см).</p> <p>Прыжки: перепрыгивание через шнуры (15-20см), из обруча в обруч</p>	<p>«Поезд»</p> <p>«Птица и птенчики»</p> <p>«По ровненькой дорожке»</p> <p>«Лохматый пес»</p>
Апрель	<p>Лазание: под шнур (высота 50см).</p> <p>Прыжки: перепрыгивание через канавку, с продвижением вперед.</p> <p>Метание: бросание мячей вдаль.</p>	<p>Равновесие: ходьба по скамейке.</p> <p>Лазание: под дугу, по доске на четвереньках.</p>	<p>Прыжки: через шнуры, со скамейки.</p> <p>С мячом: прокатывание через воротики.</p> <p>Лазание: проползание между кеглями.</p>	<p>Лазание: под дугу (высота 50см), ползание на четвереньках в разных направлениях</p> <p>Равновесие: ходьба и бег по дорожке.</p>	<p>«Кролики»</p> <p>«Воробышки и кот»</p> <p>«Лягушки»</p> <p>«Наседка и цыплята»</p>
Май	<p>Закрепление упражнений, освоенных в течении года. Особенное внимание уделяется упражнениям с мячом.</p>				<p>По выбору детей и воспитателей</p>

2.1.3. Задачи и содержание работы по физическому развитию в средней группе для детей от 4 до 5 лет

- Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
- Формировать правильную осанку
- Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
- Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы.
- Учить перелезть 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 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, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.
- Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.
- Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.
- Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.
- Приучать к выполнению действий по сигналу.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений:

Сентябрь

		ПЕРЕСТРОЕН ИЕ	ХОДЬБА	БЕГ	ОРУ См.прил ожение	РАВНОВЕСИЕ	ПРЫЖКИ	МЕТАНИЕ	ЛАЗАНИЕ
1	1	Построение в шеренгу, проверка равенства (обычно используется какой-либо ориентир - шнуры, квадраты и т. д.)	Ходьба в колонне по одному	Ходьба и бег чередуются	Сентябрь Занятие №1	Упражнения в равновесии - ходьба и бег между двумя линиями (ширина 15 см, длина 3 м). При ходьбе руки на пояс. В беге руки произвольно, свободно балансируют. Ходьба и бег в чередовании: главное-не наступать на шнуры.	Прыжки - подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом вправо и влево в чередовании с небольшой паузой (3-4 раза).		
	2	Построение в шеренгу, проверка равенства (обычно используется какой-либо ориентир - шнуры, квадраты и т. д.)	Ходьба в колонне по одному	Ходьба и бег чередуются	Сентябрь Занятие №1	Ходьба между двумя линиями (ширина 20 см). Выполняется двумя колоннами поточным способом друг за другом. После того как все дети пройдут между двумя линиями, подается сигнал к бегу, и так в чередовании 3-4 раза.	Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до кубика (кегли), на расстоянии 3-4 м. Повторить 2 раза.		
2	3	Перестроение в три колонны.	Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя. Педагог объясняет задание; во время ходьбы произносит: «Зайки», дети останавливаются и выполняют прыжки на двух ногах на месте, затем продолжают ходьбу.	Ходьба и бег в чередовании	Сентябрь Занятие №4		«Достань до предмета» - подпрыгивание на месте на двух ногах. Выполняется серией прыжков по 3-4 подряд, затем пауза и снова прыжки по сигналу воспитателя (3-4 раза).	Прокатывание мячей друг другу (расстояние 2 м). Способ - стойка на коленях, сидя на пятках (10-12 раз для каждой группы).	
	4	Перестроение в три колонны.	Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу	Ходьба и бег в чередовании	Сентябрь Занятие №4		Прыжки на двух ногах вверх - «Достань до предмета» (4-5 прыжков). Упражнение	Прокатывание мячей друг другу (изменить способ выполнения и исходное положение	Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 5 м)

			воспитателя. Педагог объясняет задание; во время ходьбы произносит: «Зайки», дети останавливаются и выполняют прыжки на двух ногах на месте, затем продолжают ходьбу.				выполняется фронтальным способом или поочередно двумя шеренгами (3-4 раза).	ног). По 10-15 раз каждой группой.	выполняется двумя шеренгами до обозначенного места (ориентир кубик, мяч).
3	5		Ходьба в колонне по одному между двумя линиями(ширина 20 см)	бег враспынную (повторить 2-3 раза в чередовании).	Сентябрь Занятие №7			Прокатывание мяча друг другу двумя руками (исходное положение - стойка на коленях). Расстояние между шеренгами 2 м. Каждая группа прокатывает мяч 10-12 раз.	Ползание под шнур, не касаясь руками пола (высота от уровня пола 50см).
	6		Ходьба в колонне по одному между двумя линиями(ширина 20 см)	бег враспынную (повторить 2-3 раза в чередовании).	Сентябрь Занятие №7		Прыжки на двух ногах между кубиками (кеглями), поставленными в один ряд на расстоянии 0,5 м один от другого. Дистанция составляет 3-4м.	Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (10-12 раз). Упражнение выполняется по команде воспитателя: «Бросили», дети ловят мяч произвольно.	Лазанье под дугой выполняется поточным способом двумя колоннами (3-4 дуги на расстоянии 1 м одна от другой). При лазанье по дуге необходимо сгруппировать «в комочек» и пройти под дугой, не задев верхнего края.
4	7	Построение в три колонны.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Воробышки - остановиться и сказать: «Чик-чирик», а затем продолжить ходьбу	бег враспынную	Сентябрь Занятие №10	Ходьба на носках по доске, лежащей на полу (3-4 раза).			Лазанье под шнур, не касаясь руками пола, в группировке (8-10 раз).
	8	Построение в три колонны.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Воробышки - остановиться и сказать: «Чик-чирик», а затем продолжить ходьбу	бег враспынную	Сентябрь Занятие №10	Равновесие: ходьба по доске, лежащей на полу, с перешагиванием через кубики (3-4 кубика или 3 набивных мяча), руки на поясе (или свободно балансируют). Повторить 2-3 раза.	Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (дистанция 3 м) до обозначенного места (кубик, мяч). Повторить 2-3 раза.		Лазанье под шнур (дугу) с опорой на ладони и колени. Дуги расположены на расстоянии 1 м одна от другой. Повторить 2-3 раза.

Октябрь

		ПЕРЕСТРОЕНИЕ	ХОДЬБА	БЕГ	ОРУ См.приложени е	РАВНОВЕСИЕ	ПРЫЖКИ	МЕТАНИЕ	ЛАЗАНИЕ
1	9		Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя переход на ходьбу с перешагиванием через шнуры (расстояние между шнурами - 40 см).	Затем проводятся упражнения в перешагивании (перепрыгивании) проводятся в беге (расстояние между шнурами 60 см) Упр, в ходьбе и беге повторяются 2-3 раза.	Октябрь Занятие №13	Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке. руки на поясе, на середине скамейки присесть, руки в стороны, встать, пройти до конца скамейки и сойти, не спрыгивая (повторить 3-4 раза).	Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета (кубик, кегля), на расстояние 3 м (повторить 3-4 раза).		
	10		Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя переход на ходьбу с перешагиванием через шнуры (расстояние между шнурами - 40 см).	Затем проводятся упражнения в перешагивании (перепрыгивании) проводятся в беге (расстояние между шнурами 60 см) Упр, в ходьбе и беге повторяются 2-3 раза.	Октябрь Занятие №13	Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе (3-4 раза).	Прыжки на двух ногах до косячки, перепрыгнуть через нее, а затем пройти в конец своей колонны. Дистанция 4 м. Повторить 2 раза.		
2	11	Построение в шеренгу Построение в три колонны	ходьба в колонне по одному	Ходьба враспынную и бег враспынную	Октябрь Занятие №13		Прыжки - перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах (2-3 раза).	Прокатывание мячей друг другу (10-12 раз).	
	12	Построение в шеренгу Построение в три колонны	ходьба в колонне по одному	Ходьба враспынную и бег враспынную	Октябрь Занятие №13		Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (обручи лежат на расстоянии 0,25 м один от другого) выполняются поточным способом (3-4 раза).	Прокатывание мяча между 4-5 предметами (кубики или набивные мячи), поставленными в один ряд на расстоянии 1 м один от другого. Прокатывание мяча.	

									подталкивая его двумя руками, сложенными «совочком». Задание выполняется в среднем темпе 2 раза. После прокатывания дети поднимают мяч над головой.	
3	1 3	Построение в круг.	Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через бруски, положенные на расстоянии двух шагов ребенка.		Октябрь Занятие №19				Прокатывание мяча в прямом направлении (3 раза).	Лазанье под шнур, не касаясь руками пола (3-4 раза).
	1 4	Построение в круг.	Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через бруски, положенные на расстоянии двух шагов ребенка.		Октябрь Занятие №19		Прыжки на двух ногах через 4-5 линий (3-4 раза).	Подбрасывание мяча двумя руками (мячи лежат в 2-3 обручах большого диаметра). Дети подходят к обручам, берут мячи и по сигналу воспитателя упражняются в бросании вверх и ловле мяча двумя руками.	Лазанье под дугу (4-5 дуг) двумя колоннами поточным способом (3-4 раза).	
4	1 5	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения	ходьба и бег в колонне по одному	ходьба и бег врассыпную	Октябрь Занятие №22	Равновесие - ходьба по доске (ширина 15 см), положенной на пол, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка (3-4 раза).	Прыжки на двух ногах между набивными мячами (4-5 штук), положенными в две линии (3-4 раза).		Подлезание под дугу (высота 50 см), касаясь руками (3-4 раза).	
	1 6	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения	ходьба и бег в колонне по одному	ходьба и бег врассыпную	Октябрь Занятие №22			Прокатить мяч по дорожке (ширина 25 см) в прямом направлении, затем пробежать за мячом по дорожке (2-3 раза).	Лазанье под шнур, натянутый на высоте 40 см с мячом в руках, затем выпрямиться, подтянув мяч вверх, опустить (3-4 раза).	

Ноябрь

ПЕДЕЛЯ	ЗАЯТИ	ПЕРЕСТРОЕНИЕ	ХОДЬБА	БЕГ	ОРУ См. приложени е	РАВНОВЕСИЕ	ПРЫЖКИ	МЕТАНИЕ	ЛАЗАНИЕ
1	1 7		Ходьба и бег между кубиками, поставленными по всему залу произвольно, стараясь не задевать друг друга и кубики. Повторить 2-3 раза. Построение около кубиков.		Ноябрь Занятие №25	Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка (2-3 раза).	Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между кубиками, поставленными в ряд на расстоянии 0,5 м (2-3 раза).		
	1 8		Ходьба и бег между кубиками, поставленными по всему залу произвольно, стараясь не задевать друг друга и кубики. Повторить 2-3 раза. Построение около кубиков.		Ноябрь Занятие №25	Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (3-4 раза)	Прыжки на двух ногах через 5-6 линий (шнуров). Общая дистанция 3 м (3-4 раза).	Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (диаметр мяча 20-25 см) по 5-6 раз подряд произвольном темпе.	
2	1 9		Ходьба в колонне по одному	ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя. Ходьба и бег врассыпную; ходьба на носках, «как мышки», переход на обычную ходьбу.	Ноябрь Занятие №28		Прыжки на двух ногах через 5-6 линий (шнуров), повторить 2-3 раза.	Прокатывание мячей друг другу (исходное положение - стойка на коленях), 10-12 раз.	
	2 0		Ходьба в колонне по одному	ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя. Ходьба и бег врассыпную; ходьба на носках, «как мышки», переход на обычную ходьбу.	Ноябрь Занятие №28		Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между предметами (кубики, набивные мячи, кегли). Дистанция 3 м. Выполняется двумя колоннами поточным способом 2-3 раза.	Перебрасывание мяча друг другу (стоя в шеренгах на расстоянии 1,5 м одна от другой) двумя руками снизу.	

3	2 1		Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя изменить направление (поворот кругом в движении); ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, руки на пояс; переход на обычную ходьбу	бег враспынную	Ноябрь Занятие №31			Броски мяча о землю и ловля его двумя руками (10-12 раз). Дети располагаются произвольно по всему залу.	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.
	2 2		Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя изменить направление (поворот кругом в движении); ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, руки на пояс; переход на обычную ходьбу	бег враспынную	Ноябрь Занятие №31		Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в один ряд. Дистанция 3 м.	Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками после отскока (10-12 раз).	Ползание в шеренгах в прямом направлении с опорой на ладони и ступни - «как медвежата». Дистанция 3 м (повторить 2 раза).
4	2 3		Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег враспынную - по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу (повторить 2-3 раза).		Ноябрь Занятие №34		Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на пояс (голову и спину держать прямо). В конце скамейки сделать шаг вперед-вниз (не прыгать).		Ползание по гимнастической скамейке на животе (рис. 6), подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков скамейки (2-3 раза).
	2 4		Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег враспынную - по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу (повторить 2-3 раза).		Ноябрь Занятие №34		Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом: на середине скамейки присесть, руки вынести вперед, затем выпрямиться и пройти дальше; в конце скамейки сделать шаг вперед-вниз. Положение рук может быть различным - на пояс, в стороны, за голову. Повторить 2 раза.	Прыжки на двух ногах до кубика (или кегли) на расстоянии 3 м (2 раза).	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза).

Декабрь

		ПЕРЕСТРОЕНИЕ	ХОДЬБА	БЕГ	ОРУ См.приложение е	РАВНОВЕСИЕ	ПРЫЖКИ	МЕТАНИЕ	ЛАЗАНИЕ
1	1	перестроение в колонну по одному в движении с поиском своего места в колонне.	Ходьба и бег в колонне по одному, обозначая повороты на углах зала (ориентиры-кубики или кегли); ходьба и бег враспынную		Декабрь Занятие №1	Равновесие-ходьба по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс. Длина шнура 2 м. Повторить 2 раза.	Прыжки через 4-5 брусков, помогая себе взмахом рук. Высота бруска 6 см.		
	2	перестроение в колонну по одному в движении с поиском своего места в колонне.	Ходьба и бег в колонне по одному, обозначая повороты на углах зала (ориентиры-кубики или кегли); ходьба и бег враспынную		Декабрь Занятие №1	Равновесие - ходьба по шнуру, положенному по кругу (спину и голову держать прямо и соблюдать дистанцию друг от друга) (2 раза).	Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров, положенных на расстоянии 40 см один от другого (2 раза).	Прокатывание мяча между 4-5предметами (кубики, набивные мячи), подталкивая его двумя руками снизу и не отпуская далеко от себя. Расстояние между предметами 1 м. Повторить 2 раза.	
2	3	Построение в шеренгу	Ходьба и бег в колонне по одному		Декабрь Занятие №4		Прыжки со скамейки(высота 20 см.) на резиновую дорожку (6-8 раз)	Прокатывание мяча между предметами (3 раза).	
	4	Построение в шеренгу	Ходьба и бег в колонне по одному		Декабрь Занятие №4	Бег по дорожке (ширина 20 см).	Прыжки со скамейки (высота 25 см).	Прокатывание мячей между предметами (кубик, набивной мяч).	
3	5		Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу.		Декабрь Занятие №7			Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 1,5 м (способ- двумя руками снизу) (по 8-10 раз).	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза).
	6		Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу.		Декабрь Занятие №7	Перебрасывание мяча друг другу с расстояния 2 м (способ - двумя руками из-за головы, ноги в стойке на ширине плеч).		Ходьба с перешагиванием через набивные мячи (две линии по 4-5 мячей), высоко поднимая колени, руки на пояс, не задевая мячи, (мячи поставлены на расстоянии 2-3 шагов ребенка).Выполняется двумя колоннами поточным способом.	Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и стопы - «по-медвежьи» Дистанция 3-4 м. Повторить 2 раза.

4	7		Ходьба в колонне по одному	ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу. Ходьба и бег повторяются.	Декабрь Занятие №10	Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за головой. В конце скамейки сойти, сделал шаг вниз (2-3 раза).			Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков скамейки (2-3 раза).
	8		Ходьба в колонне по одному	ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу. Ходьба и бег повторяются.	Декабрь Занятие №10	Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, на середине присесть, хлопнуть в ладоши и пройти дальше (2-3 раза).	Прыжки на двух ногах до лежащего на полу (на земле) обруча, прыжок в обруч и из обруча. Дистанция 3 м. Повторить 3 раза.		Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Выполняется двумя колоннами в среднем темпе (2-3 раза).

Январь

		ПЕРЕСТРОЕНИЕ	ХОДЬБА	БЕГ	ОРУ См.приложени е	РАВНОВЕСИЕ	ПРЫЖКИ	МЕТАНИЕ	ЛАЗАНИЕ
1	9		Ходьба в колонне по одному	Ходьба и бег между предметами, поставленными врассыпную по всему залу. После непродолжительной ходьбы в колонне по одному педагог подает команду к ходьбе между предметами, а затем к бегу между кеглями, поставленными в одну линию вдоль одной стороны зала. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Январь Занятие №13	Равновесие - ходьба по канату: пятки на канате, носки на полу, руки на поясе. Повторить 3-4 раза. Длина каната или толстой веревки 2-2,5 м.	Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед вдоль каната и перепрыгивая через него справа и слева (2-3 раза).		
	10		Ходьба в колонне по одному	Ходьба и бег между предметами, поставленными врассыпную по всему залу. После непродолжительной ходьбы в колонне по одному педагог подает команду к ходьбе между предметами, а затем к бегу между кеглями, поставленными в одну линию вдоль одной стороны зала. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Январь Занятие №13	Равновесие - ходьба по канату: носки на канате, пятки на полу, руки за головой.	Прыжки на двух ногах, перепрыгивание через канат справа и слева, продвигаясь вперед, помогая себе взмахом рук (2-3 раза).	Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками, произвольно (дети свободно располагаются по залу) каждый в своем темпе.	
2	11		Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего	бег врассыпную (2-3 раза).	Январь Занятие №16		Прыжки с гимнастической скамейки (высота 25 см) (4-6 раз).	Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 2 м (способ - двумя руками снизу) (по 10-12 раз).	
	12		Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего	бег врассыпную (2-3 раза).	Январь Занятие №16	Равновесие - ходьба на носках между предметами, поставленными в один ряд на расстоянии 0,4 м один от другого. Дистанция 3 м, повторить 2 раза.	Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе и так далее. Расстояние 3 м, повторить несколько раз.	Отбивание малого мяча одной рукой о пол 3-4 раза подряд и ловля его двумя руками. Повторить 3-4 раза.	
3	13		Ходьба в колонне по одному «змейкой», между предметами; ходьба с перешагиванием через шнуры на расстоянии 30см один от другого	бег врассыпную	Январь Занятие №19			Отбивание мяча о пол (1-12 раз).	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни (2-3 раза).
	14		Ходьба в колонне по одному «змейкой», между предметами; ходьба с перешагиванием через шнуры на расстоянии	бег врассыпную	Январь Занятие №19		Прыжки на двух ногах справа и слева от шнура, продвигаясь вперед. Дистанция 3 м; повторить 2 раза.	Прокатывание мячей друг другу в парах (или в двух шеренгах) с расстояния 2,5 м (8-10 раз).	Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и ступни (по-медвежьи)

			30см один от другого						на расстояние 3 (2 раза). Встать выпрямиться и хлопнуть в ладоши над головой.
4	1 5		Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. По сигналу воспитателя впереди колонны встает названный им ребенок и ведет колонну (2-3 смены ведущего)	бег враспынную	Январь Занятие №22	Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс.			Лазанье под шнур боком, не касаясь руками пола, несколько раз подряд.
	1 6		Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. По сигналу воспитателя впереди колонны встает названный им ребенок и ведет колонну (2-3 смены ведущего)	бег враспынную	Январь Занятие №22	Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на пояс. На середине скамейки присесть, руки вынести вперед, встать и пройти дальше (2 раза).	Прыжки на двух ногах между 4-5предметами, поставленными в ряд (4-5 штук), на расстоянии 0,5 м одна от другой (2 раза).		Лазанье под шнур, не касаясь руками пола, прямо и боком (несколько раз подряд).

Февраль

		ПЕРЕСТРОЕНИЕ	ХОДЬБА	БЕГ	ОРУ См.приложени е	РАВНОВЕСИЕ	ПРЫЖКИ	МЕТАНИЕ	ЛАЗАНИЕ
1	1 7	Построение в три колонны.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между расставленными в одну линию предметами, 5-6 штук (кегли поставлены на расстоянии двух шагов ребенка); ходьба и бег враспынную		Февраль Занятие №25	Равновесие - ходьба по гимн. скамейке (на середине остановиться, поворот кругом, пройти дальше, сойти со скамейки (не прыгая) и вернуться в свою колонну (2-3 раза).	Прыжки через бруски (высота бруска 10 см), расстояние между ними 40 см (3 раза).		
	1 8	Построение в три колонны.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между расставленными в одну линию предметами, 5-6 штук (кегли поставлены на расстоянии двух шагов ребенка); ходьба и бег враспынную		Февраль Занятие №25	Ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на пояс (2-3 раза).	Прыжки через шнур, положенный вдоль зала (длина шнура 3 м). Перепрыгивание справа и слева через шнур, продвигаясь вперед, используя энергичный взмах рук (2-3 раза).	Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние 2 м).	
2	1 9		Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Аист». -остановиться, поднять ногу,согнутую в колене, руки в стороны и некоторое время удерживать равновесие, затем продолжить ходьбу. На сигнал педагога: «Лягушки!» - дети приседают на корточки, кладут руки на колени.	бег враспынную по всему залу.	Февраль Занятие №28		Прыжки из обруча в обруч (5-6 обручей) на двух ногах, 3-4 раза.	Прокатывание мячей между предметами (кубики, кегли), 3-4 раза	
	2 0		Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Аист». -остановиться, поднять ногу,согнутую в колене, руки в стороны и некоторое время удерживать равновесие, затем продолжить ходьбу. На сигнал педагога: «Лягушки!» - дети приседают на корточки, кладут руки на колени.	бег враспынную по всему залу.	Февраль Занятие №28	Ходьба на носках, руки на пояс, в чередовании с обычной ходьбой.	Прыжки на двух ногах через 5-6 коротких шнуров, лежащих на полу на расстоянии 0,5 м один от другого. Повторить 2-3 раза.	Прокатывание мячей друг другу (расстояние 2,5 м) в шеренгах. Способ - стойка на коленях (10-12 раз).	
3	2 1		Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя дети переходят на ходьбу на носках, руки за голову; обычная ходьба, руки в стороны	бег враспынную. Ходьба и бег в чередовании	Февраль Занятие №31			Перебрасывание мячей друг другу (10-12 раз).	Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.
	2 2		Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя дети переходят на ходьбу на носках, руки за голову; обычная ходьба, руки в стороны	бег враспынную. Ходьба и бег в чередовании	Февраль Занятие №31		Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в шахматном порядке (кубики, кегли) (2-3 раза).	Метание мешочков в вертикальную цель - щит диаметром 50 см, правой и левой рукой (способ-от плеча) (5-6 раз).	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза).
4	2 3	перестроение в ходьбе в колонну по	Ходьба в колонне по одному	бег враспынную	Февраль Занятие	Равновесие - ходьба, перешагивая через			Ползание по

		одному			№34	набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на пояс (или за голову). Предметы разложены на расстоянии двух шагов ребенка (5-6 шт.) в две линии. Повторить 2-3 раза.			гимнастическая скамейка с опорой на ладони и колени (2-3 раза)
2	4	перестроение в ходьбе в колонну по одному	Ходьба в колонне по одному	бег враспынную	Февраль Занятие №34	Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом: на середине скамейки присесть, руки вынести вперед; подняться и пройти дальше, в конце скамейки сделать шаг вперед-вниз (не прыгать). Повторить 2-3 раза.	Прыжки на правой и левой ноге, используя взмах рук (дистанция до кубика 2 м). Повторить 2-3 раза.		Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни - «помедвежь». Выполняется двумя колоннами поточным способом. Повторить 2-3 раза.

Март

		ПЕРЕСТРОЕНИЕ	ХОДЬБА	БЕГ	ОРУ См. приложение	РАВНОВЕСИЕ	ПРЫЖКИ	МЕТАНИЕ	ЛАЗАНИЕ
1	1		Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу. По сигналу воспитателя поворот кругом в движении и продолжение ходьбы	Ходьба и бег в чередовании. Ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу воспитателя.	Март Занятие №1	Ходьба на носках между 4-5 предметами (кубики), расставленными на расстоянии 0,5 м один от другого. Повторить 2 раза.	Прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (дистанция 3 м). Повторить 2-3 раза.		
	2		Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу. По сигналу воспитателя поворот кругом в движении и продолжение ходьбы	Ходьба и бег в чередовании. Ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу воспитателя.	Март Занятие №1	Равновесие - ходьба и бег по наклонной доске (3-4 раза).	Прыжки на двух ногах через короткую скакалку		
2	3		Ходьба в колонне по одному. На сигнал педагога: «Лошадки!» - дети выполняют ходьбу, высоко поднимая колени, руки на пояс (темп средний), переход на обычную ходьбу. На сигнал: «Мышки!» - ходьба на носках, руки за голову.	Ходьба и бег враспынную	Март Занятие №4		Прыжки в длину с места (1 0-12 раз).	Перебрасывание мячей через шнур (8-10 раз).	
	4		Ходьба в колонне по одному. На сигнал педагога: «Лошадки!» - дети выполняют ходьбу, высоко поднимая колени, руки на пояс (темп средний), переход на обычную ходьбу. На сигнал: «Мышки!» - ходьба на носках, руки за голову.	Ходьба и бег враспынную	Март Занятие №4		Прыжки в длину с места (4-5 раз).	Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы (расстояние от шнура 2 м) и ловля мяча после отскока об пол (5-6 раз). Прокатывание мяча друг другу (исходное положение - сидя, ноги врозь). Расстояние 2 м (по 8-10 раз).	
3	5		Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с выполнением заданий: ходьба на носках, ходьба в полуприсяде, руки на коленях; переход на обычную ходьбу.		Март Занятие №7			Прокатывание мяча между предметами (2-3 раза).	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков (2 раза).
	6		Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с выполнением заданий: ходьба на носках, ходьба в полуприсяде, руки на коленях; переход на обычную ходьбу.		Март Занятие №7	Равновесие - ходьба по скамейке с мешочком на голове.		Прокатывание мячей между предметами.	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине, «Проползи - не урони».
4	10		Ходьба в колонне по одному	ходьба и бег враспынную, по сигналу воспитателя остановиться.	Март Занятие №10	Равновесие - ходьба по доске, положенной на пол	Прыжки через 5-6 шнуров, положенных в одну линию.		Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «помедвежь» (2 раза).
	11		Ходьба в колонне по одному	ходьба и бег враспынную, по сигналу воспитателя остановиться.	Март Занятие №10	Ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки на пояс (2 раза).	Прыжки на двух ногах через шнуры (2 раза). Дети выполняют упражнения (после		Лазание по гимнастической стенке и передвижение по третьей

								показа и объяснения) последовательно одно за другим	рейке. Затем спуск вниз (2 раза).
--	--	--	--	--	--	--	--	---	-----------------------------------

Апрель

		ПЕРЕСТРОЕНИЕ	ХОДЬБА	БЕГ	ОРУ См. приложени е	РАВНОВЕСИЕ	ПРЫЖКИ	МЕТАНИЕ	ЛАЗАНИЕ
1	1 3		Ходьба в колонне по одному. Воспитатель раскладывает по одной стороне зала бруски 8-10 на расстоянии одного шага ребенка. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе с перешагиванием через бруски попеременно правой и левой ногой.	бег врассыпную	Март Занятие №13	Ходьба по доске, лежащей на полу, с мешочком на голове, руки в сторону (2-3 раза)	Прыжки на двух ногах через препятствия (высота брусков 6 см), поставленных на расстоянии 40 см один от другого, 5-6 брусков. Повторить 2-3 раза.		
	1 4		Ходьба в колонне по одному. Воспитатель раскладывает по одной стороне зала бруски 8-10 на расстоянии одного шага ребенка. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе с перешагиванием через бруски попеременно правой и левой ногой.	бег врассыпную	Март Занятие №13	Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове (2-3 раза)	Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров, лежащих на полу на расстоянии 0,5 м один от другого; повторить 2-3 раза.	Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние до цели 2,5 м).	
2	1 6		Ходьба в колонне по одному в обход зала, по сигналу воспитателя ведущий идет навстречу ребенку, идущему последним в колонне, и, подходя, берет его за руки, замыкая круг. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы.	Ходьба и бег врассыпную.	Март Занятие №16		Прыжки в длину с места (5-6 раз).	Метание мешочков в горизонтальную цель (3-4 раз).	
	1 7		Ходьба в колонне по одному в обход зала, по сигналу воспитателя ведущий идет навстречу ребенку, идущему последним в колонне, и, подходя, берет его за руки, замыкая круг. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы.	Ходьба и бег врассыпную.	Март Занятие №16		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 (построение в произвольном порядке по всему залу).	
3	1 9		Ходьба в колонне по одному По сигналу воспитателя: «Лягушки»: - дети приседают и кладут руки на колени, поднимаются и продолжают ходьбу.	На сигнал: «Бабочки». - переходят на бег, помахая руками- «крылышками».	Март Занятие №19			Метание мешочков на дальность (6-8 раз).	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладонь и колени (2-3 раза).
	2 0		Ходьба в колонне по одному По сигналу воспитателя: «Лягушки»: - дети приседают и кладут руки на колени, поднимаются и продолжают ходьбу.	На сигнал: «Бабочки». - переходят на бег, помахая руками- «крылышками».	Март Занятие №19		Прыжки на двух ногах, дистанция 3 м.	Метание мешочков правой и левой рукой на дальность.	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладонь и ступни (по-медвежьи)).
4	2 2		Ходьба в колонне по одному по сигналу воспитателя: «Лошадки»: - ходьба, высоко поднимая колени; по сигналу: «Мышки!»	ходьба и бег врассыпную	Март Занятие №22	Равновесие - ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс (2-3 раза).	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (5-6 плоских обручей; можно выложить круги из косичек: к одному концу пришта		

			- ходьба на носках семенящими шагами				пуговица, к другому петелька) (2-3 раза).		
	2 3		Ходьба в колонне по одному по сигналу воспитателя: «Лошадки»: - ходьба, высоко поднимая колени; по сигналу: «Мышки!» - ходьба на носках семенящими шагами	ходьба и бег враспынную	Март Занятие №22	Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки на пояс; на середине скамейки присесть, вынести руки вперед, подняться и пройти дальше (2-3 раза)	Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в ряд на расстоянии 40 см один от другого.		

Май

		ПЕРЕСТРОЕНИЕ	ХОДЬБА	БЕГ	ОРУ См. приложени е	РАВНОВЕСИЕ	ПРЫЖКИ	МЕТАНИЕ	ЛАЗАНИЕ
1	2 5	Перестроение в три колонны.	Ходьба и бег парами, ходьба и бег враспынную		Май Занятие №25	Ходьба по доске (ширина 15 см), лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс (2 раза).	Прыжки в длину с места через 5-6 шнуров (расстояние между шнурами 30-40 см).		
	2 6	Перестроение в три колонны.	Ходьба и бег парами, ходьба и бег враспынную		Май Занятие №25	ходьба по гимн, скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше (сойти, не прыгая). Положение рук может быть разным - на пояс, в стороны, за голову	Прыжки в длину с места через шнуры, расстояние между шнурами 50см	Прокатывание мяча (большой диаметр) между кубиками («змеёйкой»). Выпрямиться, поднять мяч над головой и потянуться.	
2	2 8		Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. Воспитатель называет ребенка по имени, он становится впереди колонны и ведет ее. Через некоторое время другой ребенок ведет колонну (2-3 смены ведущего)	бег враспынную	Май Занятие №28		Прыжки в длину с места через шнур (ширина 40-50 см) (6-8 раз).	Перебрасывание мячей друг другу (8-10 раз).	
	2 9		Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. Воспитатель называет ребенка по имени, он становится впереди колонны и ведет ее. Через некоторое время другой ребенок ведет колонну (2-3 смены ведущего)	бег враспынную	Май Занятие №28		Прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте	Перебрасывание мячей друг другу в парах (двумя руками из-за головы). Дистанция между детьми 2 м. Метание мешочков на дальность (правой и левой рукой).	
3	3 1		Ходьба в колонне по одному; на сигнал педагога: «Лошадки!» - дети идут, высоко поднимая колени, руки на пояс (темп средний)	бег враспынную	Май Занятие №31			Метание в вертикальную цель мишенью диаметром 50 см, нижний край щита располагается на уровне глаз ребенка), с расстояния 1,5-2 м правой и левой рукой (способ-от плеча) (3-4 раза).	Ползание по гимнастической скамейке на животе (2 раза). Упражнение в ползании выполняется двумя колоннами.
	3 2		Ходьба в колонне по одному; на сигнал педагога: «Лошадки!» - дети идут, высоко поднимая колени, руки на пояс (темп средний)	бег враспынную	Май Занятие №31		Прыжки через короткую скакалку.	Метание в вертикальную цель с расстояния 2 м	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладонь и ступни («медвежья»).
4	3 4		Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя- ходьба в полуприседе (не более 15 сек.), ходьба, высоко поднимая колени, ходьба мелким, семенящим шагом в чередовании с обычной ходьбой	бег в колонне по одному	Май Занятие №34	ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (2-3 раза).	Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (дистанция 3 м) (2-3 раза). Упражнение выполняется двумя колоннами поточным способом.		
	3 5		Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя- ходьба в полуприседе (не более 15 сек.), ходьба, высоко поднимая колени, ходьба мелким, семенящим шагом в чередовании с обычной ходьбой	бег в колонне по одному	Май Занятие №34	ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки за головой (2 раза).			Лазание на гимнастическую стенку и спуск с нее (2 раза).

Июнь

		ПЕРЕСТРОЕНИЕ	ХОДЬБА	БЕГ	ОРУ См.приложени е	РАВНОВЕСИЕ	ПРЫЖКИ	МЕТАНИЕ	ЛАЗАНИЕ
1	1	перестроение в пары в движении	Ходьба в колонне по одному	ходьба и бег враспынную	Июнь Занятие №1	ходьба по гимна. скамейке боком приставным шагом, руки за головой. На середине присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; подняться и пройти дальше (в конце скамейки сойти, не прыгая).	Прыжки на двух ногах - прыжком ноги вместе, и так на протяжении всей дистанции (4-5 м) (2 раза).		
	2	перестроение в пары в движении	Ходьба в колонне по одному	ходьба и бег враспынную	Июнь Занятие №1	ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, на середине скамьи перешагнуть через набивной мяч и пройти дальше.	Прыжки на правой и левой ноге до кубика (кегли). Дистанция 3-4 м (2-3 раза).	Игровое упражнение с мячом «Мяч по кругу».	
2	4	перестроение в колонну по одному в движении, найти свое место в колонне	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя смена ведущего колонны (педагог называет имя ребенка, и он встает впереди колонны)	ходьба и бег враспынную	Июнь Занятие №3		Прыжки через шнур справа и слева от него, продвигаясь вперед. Дистанция 3 м (2-3 раза).	Метание мешочков на дальность правой и левой рукой (способ от плеча). Игровое упражнение «Мяч через сетку».	
	5		Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках мелким, семенящим шагом - «мышки»; ходьба и бег между 5-6 предметами (кубиками), поставленными в ряд (расстояние между кубиками 0,5 м).		Июнь Занятие №5			Прокатывание мячей друг другу из положения, сидя на пятках. Дети располагаются двумя шеренгами, расстояние между шеренгами 2,5 м. Каждый ребенок определяет свою пару. Главное - прокатить мяч точно в руки партнеру энергичным движением по сигналу воспитателя (по 8-10 раз).	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.
	6		Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках мелким, семенящим шагом - «мышки»; ходьба и бег между 5-6 предметами (кубиками), поставленными в ряд (расстояние между кубиками 0,5 м).		Июнь Занятие №5		Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед. Дистанция 3 м (2-3 раза).	Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 2,5 м (4-5 раз).	Лазанье под дуг (шнур), не касаясь руками земли (пола).
3	7		Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег с перешагиванием через бруски; ходьба и бег враспынную.		Июнь Занятие №5	ходьба по доске, лежащей на полу, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии одного шага ребенка.			Лазанье по гимнастической стенке, переход на другой пролет и спуск (2-3 раза).
	8		Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег с перешагиванием через бруски; ходьба и бег враспынную.		Июнь Занятие №5	ходьба по доске, лежащей на полу, перешагивая через набивные мячи (3 раза).	Прыжки на двух ногах между кеглями, поставленными в ряд (2 раза).		Лазанье по гимнастической стенке, переход на другой пролет, спуск (2-3 раза).

Август

7-8	Ходьба, высоко поднимая колени, перешагивание через 6-8 набивных мячей	Июнь Занятие №24		Прыжки на двух ногах через канат		Прокатывание обручей друг другу стоя в шеренге	
-----	--	---------------------	--	----------------------------------	--	--	--

Материал для повторения

месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Подвижные игры
-------	----------	----------	----------	----------	----------------

Сентябрь	<p>Бег и ходьба: «Кто скорее до флажка»; «Принеси предмет» (кубик, кеглю); Прокатывание мяча: «Докати до кубика»; «Прокати и догони» Лазанье: «Проползи до мяча»; «По дорожке»; «Проползи и не задень»(под шнур, дугу на четвереньках)</p>	<p>Равновесие: Ходьба по мостику (по доске, лежащей на полу, по земле), дорожке (ширина 20 см); Прыжки: Подпрыгивание на месте, как зайчики (мячики), с поворотом кругом в правую и левую сторону. Прокатывание мяча(диаметр 20-25 см): Друг другу в парах, по дорожке (из шнуров, реек, линий).</p>	<p>Прыжки на двух ногах до предмета (кубик, кегля); «Перепрыгни ручеек»(через шнуры, рейки, косички); Прокатывание мяча: «Прокати и не задень»; Прокатывание мяча вокруг предметов в обе стороны.</p>	<p>Упражнения с мячом: Сидя, ноги врозь, прокатывание мяса друг другу. «Прокати мяч по дорожке и догони», «Подбрось-поймай»(бросание мяча об пол и ловля его двумя руками). Ползание между предметами с опорой на ладони и колени.</p>	
Октябрь	<p>Ходьба и бег: «Ловишки»; «Лошадки»; «Ловишки-перебежки». Равновесие: Ходьба по дорожке с перешагиванием через кубики(бруски); Ходьба и бег между предметами, положенными в одну линию; Ходьба по гимнастической скамейке («мостику»); Прыжки: на двух ногах с продвижением вперед, между предметами, поставленными в один ряд, прыжки вокруг мяча, кубика.</p>	<p>Прыжки на двух ногах с мячом в руках - по сигналу надо остановиться, положить мяч на пол и пройти вокруг него. Перебрасывание мячей друг другу через сетку двумя руками из-за головы. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени, подталкивая набивной мяч головой и продвигаясь вперед.</p>	<p>Прокатывание мяча по сигналу и бег за ним; Прокатывание мячей друг другу (способы- сидя, ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на пятках). Ползание на четвереньках(на спине- мешочек с песком).</p>	<p>Ползание: «Проползти по дорожке» (доске, скамейке) с опорой на ладони и колени; Лазанье в обруч с мячом (кубиком) в руках, не касаясь руками пола. Равновесие: Ходьба по дорожке, перешагивая через предметы; Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.</p>	

Ноябрь	<p>Равновесие: Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка; Ходьба и бег по извилистой дорожке; Ходьба и бег между предметами, поставленными в один ряд (набивные мячи, кубики, кегли). Прыжки через линии (косички, шнуры, скакалки).</p>	<p>Прыжки на двух ногах с мячом в руках, на сигнал присесть и прокатить мяч от одной ноги к другой. Прокатывать мяч в парах, в шеренгах, между предметами; Бросать мяч о пол и ловить его двумя руками.</p>	<p>С мячом: прокатывание мяча друг другу, между предметами; бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. Прыжки на двух ногах вокруг предметов, из обруча в обруч (плоский). Равновесие: Ходьба на носках по доске, лежащей на полу, ходьба по гимнастической скамейке с хлопками в ладоши перед собой и за спиной.</p>	<p>Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; лазанье под шнур, под дугу, не касаясь руками пола. Равновесие: ходьба по дорожке, перешагивая через предметы.</p>	
декабрь	<p>Ходьба и бег, высоко поднимая колени, - «лошадки»; ходьба и бег между предметами, поставленными в один ряд, и враспынную. Прыжки: прыжки со скамейки («цыплята прыгают с заборчика»); прыжки на двух ногах на расстояние 3м; перепрыгивания через шнуры (косички).</p>	<p>Ходьба и бег между предметами; прыжки через бруски на двух ногах (высота 6 см). Броски мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками.</p>	<p>Прыжки на двух ногах через рейки, бруски, прыжки с высоты. Перебрасывание мячей друг другу разными способами- двумя руками снизу, из-за головы(расстояние 1,5м).</p>	<p>Подбрасывание мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками; прокатывание мяча по дорожке, между кубиками; ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени, с опорой на ладони и стопы (« по-медвежьи»); ползание на животе, подтягиваясь двумя руками за края скамейки. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; ходьба с мешочком на голове.</p>	

Январь	Лазанье в обруч; лазанье под дугу, не касаясь руками пола (высота от уровня пола 50 см). Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке парами навстречу друг другу: на середине разойтись, помогая друг другу. Прыжки из кружка в кружок; перепрыгивание через шнуры.	Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове; ходьба, перешагивая через набивные мячи, кубики. Прыжки- со скамейки на полусогнутые ноги; прыжки из обруча в обруч, через шнуры. Прокатывание мячей друг другу(сидя, ноги врозь); перебрасывание мяча друг другу, метание мешочков на дальность.	Прыжки на двух ногах по дорожке; прыжки со скамейки; прыжки между предметами. Прокатывание мячей в прямом направлении, между предметами; бросание мяча вверх и о землю и ловля его двумя руками.	Ползание по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Отбивание мяча об пол и ловля его двумя руками. Прыжки между предметами, через шнуры.	
Февраль	Повторение игровых упражнений, которые проводились ранее				
Март	Лазанье под шнур, рейку (высота 40 см от уровня пола) прямо и боком. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед на дистанцию 3 м в прямом направлении огибая различные предметы (кубики, кегли), поставленные в ряд или в шахматном порядке. Метание мешочков на дальность и в цель.	Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, боком приставным шагом. Метание мешочков на дальность. Прокатывание мяча вокруг предметов. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени, на животе, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков скамейки).	« Кто быстрее доберется до кегли»- бег в прямом направлении. Прыжки на двух ногах с выполнением различных заданий. Метание мешочков на дальность- «Кто дальше бросит», перебрасывание мяча через шнур.	Лазанье под дугу, не касаясь руками пола(высота дуги 50 см); ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. Ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки за головой, с мешочком на голове. Метание мешочков на дальность и в цель.	
Апрель	Повторение упражнений освоенных детьми ранее.				

Май	Повторение упражнений освоенных детьми ранее	
-----	--	--

2.1.4. Задачи и содержание работы по физическому развитию в старшей группе для детей от 5 до 6 лет

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

- Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
- Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.
- Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.
- Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
- Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
- Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно 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 при ходьбе.
- Учить кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве.
- Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.
- Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.
- Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны
- Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.
- Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.
- Учить спортивным играм и упражнениям.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений:

Сентябрь

		ПЕРЕСТРОЕНИЕ	ХОДЬБА	БЕГ	ОРУ См.приложени е	РАВНОВЕСИЕ	ПРЫЖКИ	МЕТАНИЕ	ЛАЗАНИЕ
1	1	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному	ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс (колени не сгибать)	бег в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба враспынную; бег враспынную; перестроение в колонну по два в движении.	Сентябрь Занятие №1	Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на пояс (3-4 раза).	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, энергично отталкиваясь от пола (дистанция 4 м), повторить 2-3 раза.	Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние между детьми 2 м), бросая мяч двумя руками снизу (10-12 раз).	
	2	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному	ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс (колени не сгибать)	бег в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба враспынную; бег враспынную; перестроение в колонну по два в движении.	Сентябрь Занятие №1	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, руки за головой.	Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (дистанция 4 м) между предметами, положенными вдоль зала (площадки), на расстоянии 4 см один от другого («змежкой»).	Броски мяча о пол между шеренгами одной рукой и ловля его двумя руками после отскока о пол (первая группа детей выполняет броски, а вторая ловит их после отскока о пол, затем другая шеренга бросает мячи, а другая ловит, и так поочередно).	

2	3	Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному.	Ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс; ходьба и бег между предметами (расстояние между кубиками 40 см).	Упражнения в ходьбе и беге чередуются	Сентябрь Занятие №4		Прыжки на двух ногах - упражнение «Достань до предмета». Выполняется серия прыжков 5-6 раз подряд, затем пауза и повторение прыжков.	Броски малого мяча (диаметр 6-8 см) вверх двумя руками. Бег в среднем темпе до 1,5 минуты.	
2	4	Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному.	Ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс; ходьба и бег между предметами (расстояние между кубиками 40 см).	Упражнения в ходьбе и беге чередуются	Сентябрь Занятие №4		Прыжки в высоту с места-упражнение «Достань до предмета». Задание выполняется фронтальным способом (группами), повторить серией прыжков по 4-5 раз подряд, 2-3 подхода.	Броски мяча вверх и ловля его двумя руками, с хлопком в ладоши (15-20 раз).	Ползание на четвереньках между предметами (2-3 раза).
3	5	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному (прыжком).	Ходьба с высоким под вниманием колен, руки на пояс.	Бег в колонне по одному, продолжительность до 1 минуты, темп бега умеренный; переход на ходьбу.	Сентябрь Занятие №7	Равновесие - ходьба по канату (шнуру) боком приставным шагом, руки на пояс, голову и спину держать прямо (2-3 раза) (рис. 2).		Броски мяча вверх двумя руками и ловля его, броски мяча вверх и ловля его с хлопком в ладоши (10-15 раз).	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза).
	6	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному (прыжком).	Ходьба с высоким подниманием колен, руки на пояс.	Бег в колонне по одному, продолжительность до 1 минуты, темп бега умеренный; переход на ходьбу.	Сентябрь Занятие №7	Равновесие - ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс.		Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах на расстоянии 2,5 м одна от другой. Способ выполнения - стойка ноги на ширине плеч, двумя руками из-за головы.	Ползание по гимнастической скамейке (доске) с опорой на предплечья и колени.
4	7	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения.	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя (редкие удары в бубен) дети переходят на ходьбу в медленном темпе. При таком виде ходьбы им приходится выполнять более широкие шаги и ставить ноги перекатом с пятки на носок. На следующий сигнал дети идут обычным шагом. На частые удары в бубен (хлопок в ладоши или музыкальное сопровождение) выполняют мелкий, семенящий шаг.	Ходьба в различном темпе в чередовании с обычной ходьбой.	Сентябрь Занятие №10	Равновесие - ходьба, перешагивая через препятствие - бруски или кубики, сохраняя правильную осанку (2-3 раза).	Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен, как пингины (дистанция 3-4 м), повторить 2-3 раза.		Пролезание в обруч боком, не задевая за верхний край, в плотной группировке (5-6 раз).
	8	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения.	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя (редкие удары в бубен) дети переходят на ходьбу в медленном темпе. При таком виде ходьбы им приходится выполнять более широкие шаги и ставить ноги перекатом с пятки на носок. На следующий сигнал дети идут обычным шагом. На частые удары в бубен (хлопок в ладоши или музыкальное сопровождение) выполняют мелкий, семенящий шаг.	Ходьба в различном темпе в чередовании с обычной ходьбой.	Сентябрь Занятие №10	Равновесие - ходьба, перешагивая через бруски (кубики), с мешочком на голове, свободно балансируя руками (2-3 раза).	Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, дистанция 4 м (повторить 2-3 раза).		Пролезание в обруч прямо и боком в группировке (5-6 раз).

Октябрь

		ПЕРЕСТРОЕНИЕ	ХОДЬБА	БЕГ	ОРУ См. приложения с	РАВНОВЕСИЕ	ПРЫЖКИ	МЕТАНИЕ	ЛАЗАНИЕ
1	9	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения	Ходьба в колонне по одному, бег колонной по одному продолжительностью до 1 минуты; переход на ходьбу.		Октябрь Занятие №13	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на пояс (2-3 раза).	Прыжки на двух ногах через короткие шнуры, положенные на расстоянии 50 см один от другого (4-5 штук); повторить 2-3 раза.	Броски мяча двумя руками, стоя в шеренгах на расстоянии 2,5 м друг от друга (способ - от груди).	

	10	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения	Ходьба в колонне по одному, бег колонной по одному продолжительностью до 1 минуты; переход на ходьбу.		Октябрь Занятие №13	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи (расстояние между мячами 2-3 шага). Повторить 2-3 раза.	Прыжки на двух ногах через шнуры (канат) справа и слева, продвигаясь вперед. Повторить 2-3 раза.	Передача мяча двумя руками от груди. Исходное положение- стойка ноги на ширине плеч (10-12 раз).	
2	11	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному	ходьба в колонне по одному, на сигнал: «Поворот!» - дети поворачиваются кругом и продолжают ходьбу.	Бег с перешагиванием через бруски, положенные на расстоянии 70-80 см один от другого. Ходьба и бег проводятся в чередовании.	Октябрь Занятие №16		Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги (8-10 раз).	Броски мяча (большой диаметр) друг другу двумя руками из-за головы (10-12 раз).	Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках
	12	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному	ходьба в колонне по одному, на сигнал: «Поворот!» - дети поворачиваются кругом и продолжают ходьбу.	Бег с перешагиванием через бруски, положенные на расстоянии 70-80 см один от другого. Ходьба и бег проводятся в чередовании.	Октябрь Занятие №16		Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги (8-10 раз).	Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди (расстояние 2,5 м).	Ползание на четвереньках с переползанием через препятствие (скамейка).

3	13	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	На редкие удары в бубен (или музыкальное сопровождение)- ходьба в медленном темпе, широким свободным шагом. На частые удары в бубен - ходьба быстрым шагом, коротким, семенящим, переход на обычную ходьбу. Проводится в чередовании	Бег врассыпную.	Октябрь Занятие №19	Равновесие - ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс, головуИспину держать прямо (2-3 раза).		Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2 м (4-5 раз).	подлезание под дугу прямо и боком в группировке, не касаясь руками пола (3-4 раза).
	14	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	На редкие удары в бубен (или музыкальное сопровождение)- ходьба в медленном темпе, широким свободным шагом. На частые удары в бубен - ходьба быстрым шагом, коротким, семенящим, переход на обычную ходьбу. Проводится в чередовании	Бег врассыпную.	Октябрь Занятие №19	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом (2-3 раза).		Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2,5 м (4-5 раз).	Ползание на четвереньках между предметами (набивные мячи кубики), поставленными на расстоянии 1 м один от другого (змейкой»), 2-3 раза.

4	15	Построение в шеренгу, проверка равнения и осанки. Построение в колонну по два (пары).	Ходьба в колонне по два, на команду воспитателя: «Поворот!» - дети поворачиваются через левое плечо и продолжают ходьбу.	Бег врассыпную; ходьба и бег в колонне по одному.	Октябрь Занятие №22	Ходьба по гимнастической скамейке, на середине перешагнуть через предмет и пройти дальше. Сойти со скамейки, не спрыгивая.	Прыжки на двух ногах на препятствие (мат) высотой 20 см, с трех шагов (4-5 раз).		Ползание - пролезание в обруч боком, не касаясь руками пола, в группировке. Подряд через тр обруча, поставленные на расстоянии 1 метра один от другого (2-3 раза).
	16	Построение в шеренгу, проверка равнения и осанки. Построение в колонну по два (пары).	Ходьба в колонне по два, на команду воспитателя: «Поворот!» - дети поворачиваются через левое плечо и продолжают ходьбу.	Бег врассыпную; ходьба и бег в колонне по одному.	Октябрь Занятие №22	Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопнуть в ладоши, встать и пройти дальше (руки на пояс или за голову).	Прыжки на препятствие (высота 20 см), 2-3 раза	Занятие	Ползание на четвереньках с преодолением препятствий (через гимн, скамейку)

Ноябрь

		ПЕРЕСТРОЕНИЕ	ХОДЬБА	БЕГ	ОРУ См.приложени е	РАВНОВЕСИЕ	ПРЫЖКИ	МЕТАНИЕ	ЛАЗАНИЕ
1	17	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Объяснение задания, затем перестроение в колонну по одному.	Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя переход на ходьбу с высоким подниманием колен	бег врассыпную, бег между предметами, поставленными в одну линию (расстояние между предметами 40 см); обычная ходьба в	Ноябрь Занятие №25	Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг вперед передавая малый мяч перед собой и за спиной.	Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед, по пры-мои, вначале на правой, затем на левой ноге (расстояние 3-4 метра). Повторить два раза.	Переброска мяча двумя руками снизу, стоя в шеренгах, расстояние между ними 2-2,5 м.	

				колонне по одному. Бег врассыпную.					
	1 8	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Объяснение задания, затем перестроение в колонну по одному.	Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя переход на ходьбу с высоким подниманием колен	бег врассыпную, бег между предметами, поставленными в одну линию (расстояние между предметами 40 см); обычная ходьба в колонне по одному. Бег врассыпную.	Ноябрь Занятие №25	Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке, переключая вая мяч из одной руки в другую перед собой и за спиной на каждый шаг(2-3 раза).	Прыжки по прямой (расстояние 2 м) - два прыжка на правой и два на левой ноге попеременно, и так до конца дистанции. В свою колонну вернуться шагом (2-3 раза).	Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах на расстоянии 3 метров одна от другой.	
2	1 9		Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя изменить направление движения к окну, к флажку, к гимнастической стенке и т. д.	Бег между кубиками (кеглями, мячами), поставленными в один ряд. Ходьба и бег в чередовании, перестроение в колонну по трое.	Ноябрь Занятие №28		Прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно, на расстоянии 4-5 метров. Повторить 2-3 раза.	Ведение мяча, продвигаясь вперед шагом (расстояние 4-5 метров), повторить 2-3 раза.	Переползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков), повторить 2-3 раза.
	2 0		Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя изменить направление движения к окну, к флажку, к гимнастической стенке и т. д.	Бег между кубиками (кеглями, мячами), поставленными в один ряд. Ходьба и бег в чередовании, перестроение в колонну по трое.	Ноябрь Занятие №28		Прыжки на правой и левой ноге попеременно (расстояние 4 метра), повторить 2 раза.	Ведение мяча в ходьбе (диаметр мяча 6-8 см), повторить 2 раза.	Ползание на четвереньках, подталкивая мяч головой (вес мяча 0,5 кг).
3	2 1	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному.	Ходьба с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя	бег между предметами, поставленными в один ряд (кубики или набивные мячи).	Ноябрь Занятие №31	Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, 2-3 раза.		Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6 м), 2-3 раза.	Пролзание в обруч прямо и боком в группировке, не касаясь верхнего обода 3 раза.
	2 2	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному.	Ходьба с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя	бег между предметами, поставленными в один ряд (кубики или набивные мячи).	Ноябрь Занятие №31	Ходьба на носках, руки за головой, между набивными мячами, 2-3 раза.		Ведение мяча в ходьбе (баскетбольный вариант) на расстоянии 6 м, 2-3 раза.	Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, с опорой на предплечья и колени, 2-3 раза.
4	2 3	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному	ходьба, на команду воспитателя: «Фигуры» - дети останавливаются и изображают кого-либо (птицу, собачку и т.д.) при ходьбе врассыпную, бег врассыпную.	Ходьба и бег в чередовании.	Ноябрь Занятие №34	Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс, 2-3 раза.	Прыжки на правой и левой ноге до предмета, расстояние 5 м, 2-3 раза.		Лазанье-подлезание под шнур (высота 4 см) боком, не касаясь руками пола, 5-6 раз.
	2 4	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному	ходьба, на команду воспитателя: «Фигуры» - дети останавливаются и изображают кого-либо (птицу, собачку и т.д.) при ходьбе врассыпную, бег врассыпную.	Ходьба и бег в чередовании.	Ноябрь Занятие №34	Ходьба между предметами на носках, руки за головой.	Прыжки на правой и левой ноге попеременно (два или три прыжка на одной ноге и два на другой).		Подлезание под шнур прямо и боком (2-3 раза).

Декабрь

		ПЕРЕСТРОЕНИЕ	ХОДЬБА	БЕГ	ОРУ См. приложении е	РАВНОВЕСИЕ	ПРЫЖКИ	МЕТАНИЕ	ЛАЗАНИЕ
1	1	Построение в одну шеренгу, проверка равнения и осанки.	Ходьба в колонне	бег в колонне по одному между предметами с наблюдением определенной дистанции друг от друга (бег между кеглями). Ходьба и бег в чередовании.	Декабрь Занятие №1	Равновесие - ходьба по наклонной доске боком, руки в стороны, свободно балансируют; переход на гимнастическую скамейку, ходьба боком, приставным шагом, руки на пояс.	Прыжки на двух ногах через бруски (бруски лежат на полу на расстоянии 50 см один от другого), 2-3 раза.	Броски мяча друг другу двумя руками из-за головы, стоя в двух шеренгах (расстояние между шеренгами 2,5 м), 10-12 раз.	
	2	Построение в одну шеренгу, проверка равнения и осанки.	Ходьба в колонне	бег в колонне по одному между предметами с наблюдением определенной дистанции друг от друга (бег между кеглями). Ходьба и бег в чередовании.	Декабрь Занятие №1	Ходьба по наклонной доске, прямо, руки в стороны, переход на гимнастическую скамейку. Ходьба по скамейке с перешагиванием через набивные мячи, положенные на расстоянии двух шагов ребенка.	Прыжки на двух ногах, между набивными мячами (общая дистанция 4 м).	Переброска мячей (диаметр 20-25 см) друг другу в парах произвольным способом (по выбору детей).	
3	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в	По команде воспитателя ведущий колонны, ускоряет темп ходьбы и		и бег по кругу. Ходьба и бег по кругу проводятся в	Декабрь Занятие №4		Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед на правой и левой ноге (расстояние	Броски мяча вверх и ловля его двумя руками.	Ползание на четвереньках между предметами.

2		колонну по одному.	приближается к ребенку, идущему в колонне последним. Таким образом, образуется круг. Дети берутся за руки и выполняют ходьбу по кругу. Подается сигнал к остановке движения и следует остановка, поворот в другую сторону	чередовании.			5 м); повторить 2-3 раза.		
	4	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному.	По команде воспитателя ведущий колонны, ускоряет темп ходьбы и приближается к ребенку, идущему в колонне последним. Таким образом, образуется круг. Дети берутся за руки и выполняют ходьбу по кругу. Подается сигнал к остановке движения и следует остановка, поворот в другую сторону	и бег по кругу. Ходьба и бег по кругу проводятся в чередовании.	Декабрь Занятие №4		Прыжки попеременно на правой и левой ноге на расстояние 5 м, 2 раза.	Прокатывание набивного мяча (или обычного мяча большого диаметра), 2-3 раза.	Ползание по прямой, подталкивая мяч головой (расстояние 3-4 м), повторить 2 раза
3	5	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Перестроение в колонну по одному	ходьба враспынную, на команду «Сделай фигуру» - остановка и выполнение задания, на следующую команду - бег враспынную.	Ходьба и бег проводятся в чередовании.	Декабрь Занятие №7		Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (или на пояс), 2-3 раза.	Перебрасывание мяча большого диаметра, стоя в шеренгах (двумя руками снизу), с расстояния 2,5 м.	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подталкивая двумя руками край скамейки (хват рук с боков), 2-3 раза. Двумя колоннами поточным способом
	6	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Перестроение в колонну по одному	ходьба враспынную, на команду «Сделай фигуру» - остановка и выполнение задания, на следующую команду - бег враспынную.	Ходьба и бег проводятся в чередовании.	Декабрь Занятие №7		Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, с мешочком на голове (2-3 раза).	Перебрасывание мячей (большой диаметр) друг другу двумя руками снизу и ловля с хлопком в ладоши. Повторить 10-12 раз.	Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине, темп упражнения средний (не уронив мешочек).
4	7	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. По сигналу воспитателя выполнение поворотов вправо и влево по ходу движения.	Ходьба и бег враспынную.	Декабрь Занятие №10		Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы (кубики, набивные мячи)	Прыжки на двух ногах между предметами (расстояние между предметами 40 см).	Лазанье на гимнастической стенку, не пропуская реек (2-3 раза).
	8	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. По сигналу воспитателя выполнение поворотов вправо и влево по ходу движения.	Ходьба и бег враспынную.	Декабрь Занятие №10		Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове (2-3 раза).	Прыжки на двух ногах между кеглями на двух ногах с мешочком, зажатым между колен (2-3 раза).	Лазанье до верху гимнастической стенки разноименным способом, не пропуская реек (2-3 раза).

январь

		ПЕРЕСТРОЕНИЕ	ХОДЬБА	БЕГ	ОРУ См. приложение	РАВНОВЕСИЕ	ПРЫЖКИ	МЕТАНИЕ	ЛАЗАНИЕ
1	9	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному.	Ходьба и бег между кубиками, расположенными в шахматном порядке.		Январь Занятие №13	Равновесие - ходьба и бег по наклонной доске (высота 40 см, ширина 20 см).	Прыжки на правой и левой ноге между кубиками (расстояние 5 м) 2-3 раза.	Метание - броски мяча в шеренгах.	
	10	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному.	Ходьба и бег между кубиками, расположенными в шахматном порядке.		Январь Занятие №13	Ходьба по наклонной доске, балансируя руками. Спуск шагом (2-3 раза).	Прыжки на двух ногах между набивными мячами (расстояние между мячами 40 см), дистанция 4 м. Повторить 2 раза.	Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах (двумя руками от груди), расстояние между шеренгами 2,5 м. Повторить 10-15 раз.	
2	11	Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному. Ведущий, соединяясь с последним в колонне-ребенком образует круг.	Ходьба и бег по кругу, держась за веревку, затем дети останавливаются и перехватывают веревки в другую руку, повторение ходьбы и бега в другую сторону.		Январь Занятие №16		Прыжки в длину с места (расстояние 40 см), повторить 6-8 раз,	Броски мяча вверх	Проползание по дугам на четвереньках, подталкивая мяч

	1 2	Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному. Ведущий, соединяясь с последним в колонне-ребенком образует круг	Ходьба и бег по кругу, держась за веревку, затем дети останавливаются и перехватывают веревки в другую руку, повторение ходьбы и бега в другую сторону.	Январь Занятие №16		Прыжки в длину с места (расстояние 50 см), 8-10 раз.	Перебрасывание мячей (большого диаметра) друг другу, двумя руками снизу, расстояние между детьми 2,5 м.	Переползание через предметы (гимнастическая скамейка) и ползание под дугу в группировке.
3	1 3	Построение в шеренгу, проверка равнения и осанки, перестроение в колонну по одному.	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по команде воспитателя; ходьба между предметами «змежкой».	Январь Занятие №19	Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс.		Перебрасывание мячей друг другу (двумя руками от груди), стоя в шеренгах, расстояние между детьми 3 м.	Пролзание в обруч боком, не касаясь верхней обода, в группировке.
	1 4	Построение в шеренгу, проверка равнения и осанки, перестроение в колонну по одному.	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по команде воспитателя; ходьба между предметами «змежкой».	Январь Занятие №19	Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны.		Перебрасывание мячей (диаметр 10-12 см) друг другу и ловля их после отскока о пол.	Пролзание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола.
4	1 5	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, затем в круг	ходьба и бег по кругу с поворотом в одну и другую сторону.	Январь Занятие №22	Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки свободно балансируют (2-3 раза).	Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед прыжком ноги врозь, затем прыжком ноги вместе и так до конца дистанции (расстояние 6 м).	Ведение мяча в прямом направлении.	Лазанье на гимнастическую стенку одноименным способом, затем спуск, не пропуская реек (2-3 раза).
	1 6	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, затем в круг	ходьба и бег по кругу с поворотом в одну и другую сторону.	Январь Занятие №22	Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой (2 раза).	Прыжки через шнуры (6-8 шт.) на двух ногах без паузы; расстояние между шнурами 50 см (2-3 раза).	Ведение мяча до обозначенного места.	Лазанье на гимнастическую стенку и ходьба по четвертой рейке, спуск вниз (2 раза);

Февраль

		ПЕРЕСТРОЕНИЕ	ХОДЬБА	БЕГ	ОРУ См.приложени е	РАВНОВЕСИЕ	ПРЫЖКИ	МЕТАНИЕ	ЛАЗАНИЕ
1	1 7	Построение в колонну	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя ходьба и бег врассыпную	бег продолжительностью до 1 минуты в умеренном темпе, с изменением направления; ходьба в колонне по одному.	Февраль Занятие №25	Ходьба по гимнастической скамейке (ширина 20 см, высота 30 см), руки в стороны (2-3 раза).	Прыжки через бруски (6-8 шт., высота бруска до 10 см) без паузы (2-3 раза).	Бросание мячей в корзину (кольцо) с расстояния 2 м двумя руками из-за головы (5-6 раз).	
	1 8	Построение в колонну	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя ходьба и бег врассыпную	бег продолжительностью до 1 минуты в умеренном темпе, с изменением направления; ходьба в колонне по одному.	Февраль Занятие №25	Равновесие - бег по гимнастической скамейке (2-3 раза).	Прыжки через бруски (3-4 раза).	Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди (баскетбольный вариант).	
2	1 9	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному, затем в круг	Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя.		Февраль Занятие №28		Прыжки в длину с места (расстояние 50 см), 8-10 раз.	Отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6 м), 2-3 раза.	Лазанье - ползание под дугу (высота 40 см), не касаясь руками пола, в группировке, 2-3 раза.
	2 0	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному, затем в круг	Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя.		Февраль Занятие №28		Прыжки в длину с места (расстояние 60 см), 8-10 раз.	Перебрасывание малого мяча одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками в шеренгах на дистанции 2 м, (10-12 раз).	Ползание на четвереньках между набивными мячами (2-3 раза).
3	2 2	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения.	Ходьба и бег между предметами (скамейками).		Февраль Занятие №31	Перешагивание через шнур (высота 40 см).		Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой (от плеча) с расстояния 2,5 м (5-6 раз).	Ползание под палку (шнур) (высота 40 см), 2-3 подряд.
	2 2	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения.	Ходьба и бег между предметами (скамейками).		Февраль Занятие №31	Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд (расстояние между кеглями 30 см), 2-3 раза. Прыжки на двух ногах через шнуры, положенные на расстоянии 50 см друг от друга.		Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой с расстояния 3 м (5-6 раз).	Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине «Проползай - не урони» (2-3 раза).

4	2 3	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному.	Ходьба в колонне по одному	бег в среднем темпе продолжительно стью до 1 минуты (с изменением направления движения); ходьба и бег враспынную.	Февраль Занятие №34	Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс (или за голову), приставляя пятку одной ноги к носку другой в среднем темпе (2-3 раза).	Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед до обозначенного места (дистанция 6 м), 2-3 раза.	Отбивание мяча в ходьбе(баскетбольный вариант, большого диаметра) на расстоянии 8 м.	Лазанье на гимнастическую стенку разнообразным способом и передвижение по четвертой рейке; спуск вниз, не пропуская реек
	2 4	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному.	Ходьба в колонне по одному	бег в среднем темпе продолжительно стью до 1 минуты (с изменением направления движения); ходьба и бег враспынную.	Февраль Занятие №34	Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой (2-3 раза)	Прыжки с ноги на ногу между предметами, поставленными в ряд (дистанция 4 м)	Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой (правой и левой), мячи малого диаметра	Лазанье на гимнастическую стенку разнообразным способом и спуск вниз, не пропуская реек (2 раза).

март

	ЗАЯТИ	ПЕРЕСТРОЕНИЕ	ХОДЬБА	БЕГ	ОРУ См.приложени е	РАВНОВЕСИЕ	ПРЫЖКИ	МЕТАНИЕ	ЛАЗАНИЕ
1	1		Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя выполнить поворот в другую сторону	бег с поворотом в другую сторону; бег враспынную.	Март Занятие №1	Равновесие - ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс (2-3 раза).	Прыжки из обруча в обруч (обручи лежат на полу на расстоянии 40 см один от другого), 2-3 раза.	Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола посредине между шеренгами.	
	2		Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя выполнить поворот в другую сторону	бег с поворотом в другую сторону; бег враспынную.	Март Занятие №1	Равновесие - ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс, 2-3 раза.	Прыжки на двух ногах через набивные мячи (5-6 штук), положенные в ряд, 3 раза.	Переброска мяча друг другу и ловля его с хлопком в ладоши после отскока о пол (10-12 раз).	
2	3	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному и в круг.	Ходьба и бег по кругу с изменением направления движения по команде воспитателя; ходьба и бег враспынную между кубиками, не задевая их.		Март Занятие №4		Прыжки в высоту с разбега (высота 30 см), 5-6 раз с приземлением на мат.	Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой, способом от плеча, 5-6 раз.	Ползание на четвереньках между предметами.
	4	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному и в круг.	Ходьба и бег по кругу с изменением направления движения по команде воспитателя; ходьба и бег враспынную между кубиками, не задевая их.		Март Занятие №4		Прыжки в высоту с разбега (высота 30 см), 5-6 раз.	Метание мешочков в вертикальную цель (расстояние до цели 3 м), 4-6 раз.	Ползание на четвереньках по прямой дистанция 5 м. Выполняется шеренгами - «Кто быстрее доползет до кегли».
3	5	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному;	на сигнал воспитателя ходьба со сменой темпа движения: на частые удары в бубен (музыкальное сопровождение) дети выполняют короткие, семенящие шаги, на редкие удары - широкие шаги; ходьба и бег враспынную.		Март Занятие №7	Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше.	Прыжки вправо и влево через шнур, продвигаясь вперед; дистанция 3 м. Повторить 2-3 раза.		Лазанье по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни (по медвежьим), 2-3 раза.
	6	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному;	на сигнал воспитателя ходьба со сменой темпа движения: на частые удары в бубен (музыкальное сопровождение) дети выполняют короткие, семенящие шаги, на редкие удары - широкие шаги; ходьба и бег враспынную.		Март Занятие №7	Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, на середине медленно повернуться кругом и пройти дальше.	Прыжки из обруча в обруч на двух ногах, на правой и левой ноге, 2-3 раза .		Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, 2-3 раза.
4	7	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, по команде воспитателя перестроение в колонну по два (парами)	ходьба в колонне по два и перестроение обратно в колонну по одному	ходьба и бег враспынную	Март Занятие №10	Равновесие - ходьба на носках между набивными мячами, руки за головой		Метание мешочков в горизонтальную цель (расстояние 3 м).	Лазанье под шнур боком, не касаясь его, 4-6 раз.
	8	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, по команде воспитателя перестроение в колонну по два (парами)	ходьба в колонне по два и перестроение обратно в колонну по одному	ходьба и бег враспынную	Март Занятие №10	Равновесие - ходьба с перешагиванием через набивные мячи попеременно правой и левой ногой, руки произвольно, 2 раза.		Метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3 м , способом от плеча, 6-8 раз.	Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами, 2 раза.

Апрель

		ПЕРЕСТРОЕНИЕ	ХОДЬБА	БЕГ	ОРУ См.приложени е	РАВНОВЕСИЕ	ПРЫЖКИ	МЕТАНИЕ	ЛАЗАНИЕ
--	--	--------------	--------	-----	--------------------------	------------	--------	---------	---------

1	9		Ходьба колонной по одному, ходьба и бег по кругу; ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно одной и другой ногой (шнуры расположены на расстоянии 30-40 см один от другого); бег врассыпную.	Апрель Занятие №13	Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны.	Прыжки через бруски (расстояние между брусками 50 см), 2-3 раза.	Броски мяча двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах, 10-15 раз.	
	10		Ходьба колонной по одному, ходьба и бег по кругу; ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно одной и другой ногой (шнуры расположены на расстоянии 30-40 см один от другого); бег врассыпную.	Апрель Занятие №13	Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной (2-3 раз).	Прыжки на двух ногах на расстояние 2 м, затем перепрыгивание через предмет, далее прыжки на двух ногах и снова перепрыгивание через предмет.	Броски малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками (8-10 раз).	
2	11	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения	ходьба и бег между предметами.	Апрель Занятие №16		Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед.	Прокатывание обручей друг другу, стоя в шеренгах.	Пролезание в обруч прямо и боком.
	12	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения	ходьба и бег между предметами.	Апрель Занятие №16		Прыжки на месте через короткую скакалку, продвигаясь вперед на расстояние 8-10 м; 3 раза.	Прокатывание обручей друг другу с расстояния 3 м.	Пролезание в обруч.
3	13	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному.	Ходьба колонной по одному с выполнением заданий по команде воспитателя;	Апрель Занятие №19	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы (кубики, набивные мячи).		Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 2,5 м одной рукой, способом от плеча (5-6 раз).	Ползание по прямой, затем переползание через скамейку (2-3 раза).
	14	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному.	Ходьба колонной по одному с выполнением заданий по команде воспитателя;	Апрель Занятие №19	Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в стороны.		Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3 м (правой и левой рукой).	Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях («по-медвежьи»).
4	15	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	ходьба и бег колонной по одному между предметами.	Апрель Занятие №22	Равновесие - ходьба по канату боком приставным шагом, руки на пояс	Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед (расстояние 8-10 м).		Лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом и спуск вниз, не пропуская реек
	16	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	ходьба и бег колонной по одному между предметами.	Апрель Занятие №22	Ходьба на носках между набивными мячами, руки на пояс, 2-3 раза.	Прыжки-перепрыгивание через шнур вправо и влево, продвигаясь вперед (расстояние 3-4 м), 2-3 раза.		Лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом, ходьба по гимнастической рейке приставным шагом, спуск вниз, не пропуская реек, 2 раза.

май

		ПЕРЕСТРОЕНИЕ	ХОДЬБА	БЕГ	ОРУ См.приложение	РАВНОВЕСИЕ	ПРЫЖКИ	МЕТАНИЕ	ЛАЗАНИЕ
1	17		Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Поворот» - повернуться кругом и продолжать движение	ходьба и бег врассыпную.	Май Занятие №25	Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, разложенные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на пояс.	Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (расстояние 4 м) до флажка (2-3 раза).	Броски мяча (диаметр 8-10 см) о стену с расстояния 2 м одной рукой, ловля мяча двумя руками.	
	18		Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Поворот» - повернуться кругом и продолжать движение	ходьба и бег врассыпную.	Май Занятие №25	Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине скамейки присесть, встать и пройти дальше (2-3 раза).	Прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед, дистанция 5 м (3 раза).		

2	1 9	Построение в шеренгу, построение в колонну по одному	на сигнал воспитателя ходьба с перешагиванием через шнуры (по одной стороне зала)	бег с перешагиванием через шнуры (по другой стороне зала); ходьба и бег врассыпную.	Май Занятие №25		Прыжки в длину с разбега (5-6 раз).	Перебрасывание мяча (диаметр 20 см) друг другу двумя руками от груди (8-10 раз).	Ползание по прямой на ладонях и ступнях «по-медвежий» 2 раза.
2	2 0	Построение в шеренгу, построение в колонну по одному	на сигнал воспитателя ходьба с перешагиванием через шнуры (по одной стороне зала)	бег с перешагиванием через шнуры (по другой стороне зала); ходьба и бег врассыпную.	Май Занятие №25		Прыжки в длину с разбега (5-6 раз).	Забрасывание мяча в корзину (кольцо) с расстояния 1 м; 5-6 раз.	Лазанье под дугу (обруч), 5-6 раз.
3	2 1	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения	ходьба колонной по одному между предметами (кубики, мячи)	ходьба и бег врассыпную между предметами.	Май Занятие №31	Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше.		Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками (10-15 раз).	Лазанье - пролезание в обруч правым левым боком в группировке (5-6 раз).
	2 2	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения	ходьба колонной по одному между предметами (кубики, мячи)	ходьба и бег врассыпную между предметами.	Май Занятие №31	Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.		Броски мяча о пол и ловля его двумя руками; броски мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками.	Лазанье в обруч прямо и боком выполняется в парах; один ребенок держит обруч, другой выполняет задание, затем ребята меняются местами.
4	2 3	Построение в шеренгу, объяснение задания, перестроение в колонну по одному.	Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движений по команде воспитателя; игровое упражнение «Быстро в колонны!».	Май Занятие №34	Равновесие - ходьба с перешагиванием через набивные мячи, разложенные на расстоянии трех шагов ребенка, руки на пояс (2-3 раза).	Прыжки на двух ногах между кеглями (2-3 раза).			Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хватом рук с боков (2-3 раза).
	2 4	Построение в шеренгу, объяснение задания, перестроение в колонну по одному.	Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движений по команде воспитателя; игровое упражнение «Быстро в колонны!».	Май Занятие №34	Ходьба с перешагиванием через бруски (высота бруска 10 см).	Прыжки на правой и левой ноге попеременно (дистанция 5 м), повторить 2 раза.			Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (2 раза).

Июнь

		ПЕРЕСТРОЕНИЕ	ХОДЬБА	БЕГ	ОРУ См. приложении	РАВНОВЕСИЕ	ПРЫЖКИ	МЕТАНИЕ	ЛАЗАНИЕ
1	1	Построение в шеренгу, объяснение задания; перестроение в колонну по одному	ходьба с перешагиванием через шнуры, разложенные на расстоянии одного шага ребенка перешагивать надо попеременно правой и левой ногой, сохраняя координацию движений	Бег в среднем темпе продолжительно стью до 1 мин.	Июнь Занятие №1	Ходьба по горизонтальному бревну, руки свободно балансируют.	Прыжки через короткую скакалку.	Метание мешочков в горизонтальную цель.	
	2	Построение в шеренгу, объяснение задания; перестроение в колонну по одному	ходьба с перешагиванием через шнуры, разложенные на расстоянии одного шага ребенка перешагивать надо попеременно правой и левой ногой, сохраняя координацию движений	Бег в среднем темпе продолжительно стью до 1 мин.	Июнь Занятие №1	Равновесие - ходьба по горизонтальному бревну, руки произвольно (2-3 раза).	Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, с мешочком, зажатом между колен - «Пингвины». (дистанция 5 м), 2-3 раза.	Прокатывание набивных мячей в прямом направлении (2-3 раза).	
2	3	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	ходьба на носках, на пятках в чередовании с обычной ходьбой	бег на скорость (дистанция 10 м), переход на обычный бег (10 м), так в чередовании повторить 3 раза.	Июнь Занятие №4		Прыжок в высоту с разбега способом «согнув ноги».	Метание мешочков (малых мячей) на дальность.	Лазанье под шнур в группировке.
2	4	Построение в шеренгу,	ходьба на носках, на пятках в чередовании с	бег на скорость (дистанция 10 м), переход на	Июнь Занятие №4		Прыжок в высоту с разбега способом «согнув ноги» (5-6	Прокатывание набивных мячей в прямом направлении	Подлезание под дугу (3-4 дуги),

		перестроение в колонну по одному	обычной ходьбой	обычный бег (10 м), так в чередовании повторить 3 раза.			раз).	(до предмета), 3-4 раза.	2-3 раза.
3	5	Построение в шеренгу, перестроение в колонну	ходьба в колонне по одному, на сигнал педагога перестроение в колонну по два в движении	Бег шеренгами на скорость, дистанция 20 м. По команде воспитателя выполняет бег первая шеренга детей, затем вторая. Повторить 2 раза.	Июнь Занятие №7	Равновесие-ходьба на носках между шнурами (ширина-15 см), руки за головой.		Перебрасывание мячей друг другу одной рукой из-за головы и ловля мяча двумя руками (8-10 раз).	Лазанье по гимнастической стенке произвольным способом (по выбору детей, индивидуально) 2-3 раза.
	6	Построение в шеренгу, перестроение в колонну	ходьба в колонне по одному, перестроение в колонну по два в движении	Бег шеренгами на скорость, дистанция 20 м. По команде воспитателя выполняет бег первая шеренга детей, затем вторая. Повторить 2 раза.	Июнь Занятие №7	Ходьба на носках 'между набивными мячами, руки на поясе.		Лазанье по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях «по-медвежьи» (2 раза).	Прокатывание набивных мячей (большой диаметр), расстояние между детьми 4 м, 6-8 раз.
4	7	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, ходьба, на команду воспитателя: «Аист!». - остановиться, встать на одной ноге, подогнув вторую, руки в стороны	ходьба; на сигнал: «Зайцы!» - выполнить три прыжка на двух ногах	бег враспынную	Июнь Занятие №10	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс (2-3 раза).	Прыжки через короткую скакалку на двух ногах, продвигаясь вперед (дистанция 10 м), повторить 2-3 раза.		Лазанье по гимнастической скамейке, переход на другой пролет и спуск вниз (2-3 раза).
	8	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, ходьба, на команду воспитателя: «Аист!». - остановиться, встать на одной ноге, подогнув вторую, руки в стороны	ходьба; на сигнал: «Зайцы!» - выполнить три прыжка на двух ногах	бег враспынную	Июнь Занятие №10	Равновесие - ходьба с высоким подниманием колен и перешагиванием через набивные мячи (или бруски), руки на пояс (2-3 раза).			Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет; спуск, не пропуская реек (2-3 раза).

Материал для повторения

Месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Подвижные игры
Сентябрь	<p>Повторение программного материала по физической культуре для средней группы детского сада.</p>	<p>Равновесие: ходьба и бег- «Кто скорее по дорожке» (бег между кубиками, расстояние между ними 15 см); бег «змейкой» между кеглями- «Пробеги и не задень».</p> <p>Прыжки- «Прыгни точно в круг» (в обруч), « Перепрыгни через « канавку» (шнур, косичку)».</p> <p>С мячом « Подбрось и поймай» (бросание мяча вверх и ловля его двумя руками), «Точно в руки» (перебрасывание мяча друг другу, диаметр 20 см, расстояние 1,5 м).</p>	<p>Прыжки- «Достань до предмета» (подпрыгивание- прыжки на месте до колокольчика, ленточки, шарика, мяча);</p> <p>Прыжки на двух ногах до предмета (до кегли, до кубика).</p> <p>С мячом- «Сбей кеглю», «Подбрось и поймай» (бросание мяча вверх), «Перебрось через сетку».</p> <p>Лазанье- «Проползи и не задень» (подлезание под шнур, веревку).</p>	<p>С мячом- «Подбрось и поймай» (бросание мяча вверх), «Чей мяч дальше?» (бросание мяча в даль), «Перебрось через шнур» (двумя руками из-за головы).</p> <p>Подлезание и проползание- «Проползи по- медвежьи» (по полу, по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях), «Пролезь а обруч» (поочередно и в паре).</p> <p>Равновесие- «Пройди по дорожке» (ширина дорожки 5 см), «Канатоходец» (с мешочком на голове, приставным шагом, прямо и боком с различным положением рук).</p>	
Октябрь	<p>Лазанье- «Пролезь в обруч», «Проползи и не задень» (ползание между кеглями, набивными мячами на четвереньках). Прыжки- «На одной ножке по дорожке» (прыжки на правой и левой ноге между шнурами), «На двух ногах до флажка».</p> <p>Равновесие- «Пройди по мостику» (ходьба между линиями, по доске, по гимнастической скамейке).</p>	<p>Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке прямо и боком- «Не упади в ручей».</p> <p>Прыжки: перепрыгивание через бруски- «Подпрыгни и не задень».</p> <p>С мячом- «Прокати и догони мяч»; перебрасывания мяча друг другу через веревку, сетку; прыжки с мячом в руках.</p>	<p>С мячом: перебрасывание мячей друг другу; броски мяча об стенку и ловля его после отскока от пола.</p> <p>Лазание: подлезание под шнур, дугу, не касаясь руками пола,- «Не задень».</p> <p>Равновесие: ходьба с перешагиванием через шнуры, кубики, бруски, набивные мячи (с различными положениями рук).</p>	<p>Лазанье: по скамейке на четвереньках; пролезание в обруч прямо и боком- «Ловкие ребята».</p> <p>Равновесие: «Пройди- не упади»(ходьба по скамейке прямо и боком, перешагивая через предметы).</p> <p>Прыжки- «Перепрыгни- не задень»: прыжки на двух ногах через шнуры, кубики, набивные мячи.</p>	

Ноябрь	<p>Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке на носках; обычная ходьба по скамейке с поворотом кругом на середине; на каждый шаг перекладывать мяч из одной руки в другую.</p> <p>Прыжки- «Высоко и далеко»: прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, перепрыгивая шнур справа и слева; прыжки из обруча в обруч (3-4 обруча) без пауз.</p> <p>С мячом- «Брось и поймай» (бросания мяча о землю и ловля его двумя руками), «Точно в руки» (бросание мяча друг другу и ловля его двумя руками, бросание мяча и ловля его после отскока от пола партнером).</p>	<p>Прыжки: на двух ногах, огибая различные предметы (кегли, кубики, мячи и т. д.); прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед до флажка (расстояние 3-4 м).</p> <p>С мячом: перебрасывание мяча через сетку; броски мяча в кольцо; броски мяча вдаль.</p> <p>В ползании: по скамейке на четвереньках; ползание под шнур.</p>	<p>С мячом: бросание мяча вверх, после отскока от земли и ловля его одной и двумя руками; бросание мяча о пол (в движении) и ловля его двумя руками.</p> <p>Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи; ходьба по скамейке, перешагивая через кубики, с поворотом на середине.</p>	<p>Лазание: по гимнастической скамейке на четвереньках; между предметами «змейкой».</p> <p>Прыжки: продвигаясь вперед, перепрыгивая через шнур справа налево и слева направо; прыжки на правой и левой ноге между предметами (расстояние 3м).</p> <p>С мячом: отбивание об пол в ходьбе, продвигаясь между предметами ловля мяча двумя руками.</p> <p>Равновесие: ходьба между шнурами; по гимнастической скамейке на носках, с различными положениями рук.</p>	
Декабрь	<p>Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук; ходьба и бег по наклонной доске со свободным балансированием рук.</p> <p>Прыжки: перепрыгивание через шнуры (бруски); прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед.</p> <p>С мячом: прокатывание мяча друг другу (различные исходные положения); броски мяча об пол, продвигаясь вперед шагом.</p>	<p>Прыжки: на двух ногах, продвигаясь вперед, с огибанием предметов, между предметами; прыжки с высоты.</p> <p>С мячом: перебрасывание мячей друг другу; броски мячей вдаль.</p> <p>Лазание: ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях, на четвереньках, подталкивая мяч головой впереди себя.</p>	<p>С мячом: броски мяча о землю и ловля его двумя руками; броски мяча о стенку и ловля его после отскока от пола;</p> <p>перебрасывание мячей друг другу.</p> <p>Лазание: лазанье по гимнастической стенке; ползание по скамейке на животе, на четвереньках.</p> <p>Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с поворотом на середине; с мешочком на голове.</p>	<p>Лазание: на гимнастическую стенку, лесенку; ползание по гимнастической скамейке на животе (хват рук с боков).</p> <p>Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке на носках, перешагивая через предметы; с мешочком на голове.</p> <p>Прыжки: на правой и левой ноге с огибанием предметов, из обруча в обруч на двух ногах.</p>	

Январь	<p>Равновесие: ходьба и бег по наклонной доске; ходьба по гимнастической скамейке с выполнением заданий.</p> <p>Прыжки: через шнуры, бруски; прыжки на двух ногах, на правой и левой ноге.</p> <p>С мячом: бросание мяча вверх, перебрасывание мячей друг другу; отбивание мяча об пол, продвигаясь вперед шагом.</p>	<p>Прыжки: в длину с места; перепрыгивание через шнур; прыжки из обруча в обруч.</p> <p>С мячом: броски мяча о стену и ловля его после отскока от пола; прокатывание мяча вокруг предметов.</p> <p>Ползание: по гимнастической скамейке на четвереньках; животе, подтягиваясь двумя руками; лазанье на наклонную лесенку.</p>	<p>С мячом: перебрасывание мячей друг другу; бросание мячей (мешочков) на дальность; броски мяча о пол и ловля его двумя руками.</p> <p>Лазанье: по скамейке на четвереньках; ползание под шнур (дугу).</p> <p>Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке на носках, боком приставным шагом, перешагивая через предметы.</p>	<p>Лазание: на гимнастическую стенку; пролезание в обруч прямо и боком.</p> <p>Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы, с мешочком на голове.</p> <p>Прыжки: через бруски, в длину с места.</p>	
Февраль	<p>Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове; с передачей мяча из одной руки в другую впереди и за спиной.</p> <p>Прыжки: через шнуры; на правой и левой ноге, огибая различные предметы.</p> <p>С мячом: бросание мяча о стену и ловля его после отскока от пола; перебрасывание мяча друг другу.</p>	<p>Прыжки: через канат; в длину с места; с высоты.</p> <p>С мячом: прокатывание мячей между предметами; перебрасывание через шнур.</p> <p>Проползание: «Проползи и не задень» (под шнур, палку); ползание между предметами на четвереньках; ползание в прямом направлении, подталкивая мяч головой вперед себя.</p>	<p>С мячом: бросание мяча в горизонтальную цель; отбивание мяча о пол, продвигаясь вперед; перебрасывание мячей друг другу в ходьбе; прокатывание мячей между предметами.</p> <p>Лазание: на гимнастическую стенку, ползание на четвереньках.</p> <p>Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с выполнением заданий для рук; ходьба и бег по дорожке (ширина 15 см).</p>	<p>Лазание: на гимнастическую стенку, ползание по скамейке на животе.</p> <p>Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове; на носках; перешагивая через предметы.</p> <p>Прыжки: на двух ногах между предметами; на правой и левой ноге, продвигаясь вперед.</p>	

Март	<p>Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с выполнением заданий; по шнуру, приставляя пятку одной ноги к носку другой.</p> <p>Прыжки: на двух ногах из обруча в обруч; в длину с места; прыжки через бруски.</p> <p>С мячом: броски мяча вдаль; перебрасывание мячей друг другу; прокатывание мяча между предметами.</p>	<p>Прыжки: с высоты, в высоту с разбега; в длину с места.</p> <p>С мячом: броски мяча о стену; забрасывание в кольцо; перебрасывание друг другу.</p> <p>Лазанье: на гимнастическую стенку; ползание по гимнастической скамейке на животе.</p>	<p>С мячом: бросание мяча о стену и ловля его после отскока от пола; метание в горизонтальную цель; перебрасывание мяча друг другу с дополнительными заданиями (присесть, хлопнуть в ладоши и т.д.).</p> <p>Лазание: «Проползи – не задень»; подлезание под шнур, пролезание под обруч.</p> <p>Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы, с мешочком на голове.</p>	<p>Лазанье: ползание по гимнастической скамейке на четвереньках; подлезание под дугу, палку.</p> <p>Равновесие: ходьба по скамейке боком приставным шагом, руки на пояс.</p> <p>Прыжки: в высоту с разбега; продвигаясь вперед на правой и левой ноге.</p>	
Апрель	<p>Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине; ходьба на носках; ходьба с перешагиванием через предметы.</p> <p>Прыжки: на двух ногах из обруча в обруч, продвигаясь вперед; прыжки через шнуры (канат) прямо и сбоку.</p> <p>С мячом: броски мяча вдаль; броски мяча о землю на месте и продвигаясь вперед шагом и ловля его одной и двумя руками.</p>	<p>Равновесие: ходьба и бег, перешагивая и перепрыгивая через шнуры, бруски; ходьба по гимнастической скамейке прямо и боком приставным шагом.</p> <p>Прыжки: из обруча в обруч на двух ногах, на правой и левой; в длину с места.</p> <p>С мячом: перебрасывание мячей друг другу; бросание мяча вверх и ловля его двумя руками и с хлопком.</p>	<p>Прыжки: в длину с места, с разбега; перепрыгивание через шнуры.</p> <p>С мячом: ведение мяча в ходьбе; перебрасывание друг другу, через сетку.</p> <p>Лазание: на гимнастическую стенку; под шнур, дугу; ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.</p>	<p>Лазанье: ползание по наклонной доске на четвереньках.</p> <p>Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове; с передачей мяча перед собой и за спиной.</p> <p>Прыжки: на двух ногах, продвигаясь вперед; из обруча в обруч; через шнуры.</p>	

Май	<p>Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове; на носках; с передачей мяча из одной руки в другую.</p> <p>Прыжки: на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; на двух ногах, огибая различные предметы; в длину с места.</p> <p>С мячом: метание мяча на дальность; бросание мяча о стену; перебрасывание мяча друг другу.</p>	<p>Прыжки: в длину с места; с разбега; на правой и левой ноге попеременно.</p> <p>С мячом: переброска мяча друг другу с дополнительными движениями (с хлопком в ладоши, приседанием, поворотом кругом и т.д.); броски мяча о пол на месте и в движении.</p> <p>Лазание: подлезание под шнур, палку прямо и боком.</p>	<p>С мячом: метание мяча вдаль; броски мяча в кольцо (корзину); переброска мяча друг другу.</p> <p>Лазание: пролезание под обруч прямо и боком; ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками; переползание по скамейке на четвереньках.</p> <p>Равновесие: ходьба по скамейке боком приставным шагом; по шнуру, перешагивая через набивные мячи.</p>	<p>Лазанье: влезание на гимнастическую стенку; лазанье под шнур (дугу).</p> <p>Равновесие: ходьба и бег по дорожке (ширина 20 см); ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки на пояс.</p> <p>Прыжки: в длину с места; в длину с разбега; прыжки через шнуры, бруски.</p>	
-----	--	--	--	---	--

2.1.5. Задачи и содержание работы по физическому развитию в подготовительной группе для детей от 6 до 7(8) лет

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 перелезть 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.
- Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.
- Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.
- Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений:

Сентябрь

НЕДЕЛЯ	ЗАЯТИ	ПЕРЕСТРОЕНИЕ	ХОДЬБА	БЕГ	ОРУ См.приложе ние	РАВНОВЕСИЕ	ПРЫЖКИ	МЕТАНИЕ	ЛАЗАНИЕ
1	1	Перестроение в колонну по три	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом (10м -ходьба, 20 м - бег)	бег враспынную; бег с нахождением своего места в колонне по сигналу воспитателя	Сентябрь Занятие №1	Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой с мешочком на голове; руки свободно балансируют, помогая сохранять устойчивое равновесие.	Прыжки на двух ногах через шнуры (6-8 шнуров, расстояние между шнурами 40 см). Повторить 3-4 раза.	Перебрасывание мяча (диаметр 20-25 см) друг другу двумя руками снизу, стоя в шеренгах (расстояние между детьми в шеренгах 3 м) по 12-15 раз.	
	2	Перестроение в колонну по три	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом (10м -ходьба, 20 м - бег)	бег враспынную; бег с нахождением своего места в колонне по сигналу воспитателя	Сентябрь Занятие №1	Ходьба по гимнастической скамейке боком, перешагивая через набивные мячи (количество мячей зависит от длины скамейки), последовательно через каждый (два приставных шага, на третий перешагивание через мяч). Голову и спину	Прыжки на двух ногах через набивные мячи (5-6 шт.; расстояние между мячами 4 см).	Переброска мячей (диаметр 20-25 см) двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах (дистанция между детьми 3 м).	

						держат прямо, в конце скамейки сойти, не прыгая. Руки на пояс (или заголову).			
2	3	перестроение в три колонны.	Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук по сигналу воспитателя (за голову, в стороны, на пояс) и сохранением дистанции между детьми	Бег в колонне по одному в умеренном темпе, переход на ходьбу	Сентябрь Занятие №4		Прыжки с доставанием до предмета, подвешенного на высоту поднятой руки ребенка. Выполняется с небольшого разбега (5-6 раз подряд).	Перебрасывание мяча через шнур друг другу (двумя руками из-за головы). Расстояние между детьми 4 м.	Лазанье под шнур, не касаясь руками пола и не задевая его (3-4 раза подряд). Повторить 2-3 раза.
	4	перестроение в три колонны.	Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук по сигналу воспитателя (за голову, в стороны, на пояс) и сохранением дистанции между детьми	Бег в колонне по одному в умеренном темпе, переход на ходьбу	Сентябрь Занятие №4		Прыжки на двух ногах между предметами, положенными в одну линию (мячи, кубики, кегли). Дистанция 6-8 м., расстояние между предметами 0,5 м. Повторить 3-4 раза. Двумя колоннами, поточно.	Упражнение в переброске мяча стоя в шеренгах (стойка ног на ширине плеч, мяч в низу). Бросание мяча др. другу из положения двумя руками снизу по сигналу (10-12 раз)	Крокодил-дети двух шеренгах. Первая- занимают положение в упоре лежа на согнутых локтях. Положение второй шеренги берет ребенка из первой шеренги двумя руками за щиколотки, приподнимая от пола по сигналу дети передвигаются вперед, перебирая руками, на расстоянии не более 3 м. Затем дети меняются местами.
3	5	Перестроение в три колонны.	Ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах зала (площадки) по ориентирам.	Бег в умеренном темпе.	Сентябрь Занятие №7	Упражнение на умение сохранять равновесие и удерживать правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке. Задание: при ходьбе по скамейке поднимая прямую ногу - хлопнуть под коленом в ладоши, опуская ногу - развести руки в стороны.		Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками (10-12 раз подряд). Повторить 2-3 раза.	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков (2-3 раза).
	6	Перестроение в три колонны.	Ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах зала (площадки) по ориентирам.	Бег в умеренном темпе.	Сентябрь Занятие №7	Ходьба по гимнастической скамейке, на середине выполнить поворот в среднем темпе, затем пройти дальше (2 раза). Страховка воспитателем обязательна.		Бросание мяча правой и левой рукой попеременно, ловля его двумя руками (12-15 раз подряд). Повторить 3-4 раза.	Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях (по-медвежьи). Повторить 2-3 раза.
4	7		Ходьба и бег по кругу в чередовании по сигналу воспитателя. Поворот в ходьбе, беге производится в движении по сигналу.		Сентябрь Занятие №10	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).		Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях двумя колоннами.
4	8		Ходьба и бег по кругу в чередовании по сигналу воспитателя. Поворот в ходьбе, беге производится в движении по сигналу.		Сентябрь Занятие №10	Ходьба боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи, положенные на расстоянии трех шагов ребенка один от другого (5-6 мячей). Выполняется двумя колоннами поточным способом. Главное - спину и голову держать прямо; соблюдать дистанцию.	Прыжки на правой и левой ноге через шнуры (расстояние между шнурами 0,5 м): два прыжка на одной ноге, при втором прыжке выполняется перепрыгивание и далее прыжки на другой ноге (иначе получится бег с перешагиванием).		Лазанье в обруч который держит партнер, правый и левым боком, стараясь не задеть верхний край обода (для этого надо хорошо сгруппироваться в «комочек».

Октябрь

НЕДЕЛЯ	ЗАЯТИ	ПЕРЕСТРОЕНИЕ	ХОДЬБА	БЕГ	ОРУ См.приложе ние	РАВНОВЕСИЕ	ПРЫЖКИ	МЕТАНИЕ	ЛАЗАНИЕ
1	9		Ходьба и бег в колонне по одному между предметами, поставленными по двум сторонам зала (кегли, кубики или набивные мячи - 6-8 шт.; расстояние между предметами 0,5 м).		Октябрь Занятие №13	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 (6-8 шнуров; расстояние между шнурами 40 см).	Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками. Дети располагаются двумя шеренгами или по кругу, у каждого ребенка мяч. В про-	

						Сойти со скамейки, не прыгая. Страховка воспитателем обязательна (2-3 раза).	По одной стороне зала дети прыгают только на правой ноге, а по другой - на левой (3-4 раза).	извольном порядке дети выполняют броски мяча вверх, стараясь поймать мяч двумя руками, не прижимая его к груди (вариант - ловля мяча с хлопком в ладоши). Повторить 10-12 раз.	
	1 0		Ходьба и бег в колонне по одному между предметами, поставленными по двум сторонам зала (кегли, кубики или набивные мячи - 6-8 шт.; расстояние между предметами 0,5 м).		Октябрь Занятие №13	Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс (2-3 раза). Упражнение выполняется двумя колоннами в среднем темпе. В конце скамейки взять мешочек в руки и сойти, не прыгая. Стараться удерживать равновесие, не ронять мешочек; голову и спину держать прямо.	Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него справа и слева, продвигаясь вперед, используя взмах рук (длина шнура 3-4 м) (3-4 раза)	Переброска мячей (большой или средний диаметр) друг другу парами, стоя в шеренгах. Один ребенок бросает мяч, другой - ловит его двумя руками, предварительно хлопнув в ладоши. Расстояние между детьми 2-2,5 м	
2	1 1		Ходьба в колонне по одному Ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя	бег с перешагиванием через предметы	Октябрь Занятие №16		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 («помедвежь») в прямом направлении(4-5 м).
	1 2		Ходьба в колонне по одному Ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя	бег с перешагиванием через предметы	Октябрь Занятие №16		Прыжки с высоты 40 см с приземлением на полусогнутые ноги.	Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед, забрасывание мяча в корзину двумя руками.	Лазанье в обруч на четвереньках лазанье в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола, в группировке.
3	1 3	Перестроение в три колонны.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя переход на ходьбу с высоким подниманием колен (руки на пояс).	бег в среднем темпе (продолжительно сть до 1,5 мин), переход на обычную ходьбу	Октябрь Занятие №19	Ходьба по рейке гимнастической скамейки, свободно балансируя руками.		Ведение мяча по прямой (баскетбольный вариант).	Ползание по гимнастической скамейке (хват рук с боков).
	1 4	Перестроение в три колонны.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя переход на ходьбу с высоким подниманием колен (руки на пояс).	бег в среднем темпе (продолжительно сть до 1,5 мин), переход на обычную ходьбу	Октябрь Занятие №19	Равновесие - ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за голову. Темп умеренный, но не медленный. Повторить 2-3 раза.		Ведение мяча между предметами (6-8 кубиков или набивных мячей; расстояние между предметами 1 м). Выполняется двумя колоннами или шеренгами (если достаточно пособий, позволяет пространство зала и группа детей малочисленна). Повторить 2-3 раза.	Ползание на четвереньках по прямой, подталкивая вперед головой набивной мяч (вес мяча 0,5-1 кг). Дистанция 3-4 м. Повторить 2-3 раза.
4	1 5		Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя смена темпа движения. На редкие удары в бубен - ходьба широким шагом, с энергичной работой рук. На частые удары в бубен - короткие, семенящие шаги, руки на поясе, и так попеременно.	Бег враспынную, используя все пространство зала.	Октябрь Занятие №22	Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, хлопая в ладоши перед собой и за спиной на каждый шаг. Важно не только удерживать устойчивое равновесие, но и сохранять ритмичность и темп ходьбы.	Прыжки на правой и левой ноге между предметами (5-6 шт.; расстояние между предметами 0,5 м) по двум сторонам зала. Вначале дети выполняют прыжки по одной стороне зала, затем переходят к пособиям, расположенным на другой стороне; ходьба является необходимой паузой. Повторить 2 раза.		Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой; ползание под дугой или шнуром (высота 50 см), подталкивая мяч вперед (дистанция 5 м). Повторить 2 раза.
4	1 6		Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя смена темпа движения. На редкие удары в бубен - ходьба широким шагом, с энергичной работой рук. На частые удары в бубен - короткие, семенящие шаги, руки на поясе, и так попеременно.	Бег враспынную, используя все пространство зала.	Октябрь Занятие №22	Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс (2-3 раза).	Прыжки на двух ногах между предметами (мячи, кубики, кегли), в конце прыгнуть в обруч.		«Проползи - не урони». Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. Голову не опускать, смотреть вперед (2-3 раза).

Ноябрь

	ЗАНЯТИЕ	ПЕРЕСТРОЕНИЕ	ХОДЬБА	БЕГ	ОРУ См.приложе ние	РАВНОВЕСИЕ	ПРЫЖКИ	МЕТАНИЕ	ЛАЗАНИЕ
	1 7		Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения. Главное - в ходьбе и беге соблюдать рав-		Ноябрь Занятие	Равновесие - ходьба по канату (шнуру) боком, приставным	Прыжки на двух ногах через шнуры (6-8 шт.) подряд без	Эстафета с мячом «Мяч водящему».	

1			номерную дистанцию друг от друга.	№25	шагом двумя способами: пятки на полу, носки на канате, носки или середина стопы на канате.	паузы (3-4 раза).		
	1 8		Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения. Главное - в ходьбе и беге соблюдать равномерную дистанцию друг от друга.	Ноябрь Занятие №25	Ходьба по канату боком приставным шагом, руки за голову.	Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед вдоль каната (вначале только на правой ноге, а при повторении упражнения - на левой, и так попеременно), руки произвольно.	«Попади в корзину». Броски мяча в корзину двумя руками - баскетбольный вариант.	
2	1 9		Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя; с упражнениями для рук (на носках, руки за голову; широким свободным шагом; семенящим шагом, руки на пояс).	Ноябрь Занятие №28		Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед.	Броски мяча друг другу стоя в шеренгах (способ - двумя руками из-за головы).	Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине.
	2 0		Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя; с упражнениями для рук (на носках, руки за голову; широким свободным шагом; семенящим шагом, руки на пояс).	Ноябрь Занятие №28		Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед.	Передача мяча в шеренгах (3-4 шеренги; дети стоят на расстоянии одного шага друг от друга и передают вдоль шеренги мяч с поворотом к партнеру). Проводится в виде эстафеты, с определением команды - победителя.	Ползание в прямом направлении на четвереньках, подталкивая мяч головой (вес мяча не более 1 кг).
3	2 1		Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками (6-8 шт.), бег врассыпную. Ходьбу и бег повторить в чередовании.	Ноябрь Занятие №31	Равновесие. Ходьба на носках, руки за головой между набивными мячами, положенными в одну линию (6-8 шт.) Выполняется двумя колоннами.		Ведение мяча в прямом направлении (баскетбольный вариант) и между предметами (5-6 шт.; расстояние между предметами 1 м).	Лазанье под дуги. Воспитатель ставит дуги в две линии (по 3-4 дуги).
	2 2		Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками (6-8 шт.), бег врассыпную. Ходьбу и бег повторить в чередовании.	Ноябрь Занятие №31	Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове.		Метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3-4 м.	Ползание «помедвежьей» на ладонях и ступнях в прямом направлении (дистанция не более 5 м), затем подняться, потянуться вверх, руки прямые «хлопнуть» в ладоши над головой. Выполняется шеренгами. Повторить 2 раза в одну сторону зала, а затем в обратном направлении.
4	2 3	построение в 3 колонны.	Ходьба и бег между предметами. По одной стороне зала выполняется ходьба «змейкой» между кеглями; по второй - бег между кубиками или мячами (набивными). Ходьба и бег врассыпную	Ноябрь Занятие №34	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, руки вперед, выпрямиться и пройти дальше.	Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева попеременно, энергично отталкиваясь от пола.		Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет (по диагонали).
4	2 4	построение в 3 колонны.	Ходьба и бег между предметами. По одной стороне зала выполняется ходьба «змейкой» между кеглями; по второй - бег между кубиками или мячами (набивными). Ходьба и бег врассыпную	Ноябрь Занятие №34	Равновесие - ходьба на носках по уменьшенной площади опоры (ширина 15-20 см), руки на пояс или за голову.		Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди (баскетбольный вариант).	Повторить лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет и спуск вниз (особое внимание при выполнении упражнения уделять положению рук).

Декабрь

НЕДЕЛ	ЗАЯТ	ПЕРЕСТРОЕНИЕ	ХОДЬБА	БЕГ	ОРУ См.приложе ние	РАВНОВЕСИЕ	ПРЫЖКИ	МЕТАНИЕ	ЛАЗАНИЕ
1	1		ходьба с различными положениями рук	бег врассыпную	Декабрь Занятие №1	Равновесие. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через набивные мячи	Прыжки на двух ногах между предметами, отгибая их (кегли, кубики, набивные	Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. Дети свободно	

						(3-4 мяча, расстояние между мячами три шага ребенка), руки свободно балансируют. Выполняется двумя колоннами. Дети делают три шага, а на четвертый перешагивают мяч (повторить 3 раза).	мячи). Предметы ставятся по двум сторонам зала. Выполняется двумя колоннами. Главное - энергично отталкиваться от пола и мягко приземляться на полусогнутые ноги, стараясь не задевать предметы.	располагаются по всему залу и в произвольном темпе выполняют задание (по 10-12 бросков подряд), затем небольшая пауза и повторение упражнения.	
	2		ходьба с различными положениями рук	бег враспынную	Декабрь Занятие №1	Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс; на середине присесть, вынести руки вперед, подняться и пройти дальше; в конце скамейки сойти, не прыгая.	Прыжки на правой и левой ноге вдоль шнура, продвигаясь вперед (попеременно то на одной, то на другой ноге). Выполняется двумя колоннами (2-3 раза).	Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние между детьми 2-2,5 м). Исходное положение - стойка ноги на ширине плеч. Броски мяча выполняются двумя руками снизу, от груди и из-за головы (в каждой серии по 10-12 бросков).	
2	3		Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя (медленные удары в бубен или хлопки) ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу; на следующий сигнал (частые удары) ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны.	бег враспынную	Декабрь Занятие №4		Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед (расстояние 6 м).	Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне».	Ползание по скамейке на ладонях и коленях (2-3 раза)
	4		Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя (медленные удары в бубен или хлопки) ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу; на следующий сигнал (частые удары) ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны.	бег враспынную	Декабрь Занятие №4		Прыжки ногам между предметами: на двух ногах; на правой и левой попеременно (серия прыжков, пауза и продолжение упражнения).	Прокатывание мяча между предметами (5-6 кубиков или набивных мячей; расстояние между предметами 1 м), подталкивая его двумя руками, не отпуская далеко от себя. По окончании прокатывания взять мяч в руки, выпрямиться, подняться на носки, потянуться.	Ползание под шнур (дугу) правым и левым боком, не касаясь верхней края шнура, группируясь в «комочек» (шнур натянута на высоте 50 см от пола). Выполняется шеренгами попеременно.
3	5		Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя (широкими свободными шагами и коротким, семенящим шагом)	бег враспынную; чередование ходьбы и бега.	Декабрь Занятие №7	Равновесие - ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову или на пояс (2-3 раза).		Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками.	Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков (2-3 раза).
	6		Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя (широкими свободными шагами и коротким, семенящим шагом)	бег враспынную; чередование ходьбы и бега.	Декабрь Занятие №7		Прыжки со скамейки на мат или коврик (выполняется по подгруппам).	Перебрасывание мячей в парах (расстояние между детьми 1,5 м). Играющие свободно располагаются по залу парами и выполняют броски мяча друг другу. Исходное положение - стойка ноги врозь; у одного ребенка в паре мяч (большой диаметр). Способ выполнения по выбору детей.	Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами (голову не опускать). Подвумя сторонам зала лежат набивные мячи и кубики (5-6 шт., расстояние между предметами 1 м). Через 1,5-2 м от последнего предмета лежат обруч. По окончании упражнения в ползании подойти к обручу, встать на него, потянуться вверх и хлопнуть в ладоши над головой. Затем обойти предмет с внешней стороны и встать

									в конце своей колонны. Выполняется двумя колоннами.
4	7	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Перестроение в колонну по одному, переход на ходьбу по кругу	Ходьба и бег по кругу; на сигнал воспитателя «Поворот»- все поворачиваются кругом и продолжают ходьбу. Затем при беге снова подается команда и дети выполняют поворот без остановки движения.	Декабрь Занятие №10	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс.	Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен.			Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях (по-медвежьи) выполняется поточным способом (2-3 раза).
4	8	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Перестроение в колонну по одному, переход на ходьбу по кругу	Ходьба и бег по кругу; на сигнал воспитателя «Поворот»- все поворачиваются кругом и продолжают ходьбу. Затем при беге снова подается команда и дети выполняют поворот без остановки движения.	Декабрь Занятие №10	Равновесие - ходьба с перешагиванием через набивные мячи, поднимая высоко колени, руки за голову (2-3 раза).	Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед (дистанция 10 м). Выполняется шеренгами от исходной черты по команде педагога.			Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, спуск вниз, не пропуская реек

Январь

НЕДЕЛЯ	ЗАНЯТИЕ	ПЕРЕСТРОЕНИЕ	ХОДЬБА	БЕГ	ОРУ См.приложение	РАВНОВЕСИЕ	ПРЫЖКИ	МЕТАНИЕ	ЛАЗАНИЕ
1	9		Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу, поворот по сигналу воспитателя в другую сторону;	бег враспынную с остановкой по сигналу воспитателя	Январь Занятие №13	Ходьба по рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове руки произвольно.	Прыжки через препятствия (набивные мячи, бруски) с энергичным взмахом рук.	Проведение мяча с одной стороны зала на другую (отбивание мяча одной рукой по ходу движения) до обозначенной линии (дистанция 10 м).	
	10		Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу, поворот по сигналу воспитателя в другую сторону;	бег враспынную с остановкой по сигналу воспитателя	Январь Занятие №13	Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг хлопок перед собой и за спиной. В ходьбе соблюдать ритм в соответствии с передвижением и выполнением задания.	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (обручи лежат на полу в шахматном порядке на небольшом расстоянии один от другого). Выполняется двумя колоннами.	Прокатывание мяча между предметами, стараясь не задеть их. Прокатив мяч, подойти к обручу, сделать шаг в обруч, поднять мяч вверх и потянуться.	
2	11		Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя выполняя задания для рук - за голову, на пояс, вверх	ходьба и бег враспынную.	Январь Занятие №16		Прыжки в длину с места (на мат).	«Поймай мяч». Дети перебрасывают мяч друг другу (расстояние между детьми 2 м), а третий игрок находится между ними и старается поймать мяч или коснуться его. Если ему это удается, то дети меняются ролями	Ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч вперед себя головой (вес мяча не более 1 кг). Дистанция 5-6 м.
	12		Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя выполняя задания для рук - за голову, на пояс, вверх	ходьба и бег враспынную.	Январь Занятие №16		Прыжки в длину с места	Бросание мяча (малый и средний диаметр) о стенку и ловля его после отскока о пол с хлопком в ладоши (или с другими дополнительными заданиями - приседание, поворот кругом и т.д.).	Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине.
3	13	перестроение в три колонны	Ходьба в колонне по одному в обход зада. По сигналу воспитателя ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой без паузы (6-8шнуров; расстояние между шнурами один шаг ребенка). На одной стороне зала кладутся шнуры, на другой - набивные мячи (расстояние между мячами 70-80 см, чтобы дети выполнили 2-3 шага в беге, а затем перепрыгнули через предмет).	Ходьба и бег враспынную, ходьба в колонне	Январь Занятие №19	Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с перешагиванием через кубики (расстояние между кубиками три шага ребенка).		Подбрасывание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками (3 раза, сериями по 10-12 раз подряд).	Лазанье под шнур правым и левым боком, не касаясь верхней края (несколько раз подряд).
	14	перестроение в три колонны	Ходьба в колонне по одному в обход зада. По сигналу воспитателя ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой	Ходьба и бег враспынную, ходьба в колонне	Январь Занятие №19	Равновесие - ходьба на носках, между предметами (5-6 шт., расстояние между предметами 0,5 м), руки на пояс. Выполняется двумя колоннами.		Переброска мячей друг другу. Играющие строятся в две шеренги (расстояние между шеренгами 3 м). В руках у игроков одной шеренги по одному малому мячу. Они	Ползание на ладонях и коленях в прямом направлении (дистанция 3 м), затем лазанье под шнур

			без паузы (6-8шнуров; расстояние между шнурами один шаг ребенка). На одной стороне зала кладутся шнуры, на другой - набивные мячи (расстояние между мячами 70-80 см, чтобы дети выполнили 2-3 шага в беге, а затем перепрыгнули через предмет).					одной рукой бросают мячи, а дети второй шеренги ловят мячи после отскока о пол двумя руками. Выполняется 10-12 раз подряд. После небольшой паузы повторить упражнение.	(высота от пола 50 см) и продолжение ползания на расстояние 3 м. Повторить 2 раз
--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

4	1 5	перестроение в три колонны	Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по указанию воспитателя	ходьба и бег враспынную	Январь Занятие №22	Равновесие - ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами, держась за руки.	Прыжки через короткую скакалку различными способами		Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине (2 раза).
4	1 6	перестроение в три колонны	Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по указанию воспитателя	ходьба и бег враспынную	Январь Занятие №22	Равновесие - ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за голову. Выполняется двумя колоннами в умеренном темпе (2 раза).	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (6-8 обручей лежат плотно друг к другу) без паузы. Выполняется двумя колоннами.		Ползание на четвереньках между предметами, разложенными двум сторонам зала (6-8кубиков набивных мячей расстояние между предметами 1 м. Выполняется двумя колоннами. После ползания встать потянуться и хлопнуть в ладоши над головой.

Февраль

НЕДЕЛЯ	ЗАНЯТИЕ	ПЕРЕСТРОЕНИЕ	ХОДЬБА	БЕГ	ОРУ См.приложение	РАВНОВЕСИЕ	ПРЫЖКИ	МЕТАНИЕ	ЛАЗАНИЕ
1	1 7		Ходьба в колонне по одному с выполнением задания в форме игры «Река и ров». Играющие идут в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Ров справа!» все дети поворачиваются вправо и прыгают вперед. Тот, кто прыгнул в другую сторону, считается упавшим в реку; ему помогают выбраться, подавая руку. Ходьба в колонне по одному до следующего сигнала.		Февраль Занятие №25	Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи (4-5 шт.; расстояние между мячами два шага ребенка).	Прыжки на двух ногах через короткие шнуры (без паузы).	Броски мяча в середину между шеренгами одной рукой, ловля двумя руками.	
	1 8		Ходьба в колонне по одному с выполнением задания в форме игры «Река и ров». Играющие идут в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Ров справа!» все дети поворачиваются вправо и прыгают вперед. Тот, кто прыгнул в другую сторону, считается упавшим в реку; ему помогают выбраться, подавая руку. Ходьба в колонне по одному до следующего сигнала.		Февраль Занятие №25	Равновесие - ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову (2-3 раза).	Прыжки между предметами (кубики, мячи, кегли) на правой, затем левой ногой (по одной стороне зала на правой, по другой стороне - на левой) (2 раза).	Играющие образуют круги по 4-5 человек. У одного из стоящих в кругу мяч (большой диаметр). По сигналу воспитателя ведущий передает мяч вправо, следующему игроку, тот передает мяч дальше по кругу. Как только мяч снова окажется у ведущего, тот передает мяч влево по кругу, а получив вновь мяч, поднимает его высоко над головой. Воспитатель объявляет команду-победителя.	
2	1 9		Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба на носках, руки на пояс; переход на обычную ходьбу, затем ходьба с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной.	Ходьба и бег враспынную.	Февраль Занятие №28		Прыжки - подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед.	Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди (баскетбольный вариант).	Лазание под дуг (шнур) прямо и боком.
	2 0		Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба на носках, руки на пояс;	Ходьба и бег враспынную.	Февраль Занятие №28		Прыжки на двух ногах между предметами, затем на правой и левой	Переброска мяча друг другу в парах (баскетбольный вариант). Дети	Ползание на ладонях и коленях между предметами

			переход на обычную ходьбу; затем ходьба с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной.				ноге, используя энергичный взмах рук (2 раза).	свободно располагаются по всему залу и выполняют упражнение.	(кубики, набивные мячи 5-6 шт.) (2 раза)
3	2 1	перестроение в колонну по три.	Ходьба в колонне по одному; на сигнал воспитателя (частые удары в бубен) ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу. На частые удары в бубен ходьба короткими, семенящими шагами. Подпрыгивания попеременно на правой и левой ноге в движении по кругу (два прыжка на одной ноге, затем два прыжка на другой) - две трети круга; переход на обычную ходьбу колонной по одному		Февраль Занятие №31	Равновесие - ходьба парами по стоящим рядом параллельно гимнастическим скамейкам, держась за руки, свободная рука на поясе, голову и спину держать прямо. В конце скамейки опустить руки и сойти, не прыгая (2 раза).		«Попади в круг». Метание мешочков правой и левой рукой в обручи, лежащие на полу на расстоянии 2-2,5 м от детей. Построение в шеренгу и выполнение метания (перед каждым ребенком на полу лежат 3 мешочка).	Лазанье на гимн.стенку, с переходом на другой пролет (на уровне четвертой рейки) и спуск вниз. Основное внимание уделяется хвату рук за рейку: большой палец вниз, остальные - сверху. Одна группа выполняет лазанье на гимн.стенку, другая занимается с мячами(бросание мяча о стенку и ловля после отскока о пол; дети стоят на расстоянии 2 м от стенки). По сигналу воспитателя дети меняются заданиями.
	2 2	перестроение в колонну по три.	Ходьба в колонне по одному; на сигнал воспитателя (частые удары в бубен) ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу. На частые удары в бубен ходьба короткими, семенящими шагами. Подпрыгивания попеременно на правой и левой ноге в движении по кругу (два прыжка на одной ноге, затем два прыжка на другой) - две трети круга; переход на обычную ходьбу колонной по одному		Февраль Занятие №31	Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, попеременно правой и левой ногой (мячи разложены на расстоянии двух шагов ребенка, чтобы на третий шаг было перешагивание). Выполняется двумя колоннами в среднем темпе		Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой. Выполняется шеренгами.	Лазанье по гимн.стенке с переходом на другой пролет (вторая группа это время занимается с мячом: дети распределяются на пары и перебрасывают мяч друг другу разными способами). По сигналу воспитателя дети меняются заданиями.
4	2 3	Построение в шеренгу, проверка осанки, равнения	Ходьба в колонне по одному, на сигнал педагога «Стоп!» остановиться, выполнить поворот кругом и продолжить ходьбу. Ходьба и бег врассыпную с нахождением своего места в колонне (в чередовании).		Февраль Занятие №34	Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг.	Прыжки из обруча в обруч, без паузы, используя взмах рук.		Ползание на четвереньках между предметами, не задевая их
4	2 4	Построение в шеренгу, проверка осанки, равнения	Ходьба в колонне по одному, на сигнал педагога «Стоп!» остановиться, выполнить поворот кругом и продолжить ходьбу. Ходьба и бег врассыпную с нахождением своего места в колонне (в чередовании).		Февраль Занятие №34	Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс.		«Эстафета с мячом «Передал - садись».	Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет (главное - правильный хват рук и постановка стопы серединой на рейку).

Март

НЕДЕЛ	ЗАНЯТ	ПЕРЕСТРОЕНИЕ	ХОДЬБА	БЕГ	ОРУ См.приложе ние	РАВНОВЕСИЕ	ПРЫЖКИ	МЕТАНИЕ	ЛАЗАНИЕ
1	1		Ходьба в колонне по одному ходьба и бег между кеглями и кубиками (по одной стороне зала расставлены кегли, по другой - кубики; расстояние между предметами 40 см)	ходьба и бег врассыпную	Март Занятие №1	Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу - на середине разойтись таким образом, чтобы сохранить равновесие и не упасть со скамейки. Одна группа детей выполняет упражнение в равновесии, вторая - упражнения с малым мячом (бросание мяча вверх одной рукой,	Прыжки. Выполняется шеренгами. На исходную линию выходит первая группа детей. Задание: передвигаться прыжками на двух ногах вперед способом ноги врозь, ноги вместе (дистанция 10 м). Поворот кругом - и сделать 2-3 шага назад от линии финиша (2 раза).	«Эстафета с мячом «Передача мяча в шеренге». Играющие становятся в несколько шеренг. Угрока, стоящего первым в шеренге, мяч большого диаметра. По сигналу педагога игрок ударяет мячом о пол (землю), ловит его двумя руками, передает следующему игроку и так далее. Игрок, стоящий в	

						ловля двумя руками)		шеренге последним, также ударяет мячом о пол и передает его направо. Когда мяч снова окажется у первого игрока, он поднимает его над головой и произносит: «Готово!» Определяется команда-победитель.	
	2		Ходьба в колонне по одному ходьба и бег между кеглями и кубиками (по одной стороне зала расставлены кегли, по другой - кубики; расстояние между предметами 40 см)	ходьба и бег враспынную	Март Занятие №1	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. Выполняется двумя шеренгами поочередно (2-3 раза).	Эстафета с мячом. Дети занимают исходное положение - стойка на коленях, сидя на пятках. Передача мяча прямыми руками следующему игроку, в одну и другую сторону (2 раза в каждую сторону).	
	3		Ходьба в колонне по одному, игровое задание «Река и ров» (с прыжками)	ходьба и бег враспынную	Март Занятие №4		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 (сгруппировать я «в комочек»)
	4		Ходьба в колонне по одному, игровое задание «Река и ров» (с прыжками)	ходьба и бег враспынную	Март Занятие №4		Прыжки через шнуры, разложенные вдоль зала по двум сторонам (длина шнура 3 м). По одной стороне дети прыгают на правой ноге, по другой - на левой (2-3 раза).	Переброска мячей (большой диаметр) в парах; способ по выбору детей.	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке (на ладонях и ступнях), «помедвежь» (2 раза).
	5		Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба на носках, руки за голову; переход на обычную ходьбу; ходьба в полу-приседе, руки на коленях	ходьба и бег враспынную	Март Занятие №7	Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки свободно балансируют (или руки на пояс).		Метание мешочков в горизонтальную цель.	Ползание в прямом направлении на четвереньках «Кто быстрее?»
	6		Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба на носках, руки за голову; переход на обычную ходьбу; ходьба в полу-приседе, руки на коленях	ходьба и бег враспынную	Март Занятие №7	Равновесие - ходьба между предметами (6-8 шт.; расстояние между предметами 40 см) «змейкой» с мешочком на голове.		Метание мешочков в горизонтальную цель.	Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени с мешочком на спине.
	7		Ходьба в колонне по одному, игровое задание «Река и ров»	Ходьба и бег враспынную с остановкой на сигнал педагога.	Март Занятие №10	Равновесие - ходьба по прямой с перешагиванием через набивные мячи, разложенные на расстоянии одного шага ребенка, попеременно правой и левой ногой, руки за голову (2-3 раза).	Прыжки на правой и левой ноге между предметами (кубики, набивные мячи, кегли; расстояние между предметами 40см).		Лазанье на гимнастическую стенку (2-3 раза).
	8		Ходьба в колонне по одному, игровое задание «Река и ров»	Ходьба и бег враспынную с остановкой на сигнал педагога.	Март Занятие №10		Прыжки через короткую скакалку на месте ~ продвигаясь вперед.	Передача мяча - эстафета «Передача мяча в шеренге».	Лазанье под шнур прямо и боком, не задвывая шнур (высота от пола 40 см).

Апрель

НЕДЕЛЯ	ЗАНИТИ	ПЕРЕСТРОЕНИЕ	ХОДЬБА	БЕГ	ОРУ См.приложение	РАВНОВЕСИЕ	ПРЫЖКИ	МЕТАНИЕ	ЛАЗАНИЕ
1	9		Игра «Быстро возьми». Ходьба в колонне по одному, ходьба вокруг кубиков (кубиков на два меньше количества детей); бег; переход на ходьбу. Воспитатель говорит: «Быстро возьми». Каждый ребенок должен быстро взять кубик. Тот, кто остался без кубика, считается проигравшим. Повторить 3-4 раза.		Апрель Занятие №13	Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной.	Прыжки на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперед.	Переброска мячей в шеренгах.	

	1 0		Игра «Быстро возьми». Ходьба в колонне по одному, ходьба вокруг кубиков (кубиков на два меньше количества детей); бег; переход на ходьбу. Воспитатель говорит: «Быстро возьми». Каждый ребенок должен быстро взять кубик. Тот, кто остался без кубика, считается проигравшим. Повторить 3-4 раза.		Апрель Занятие №13	Ходьба по скамейке боком, приставным шагом с мешочком на голове; на середине присесть, руки вынести вперед, подняться, не уронив мешочек, и пройти дальше.	Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед.	Переброска мячей друг другу в парах (способ по выбору детей).	
2	1 1		Ходьба и бег в колонне по одному, переход на ходьбу по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя «Поворот»; ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.		Апрель Занятие №16		Прыжки в длину с разбега.	Броски мяча друг другу в парах.	Ползание на четвереньках - «Кто быстрее до кубика».
	1 2		Ходьба и бег в колонне по одному, переход на ходьбу по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя «Поворот»; ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.		Апрель Занятие №16		Прыжки в длину с разбега (энергичный разбег, приземление на обе ноги).	Эстафета с мячом «Передал - садись».	Лазанье под шнур в группировке, не касаясь руками пола и не задевая шнур.
3	1 3	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	ходьба в колонне по одному. По сигналу педагога перестроение в пары (колонна по два); ходьба колонной по одному	ходьба и бег врассыпную	Апрель Занятие №19	Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через предметы.	Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед («Кто быстрее до предмета»).	Метание мешочков на дальность - «Кто дальше бросит».	Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.
	1 4	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	ходьба в колонне по одному. По сигналу педагога перестроение в пары (колонна по два); ходьба колонной по одному	ходьба и бег врассыпную	Апрель Занятие №19		Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед, назад, скрестно (способ по выбору детей).	Метание мешочков на дальность.	Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами (расстояние между предметами 1 м).
4	1 5	Игровое задание «По местам». Играющие делятся на 3-4 команды (по 5-6 детей) и становятся в круги. В центре каждого круга кубик (кегля) своего цвета. Задание: запомнить свое место и цвет кубика. На первый сигнал все разбегаются. На второй сигнал каждый ребенок должен найти свое место в кругу. Педагог отмечает команду, которая быстро и правильно справилась с заданием. Игра повторяется 2-3 раза.			Апрель Занятие №22	Равновесие - ходьба на носках между предметами с мешочком на голове (5-6 предметов; расстояние между предметами 40 см). Главное - пройти, сохраняя равновесие, не уронив предмет.	Прыжки в длину с разбега.	Бросание мяча в шеренгах.	
4	1 6	Игровое задание «По местам». Играющие делятся на 3-4 команды (по 5-6 детей) и становятся в круги. В центре каждого круга кубик (кегля) своего цвета. Задание: запомнить свое место и цвет кубика. На первый сигнал все разбегаются. На второй сигнал каждый ребенок должен найти свое место в кругу. Педагог отмечает команду, которая быстро и правильно справилась с заданием. Игра повторяется 2-3 раза.			Апрель Занятие №22	Игровое упражнение с бегом «Догони пару».	Прыжки через шнуры на правой и левой ноге попеременно (5-8 шнуров); шнуры разложены таким образом, что дети выполняют два прыжка перед шнуром, а на третий перепрыгивают, и так до конца дистанции. Повторить 2-3 раза.	Переброска мячей друг другу в парах (способ произвольный); исходное положение ног - стойка ноги на ширине плеч.	

Май

НЕДЕЛ	ЗАНЯТ	ПЕРЕСТРОЕНИЕ	ХОДЬБА	БЕГ	ОРУ См.приложе ние	РАВНОВЕСИЕ	ПРЫЖКИ	МЕТАНИЕ	ЛАЗАНИЕ
1	1 7		Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя перестроение в пары по ходу движения (без остановки)	бег врассыпную	Май Занятие №25	Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, передавая мяч перед собой и за спиной на каждый шаг. В конце скамейки сойти, не прыгая.	Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед (дистанция 10 м).	Броски малого мяча о стену и ловля его после отскока, с дополнительным заданием.	
	1 8		Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя перестроение в пары по ходу движения (без остановки)	бег врассыпную	Май Занятие №25	Ходьба по гимн. скамейке навстречу друг другу, на середине скамьи разойтись, помогая друг другу; затем продолжить ходьбу по скамейке, сойти с нее в конце, не прыгая.	Прыжки на двух ногах между предметами; выполняется двумя шеренгами «Кто быстрее».	Броски мяча верх одной рукой и ловля его двумя руками, стараясь не прижимать мяч к груди, следить за его полетом. Выполняется в Произвольном порядке.	
	1 9		Ходьба в колонне по одному; ходьба со сменой темпа движения по сигналу педагога; ходьба и бег врассыпную.		Май Занятие №28		Прыжки в длину с места.	Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (дистанция 6-10 м).	Пролзание в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола и не касаясь верхней края обруча (3-4 раза).

2	2		Ходьба в колонне по одному; ходьба со сменой темпа движения по сигналу педагога; ходьба и бег враспынную.		Май Занятие №28	Равновесие - ходьба между предметами с мешочком на голове.	Прыжки в длину с разбега. Разбег с 3-4 шагов, энергичное отталкивание и приземление на полусогнутые ноги (на две ноги одновременно) (5-6 раз).	Метание мешочков в вертикальную цель (проводится небольшими группами). Главное - правильное исходное положение ног, энергичный замах от плеча, попадание в цель (расстояние до цели 3-4 м).	
	0								
3	2		Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба по кругу	бег по кругу с поворотом в другую сторону в движении (без остановки); ходьба и бег враспынную.	Май Занятие №31	Равновесие - ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову.		Метание мешочков на дальность.	Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках (2 раза).
	2		Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба по кругу	бег по кругу с поворотом в другую сторону в движении (без остановки); ходьба и бег враспынную.	Май Занятие №31	Равновесие - ходьба между предметами на носках с мешочком на голове.		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».
4	2	3	Ходьба в колонне по одному; на сигнал «Аист»: остановиться, встать на одной ноге, подняв вторую согнутую в колене ногу, руки в стороны (или за голову), несколько секунд побыть в этой позе; ходьба; на сигнал «Лягушки». присесть на корточки, руки на коленях; ходьба; на сигнал «Мышки!» ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс. Ходьба и бег враспынную.		Май Занятие №34	Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, расставленные на расстоянии двух шагов ребенка (руки за голову или на пояс). Выполняется двумя колоннами.	Прыжки на двух ногах между кеглями (5-6 шт., расстояние между кеглями 40 см), поставленными в две линии (руки произвольно).		Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, ходьба по рейке (четвертая рейка) и спуск вниз. Хват за рейку двумя руками: все пальцы вместе сверху, большой палец вниз; ноги ставить на рейку серединой стопы. Задание выполняется небольшими группами.
4	2	4	Ходьба в колонне по одному; на сигнал «Аист»: остановиться, встать на одной ноге, подняв вторую согнутую в колене ногу, руки в стороны (или за голову), несколько секунд побыть в этой позе; ходьба; на сигнал «Лягушки». присесть на корточки, руки на коленях; ходьба; на сигнал «Мышки!» ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс. Ходьба и бег враспынную.		Май Занятие №34	Равновесие - ходьба с перешагиванием через предметы, боком приставным шагом, с мешочком на голове (предметы расставлены на расстоянии двух шагов ребенка).	Прыжки между предметами на правой и левой ноге (2-3 раза). Выполняется двумя колоннами.		Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках - «по- медвежьи» (2 раза).

Материал для повторения «Подвижные игры и упражнения для детей подготовительной группы»

Месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Подвижные игры
Сентябрь	«Быстро в колонну!» «Пингвины»	«Мяч над головой»	«Пройди — не задень».	«Пас на ходу» «Стоп!»	«Удочка» «Великаны и гномы». «Совушка». «Летает — не летает».
Октябрь	«Переноска мячей» «Проползи – не урони»	«Пингвины» «Успей выбежать»	«Быстро возьми» «перепрыгни – не задень»	«Лягушки» «Мяч водящему»	«Перелет птиц» «Не оставайся на полу». «Удочка». «Не попадись».
Ноябрь	«Мяч о стенку» «Салки»	«Будь ловким». «Пингвины»	«Не задень». «Перемена мест»	«Канатоходец» Эстафета с мячом	«Мышеловка», «Хитрая лиса», «Фигуры», «Совушка».
Декабрь	«Охотники и соколы» «Пройди - не урони»	«Лягушки и цапли» «Пас на ходу»	«Передача мяча в шеренге» «Стой»	«Кто дальше бросит» «Попрыгунчики-воробышки»	«Догони свою пару». «Угадай чей голосок?» «Мышеловка». «Затейники».
Январь	«Веселые воробышки»	«Снежная королева» «Кто дальше бросит?»	«Поймай мяч». «Кто быстрее».	Упражнения с санками на улице.	«Паук и мухи» «Два Мороза». «Совушка». «День и ночь»
Февраль	«Быстро по местам»	«Не оставайся на земле»	«Попади в круг». «Найди свой цвет»	«Снежинки».	«Ключи». «Два мороза» «Фигуры». «Затейники»
Март	Передача мяча в шеренге. «Ловкие зайчата».	«Мяч о стенку». «Школа мяча»	«Кто скорее до мяча». «Салки — перебежки»	«Пас ногой». Игра в футбол	«Ключи». «Лягушки в болоте» «Совушка» «Волк во рву».
Апрель	«Быстро возьми». «С кочки на кочку»	«Перешагни — не задень».	«Перебежки» «Кто дальше прыгнет».	«Пройди — не задень». «Поймай мяч».	«Горелки» «Хитрая лиса».
Май	Повторение упражнений освоенных детьми ранее по выбору воспитателя.				

Июнь, июль, август

Игровые упражнения с мячом (с элементами футбола)

«Мяч в стенку». Играющие располагаются перед стенкой (заборчиком) на расстоянии 3 м от нее. У каждого ребенка мяч, который он в произвольном темпе отбивает о стенку попеременно правой и левой ногой.

«Ловкие ребята». Играющие располагаются парами по всей площадке. У каждой пары один мяч. Расстояние между детьми 2 м. Задание: посылать партнеру мяч правой и левой ногой поочередно.

«Обведи точно». По всей площадке расставлены различные предметы (кубики, набивные мячи). Ребенок обводит мяч вокруг предметов правой и левой ногой, не отпуская его далеко от себя.

«Гол в ворота». С помощью нескольких кубиков обозначаются ворота. На исходную линию (расстояние от ворот 5 м) по очереди выходят игроки и стараются точным движением ноги (правой или левой) забить мяч в ворота.

«Сбей предмет». На расстоянии 4 м от исходной черты на одной линии ставят кегли. Задание: после небольшого разбега ударом по мячу сбить предмет.

«Точный пас». Играющие распределяются на пары. У каждой пары один мяч. Дети передвигаются с одной стороны площадки на другую, отбивая мяч друг другу правой и левой ногой попеременно.

«Быстрый пас». Играющие становятся полукругом (небольшая группа, расстояние между игроками 2 м), перед ними водящий с мячом. Он быстрым и точным движением отбивает мяч ногой первому игроку, а тот таким же движением возвращает мяч и т.д. Затем водящий меняется местами с первым игроком команды. Упражнение повторяется с другим водящим.

«Ловко и быстро». Играющие шеренгой ведут мяч в беге на другую сторону площадки, слегка подбивая его то правой, то левой ногой так, чтобы он далеко не откатывался.

«Пас по кругу». Играющие стоят по кругу (небольшая группа детей) и, прокатывая, отбивают мяч, посылают его друг другу несильным, но точным движением правой или левой ноги.

«Пас в кругу». Играющие стоят по кругу, в центре педагог с мячом. Он посылает мяч детям поочередно. Получив мяч, ребенок останавливает его и таким же движением посылает обратно педагогу.

«Пас в тройке». Дети становятся тройками на расстоянии 2 м друг от друга. У одного игрока мяч. Играющие передают мяч вправо по кругу одной ногой, затем влево, и так несколько раз.

«Попади в ворота». Дети ведут мяч с одной стороны площадки на другую до обозначенной линии (дистанция 10 м) и, не доходя 2 м до ворот, стараются забить мяч в ворота.

Игровые упражнения с воланом и ракеткой (БАДМИНТОН)

«Не урони». Играющие становятся в круг (полукруг) или шеренгу. Ноги слегка расставлены, в руках у каждого ребенка волан. Задание: подбросить волан вверх одной рукой и поймать его в воздухе.

«Перебрось - поймай». Подбрасывание волана одной рукой и ловля его другой, стоя на месте и в движении (на небольшое расстояние).

«Волан навстречу». Дети стоят в двух шеренгах; расстояние между шеренгами 2 м на расстоянии вытянутых в сторону рук друг от друга. У каждого ребенка волан. По сигналу педагога каждый ребенок перебрасывает волан стоящему напротив ребенку. Главное - чтобы воланы не падали и не сталкивались при переброске.

«Забрось в кольцо». Играющие становятся в колонну по одному (группа из 4-6 детей) перед баскетбольным кольцом (высота от пола 2 м). У каждого ребенка волан. По сигналу педагога первый в колонне

ребенок подходит к кольцу и бросает волан снизу вверх правой (левой) рукой, стараясь попасть в кольцо.

«Отрази волан». Дети встают в два полукруга на расстоянии одного шага друг от друга. У каждого ребенка ракетка. Выбирается водящий; он становится перед играющими и поочередно бросает им волан, а те отбивают его. Через некоторое время выбирается другой водящий.

«Подбей волан». Дети становятся в круг (полукруг). У каждого игрока ракетка и волан. Дети подбрасывают волан ракеткой, стараясь ударить как можно большее количество раз и не дать волану упасть на землю.

«Пройди - не урони». Играющие становятся в шеренгу. У каждого ребенка волан и ракетка. По команде педагога дети подбрасывают волан ракеткой, передвигаясь вперед шагом. Темп произвольный,

«Волан через сетку». На середине площадки (зала) на высоте 120 см от пола натягивается сетка (или шнур). Играют две команды по 5-6 человек. Игроки встают по обе стороны от сетки. Дети из одной команды подают волан (3-4 раза), а ребята из второй команды отбивают волан на противоположную сторону через сетку. Затем команды меняются ролями.

Часть программы, формируемая участниками образовательных отношений.

2.1.6. Мониторинг степени освоения Рабочей программ

Оценка физического развития проводится 2 раза в год (сентябрь, апрель). Результаты обследования заносятся в "Диагностическую карту", в которой отражены показатели физической подготовленности ребенка.

Цель: обследование физического состояния, как отдельного ребенка, так и группы в целом в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Задачи: 1. Выявить уровень физического развития, физической подготовленности и работоспособности детей.

2. Осуществить индивидуально-дифференцированный подход в физическом воспитании детей.

3. Упорядочить запись данных, сбор информации.

Физическая подготовленность ребенка характеризуется степенью сформированности навыков, основных видов движений (бег, прыжки, метание), развития физических качеств (быстрота, сила, ловкость, гибкость), а также функцией равновесия, координационными способностями. Для тестирования физических качеств дошкольников используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме.

Я работаю по программе детского сада – Комплексная программа «От рождения до школы». В учебно - методический комплекс входит Пензулаева Л.И «Физическая культура в детском саду»

Диагностика

Фамилия, имя								
	Мл.гр.		Ср.гр.		Ст.гр.		Подг.гр.	
Бег	*	*	*	*	*	*	*	*
Метание	*	*	*	*	*	*	*	*
Равновесие	*	*	*	*	*	*	*	*
Прыжок	*	*	*	*	*	*	*	*
Гибкость			*	*	*	*	*	*
Ловкость					*	*	*	*
Отбивание					*	*	*	*

мяча (30сек)								
--------------	--	--	--	--	--	--	--	--

Младшая группа.

Бег – 10м

Низкий уровень- 8,0сек

Средний уровень – 6,0сек

Высокий уровень – 5,5 сек

Метание

Низкий уровень – 2,5 м

Средний уровень – 3,5 м

Высокий уровень – 5 м

Прыжки в длину с места

Низкий уровень 20см

Средний уровень – 40см

Высокий уровень -50 см

Равновесие

Низкий уровень – идет только по прямой дорожке

Средний уровень – идет по гимнастической скамейке без помощи (высота 30-35 см)

Высокий уровень – идет по гимнастической скамейке без помощи перешагивая предметы.

Прыжок в глубину

Низкий уровень- спускается с помощью воспитателя

Средний уровень –спрыгивает со скамейки с помощью воспитателя

Высокий уровень - спрыгивает без помощи воспитателя на две ноги

Средняя группа

Бег – 20м

Низкий уровень- 6,0сек

Средний уровень – 5,5 сек

Высокий уровень – 5,0 сек

Метание

Низкий уровень – 3,5 м

Средний уровень – 4,5 м

Высокий уровень – 6 м

Прыжки в длину с места

Низкий уровень 50см

Средний уровень – 70см

Высокий уровень -80 см

Равновесие

Низкий уровень – идет по гимнастической скамейке без помощи (высота 30-35 см)

Средний уровень – идет по гимнастической скамейке без помощи перешагивая предметы.

Высокий уровень – идет по гимнастической скамейке с поворотом, с мешочком на голове

Гибкость

Низкий уровень- -2

Средний уровень – 0

Высокий уровень – +2

Старшая группа

(от 5 до 6 лет)

Бег – 30м

Низкий уровень- 8,5сек

Средний уровень – 7,0сек

Высокий уровень – 7,5сек

Метание

Низкий уровень – 5,0 м

Средний уровень – 7,0 м

Высокий уровень – 9 м

Прыжки в длину с места

Низкий уровень 60см

Средний уровень – 80см

Высокий уровень -90 см

Отбивание мяча о пол в течении 30 сек

Низкий уровень – не может отбить мяч, не правильно ставит кисть руки над мячом

Средний уровень — делает медленно, правильно работает кистью руки

Высокий уровень –отбивает мяч быстро и правильно ставит руку над мячом

Гибкость

Низкий уровень- -2

Средний уровень – 0

Высокий уровень – +2

Прыжки в высоту с разбега(40см)

Низкий уровень – 5,0 м

Средний уровень – 7,0 м

Высокий уровень – 9 м

Подготовительная к школе группа

(от 6 до 7 лет)

Бег – 30м

Низкий уровень- 7,5сек

Средний уровень – 7,0сек

Высокий уровень – 6,5сек

Метание

Низкий уровень – 6,0 м

Средний уровень – 10,0 м

Высокий уровень – 12 м

Прыжки в длину с места

Низкий уровень 70см

Средний уровень – 90см

Высокий уровень -100 см

Отбивание мяча о пол в течении 30 сек

Низкий уровень – не может отбить мяч, не правильно ставит кисть руки над мячом

Средний уровень — делает медленно, правильно работает кистью руки

Высокий уровень –отбивает мяч быстро и правильно ставит руку над мячом

Гибкость

Низкий уровень- -2

Средний уровень – 0

Высокий уровень – +2

Прыжки в высоту с разбега(45см)

Низкий уровень – 5,0 м

Средний уровень – 7,0 м

2.2. Формы, способы, методы и средства реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников

Адекватная возрасту детей организация образовательной среды для осуществления физкультурно-оздоровительной работы с воспитанниками ГБДОУ стимулирует развитие уверенности в себе, оптимистического отношения к жизни, даёт право на ошибку, формирует познавательные интересы, поощряет готовность к сотрудничеству, обеспечивает успешную социализацию ребёнка и становление его личности.

Воспитатели и специалисты ГБДОУ используют в физкультурно-оздоровительной работе с детьми разнообразные формы работы:

Направление развития детей	Формы работы	
	Младший дошкольный возраст	Старший дошкольный возраст
Физическое развитие	<ul style="list-style-type: none"> • Игровая беседа с элементами движений • Игра • Утренняя гимнастика • Интегративная деятельность • Упражнения • Экспериментирование • Ситуативный разговор • Беседа • Рассказ • Чтение • Проблемная ситуация • Физкультурное занятие • Спортивные досуги 	<ul style="list-style-type: none"> • Физкультурное занятие • Утренняя гимнастика • Игра • Беседа • Рассказ • Чтение • Просмотр презентаций • Рассматривание. • Интегративная деятельность • Контрольно-диагностическая деятельность • Спортивные и физкультурные досуги • Спортивные состязания • Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера • Проектная деятельность • Проблемная ситуация

2.3 Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик

Формы организованной образовательной деятельности для обучающихся с 2 до 3 лет – в подгруппах, с 3 до 6 лет - подгрупповые, фронтальные, микро-групповые. Максимально допустимый объем образовательной нагрузки соответствует санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН 2.4.3648-20.

Продолжительность занятий для детей 3-го года жизни – не более 10 минут, 4-го года жизни - не более 15 минут, для детей 5-го года жизни - не более 20 минут, для детей 6-го года жизни - не более 25 минут для детей 7-го года жизни - не более 30 минут. Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня в младшей и средней группах не превышает 30 и 40 минут соответственно, в старшей и подготовительной 50 минут и 1, 5 часа соответственно. В середине времени, отведенного на занятия статического характера, проводят физкультминутку. Перерывы между занятиями - не менее 10 минут. Организованная образовательная деятельность с детьми старшего дошкольного возраста осуществляется во второй половине дня после дневного сна, но не чаще 2-3 раз в неделю. Ее продолжительность составляет не более 25-30 минут в день. В середине образовательной деятельности статического характера проводят динамическую паузу. Организованная образовательная деятельность физкультурно-оздоровительного и эстетического цикла занимает не менее 50% общего времени, отведенного на образовательную деятельность. Занятия, требующие повышенной познавательной активности и умственного напряжения детей,

проводится в первую половину дня и в дни наиболее высокой работоспособности (вторник, среда), сочетается с физкультурными занятиями. Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов, организована в разных формах организации образовательной деятельности.

В режимных процессах, в свободной детской деятельности инструктор физического воспитания создает по мере необходимости, дополнительно развивающие практические ситуации, побуждающие дошкольников применить имеющийся опыт, проявить инициативу, активность для самостоятельного решения возникшей задачи. Образовательная деятельность, осуществляемая в утренний отрезок времени, включает:

- индивидуальные игры и игры с небольшими подгруппами детей;
- утренняя гимнастика.

Образовательная деятельность, осуществляемая во время прогулки, включает:

- подвижные, спортивные игры;
- досуговая деятельность.

Педагоги дошкольного образовательного учреждения в рамках Рабочей программы целенаправленно, целесообразно (исходя из наблюдений за детьми), планомерно (планируя ежедневно), вырабатывают у ребёнка новые формы познания, поведения и деятельности, что, в конечном итоге, и означает организацию полноценного психического и физического развития детей дошкольного возраста.

Культурные практики Процесс приобщения к культурным образцам человеческой деятельности (культуре жизни, познанию мира, речи, коммуникации, и прочим), приобретения культурных умений при взаимодействии со взрослыми и в самостоятельной деятельности в предметной среде называется процессом овладения культурными практиками. Процесс приобретения общих культурных умений во всей его полноте возможен только в том случае, если взрослый выступает в этом процессе в роли партнера, а не руководителя, поддерживая и развивая мотивацию ребенка. Партнерские отношения взрослого и ребенка в детском саду и в семье являются разумной альтернативой двум диаметрально противоположным подходам: прямому обучению и образованию, основанному на идеях «свободного воспитания». Основной функциональной характеристикой партнерских отношений является равноправное относительно ребенка включение взрослого в процесс деятельности. Взрослый участвует в реализации поставленной цели наравне с детьми, как более опытный и компетентный партнер. Во второй половине дня организуются разнообразные культурные практики, ориентированные на проявление детьми самостоятельности и творчества в разных видах деятельности. В культурных практиках создается атмосфера свободы выбора, творческого обмена и самовыражения, сотрудничества взрослого и детей. Индивидуальная работа по развитию физических качеств, развитию спортивной одаренности. Познавательные викторины для детей старшего дошкольного возраста по разделу «Физическое развитие». Детский досуг - вид деятельности, целенаправленно организуемый взрослыми для игры, развлечения, отдыха.

Способы и направления поддержки детской инициативы Программа обеспечивает полноценное развитие личности детей во всех основных образовательных областях. Указанные требования направлены на создание социальной ситуации развития для участников образовательных отношений, включая создание образовательной среды, которая гарантирует:

- охрану и укрепление физического и психического здоровья детей;
- обеспечивает эмоциональное благополучие детей;
- способствует профессиональному развитию педагогических работников;
- создает условия для развивающего вариативного дошкольного образования; обеспечивает открытость дошкольного образования;
- создает условия для участия родителей (законных представителей) в образовательной деятельности.

Психолого-педагогические условия реализации программы:

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

Условия, необходимые для создания социальной ситуации развития детей, соответствующей специфике дошкольного возраста, предполагают:

- обеспечение эмоционального благополучия через: непосредственное общение с каждым ребенком;
- уважительное отношение к каждому ребенку, к его чувствам и потребностям.

Поддержку индивидуальности и инициативы детей через:

- создание условий для свободного выбора детьми деятельности, участников совместной деятельности;
- создание условий для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей; не директивную помощь детям, поддержку детской инициативы и самостоятельности в разных видах деятельности (игровой, исследовательской, проектной, познавательной и т.д.);
- установление правил взаимодействия в разных ситуациях;
- создание условий для позитивных, доброжелательных отношений между детьми, в том числе принадлежащими к разным национально-культурным, религиозным общностям и социальным слоям, а так - же имеющими различные (в том числе ограниченные) возможности здоровья; развитие коммуникативных способностей детей, позволяющих разрешать конфликтные ситуации со сверстниками;
- развитие умения детей работать в группе сверстников;
- построение вариативного развивающего образования, ориентированного на уровень развития, проявляющийся у ребенка в совместной деятельности со взрослым и более опытными сверстниками, но не актуализирующийся в его индивидуальной деятельности (далее - зона ближайшего развития каждого ребенка), через: создание условий для овладения культурными средствами деятельности;
- организацию видов деятельности, способствующих развитию мышления, речи, общения, воображения и детского творчества, личностного, физического и развития детей;
- поддержку спонтанной игры детей, ее обогащение, обеспечение игрового времени и пространства;
- оценку индивидуального развития детей;
- взаимодействие с родителями (законными представителями) по вопросам образования ребенка, непосредственного вовлечения их в образовательную деятельность, в том числе посредством создания образовательных проектов совместно с семьей на основе выявления потребностей и поддержки образовательных инициатив семьи.

3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

Обязательная часть программы

3.1. Материально-техническое обеспечение Рабочей программы

Оборудование спортивного зала

- Гимнастические стенки.
- Батут.
- Мягкие модули.
- Баскетбольные кольца.
- Гимнастические маты.
- Рукоход.
- Тренажер «Паутинка»
- Гимнастическое бревно.
- Гимнастические скамейки разной высоты и ширины.
- Мячи разных диаметров.
- Скакалки.
- Гимнастические палки.
- Обручи.
- Тоннели для ползания.
- Мячи для футбола.
- Тренажеры детские.
- Ребристые доски.
- Наклонная доска.
- Ключки.
- Ракетки для бадминтона.
- Кубики, флажки.
- Мешочки для метания (разного веса).
- Массажные мячики.
- Тренажеры для профилактики плоскостопия.
- Фишки и кольца для проведения эстафет.
- Гантели.
- Горки для лазания.
- Цель для метания.

Комплект методического оснащения

В работе с детьми используются картотеки:

- Дыхательная гимнастика
- Комплексы утренней гимнастики на все возрастные группы
- Комплексы оздоровительной гимнастики
- Самомассаж
- Пальчиковая гимнастика
- Подражательные движения
- Подвижные игры на все возрастные группы
- Русские народные игры
- Игры народов мира
- Точечный массаж

3.2.1. Программно-методическое обеспечение

Инновационная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой .Мозаика-Синтез, 2021

Э.Я. Степаненкова, « Сборник подвижных игр для занятий с детьми 2-7 лет. ФГОСМ.: «Мозаика-синтез», 2021

Югова М.Р. «Воспитание ценностей здорового образа жизни» Учитель 2019

Т.А.Шорыгина , «Беседы о здоровье» методическое пособие. Творческий центр «Сфера», 2021.

- Н.П. Кочетова «Физическое воспитание и развитие детей раннего возраста. Кроха.»М.: Просвещение, 2008
- Методическое пособие: Разноцветная физическая культура в дошкольном учреждении. Под ред. Т.А.Гусевой, А.А.Соколовой. СПб Медиапапир, 2018
- Автор-сост.Т.В Гулидова, Н.А.Осипова Взаимодействие детского сада с семьей в физкультурно-оздоровительной деятельности дошкольников. Волгоград «Учитель», 2019
- Автор-сост.И.А.Стефанович Взаимодействие педагогов и родителей в реализации физического развития детей 3-7 лет.. Волгоград «Учитель», 2014
- Автор-сост.Е.В.Иванова Проектная деятельность в детском саду: спортивный проект.Волгоград «Учитель», 2016
- Ю.А.Кириллова Карточка подвижных игр в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР с 4 до 5 лет.СПб , ООО «издательство «Детство-Пресс», 2018
- Н.М.Павлова Парциальная программа физического развития дошкольников «Ритмические сказки»3-7 лет, СПб ООО «издательство «Детство-Пресс», 2017
- Н.Э.Власенко Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста(теория, методика, практика), СПб, ООО «издательство «Детство-Пресс», 2015
- М.М. Борисова, Малоподвижные игры и игровые упражнения. 3-7 лет. Методическое пособие. ФГОС, М.: «Мозаика- синтез», 2020
- Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Конспекты занятий для работы с детьми. 3-4 лет. ФГОС, Мозаика-Синтез, 2021
- Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Конспекты занятий для работы с детьми. 4-5 лет. ФГОС, Мозаика-Синтез, 2021
- Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Конспекты занятий для работы с детьми. 5-6 лет. ФГОС, Мозаика-Синтез, 2021
- Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Конспекты занятий для работы с детьми. 6-7 лет. ФГОС, Мозаика-Синтез, 2021
- Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-4 лет ФГОС» М.: «Мозаика- синтез», 2020
- Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 4-5 лет ФГОС» М.: «Мозаика- синтез», 2020
- Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 5-6 лет ФГОС» М.: «Мозаика- синтез», 2021
- Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 6-7 лет ФГОС» М.: «Мозаика- синтез», 2021
- Федорова С. Ю. ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ. Новые возможности .Планы физкультурных занятий с детьми. 2-3 года. ФГОС М.: «Мозаика- синтез», 2021
- Федорова С. Ю. ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ. Новые возможности .Планы физкультурных занятий с детьми. 3-4 года. ФГОС М.: «Мозаика- синтез», 2021
- Федорова С. Ю. ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ. Новые возможности .Планы физкультурных занятий с детьми. 4-5 года. ФГОС М.: «Мозаика- синтез», 2020
- Федорова С. Ю. ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ. Новые возможности .Планы физкультурных занятий с детьми. 5-6 года. ФГОС М.: «Мозаика- синтез», 2020
- Федорова С. Ю. ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ. Новые возможности .Планы физкультурных занятий с детьми. 6-7 года. ФГОС М.: «Мозаика- синтез», 2020

- Харченко Т. Е. Утренняя гимнастика в детском саду. 2-3 года. Комплексы упражнений. ФГОС, Мозаика-Синтез, 2020
- Харченко Т. Е. Утренняя гимнастика в детском саду. 3-4 года. Комплексы упражнений. ФГОС, Мозаика-Синтез, 2020
- Харченко Т. Е. Утренняя гимнастика в детском саду. 4-5 года. Комплексы упражнений. ФГОС, Мозаика-Синтез, 2020
- Харченко Т. Е. Утренняя гимнастика в детском саду. 5-6 года. Комплексы упражнений. ФГОС, Мозаика-Синтез, 2020
- Харченко Т. Е. Утренняя гимнастика в детском саду. 6-7 года. Комплексы упражнений. ФГОС, Мозаика-Синтез, 2020
- Токаева Т. Э. Технология физического развития детей 3—4 лет. ФГОС ДО (Серия: Будь здоров дошкольник!) Сфера ТЦ издательство, 2017
- Голицына Н.С. «Воспитание основ здорового образа жизни у малышей».- М.: «Скрипторий 2003», 2010

Часть программы, формируемая участниками образовательных отношений

3.3. Организация досуговой деятельности в 2023-2024 учебном году

Физкультурный досуг – одна из наиболее эффективных форм активного отдыха.

Проводиться во всех возрастных группах 1 раз в месяц во второй половине дня.

Цель досуга: закрепление двигательных умений и навыков

Задачи:

- повысить интерес к занятиям
- развивать быстроту, ловкость, выдержку, внимание
- способствовать воспитанию чувства коллективизма, дружбы.

**Планирование физкультурной досуговой деятельности
на 2023-2024 учебный год**

Цель: Воспитание и закрепление основных физических качеств.

Задачи:

1. Совершенствовать имеющиеся у детей двигательные навыки и умения.
2. Стимулировать у детей желание выполнять физические упражнения правильно, красиво.
3. Развивать ловкость, ритмичность, гибкость.
4. Воспитывать организованность, выдержку, внимание, воображение, сообразительность.

Младший дошкольный возраст

Месяц	Тема	Краткое содержание
Сентябрь	Знакомство	Игры малой подвижности, знакомство с физкультурным залом
Октябрь	На прогулку	Дети входят в зал. (музыка «Едем на лошадке») Предлагаем пойти в лес на прогулку. Зайчики скачут по полянке: игра «Найди свой домик» с обручами. Впереди речка. Игра «Проползи в обруч». Пора идти домой, едем на машине (игра с кольцами)
Ноябрь	На машине	Музыка «Вместе весело шагать» Игра «Машины» (красный сигнал – стоп, зеленый – едем) Аттракцион «Чья машинка быстрее приедет» (ленту наматывать). Игра « Найди свой гараж» (цвет обруча-руля

		соответствует цвету кеглей)
Декабрь	В гости к зверятам	Вход –музыка «У жирафа...» Игра «Кот и мыши» Игра с мячом «Подбрось и поймай» Игра «Покатилось кольцо» стр.17 «П/И с геом. фигурами» Н.А.Модель
Январь	Русские народные игры	Ритмопластика «Матрешки» Игра «Похож-не похож» стр.19 «П/И с геом. фигурами» Н.А.Модель Игра «Гуси-Лебеди»
Февраль	23 февраля	Спортивный праздник для пап
Март	Мы сильные и ловкие	Вход «Вместе весело шагать» Игра «Самолеты» «Кто дальше бросит мешочек» «Поймай бабочку»
Апрель	Дружат дети всей земли	Вход Игра «Найди друга» (у детей разные геометрические фигуры, надо найти друга с такой же фигурой) Эстафета «Сороконожки» (взяться за руки 3-4 человека, пройти по скамейке, по шнуру, прыжки по обручам) цель: не упасть и не уронить друзей.
Май	Здравствуй, лето!	Вход «Веселые путешественники» (ритмопластика) На лепестках ромашки написаны задания. Игра «Солнышко и дождик» Игра «Два лягушонка» трек 34 Игра «Поймай бабочку» Ритмопластика «Мы скакали, мы устали»

Средний дошкольный возраст

Месяц	Тема	Краткое содержание
Сентябрь	Знакомство	Игры малой подвижности, знакомство с физкультурным залом
Октябрь	Весело играем	Дети входят под музыку «Выбирай друга» Мы все друзья, играем дружно и весело. Игры: «Прокати мяч другу», «Догони мяч» Эстафета «Прыжковая» (прыжки через обручи на двух ногах, с кубика вниз, на одной ноге до кегли)
Ноябрь	Путешествие	Музыка – вход «Вместе весело шагать» Едем в путешествие. Игра «Самолеты» Эстафета: идем через горы (кубики); перепрыгиваем по болоту(кочки); перелезаем бревно (скамейка), ползем по тоннелю. Дошли до клада (конфеты). Клад надо достать (прыжки вверх на 2-х ногах) Плывем обратно в лодке (расслабление)
Декабрь	В гости к зверятам	Вход – «У жирафа» Игра «Кот и мыши»

		Игры с мячом: прокати в ворота, прокати другу, поймай и подбрось. Ритмопластика «Белка»
Январь	Русские народные игры	Игра «Угадайки»(рисунки на спине) » стр.19 «П/И с геом. фигурами» Н.А.Модель Игра «Гуси-лебеди» Игра «У медведя во бору»
Февраль	23 февраля	Спортивный праздник для пап
Март	Мы сильные и ловкие	Вход «Вместе весело шагать» Игра «Быстро возьми кубик» Аттракционы: «Не урони», «Достань конфетку» Подвижная игра «Кролики»
Апрель	Дружат дети на планете	Вход Игра «Найди друга» (у детей разные геометрические фигуры, надо найти друга с такой же фигурой) Эстафета «Сороконожки» (взяться за руки 3-4 человека, пройти по скамейке, по шнуру, прыжки по обручам, передача мяча 3-4 шт. в корзину) цель: не упасть и не уронить друзей. Загадки- отгадки (найди под геом.фигурой и отгадай загадку) стр.21 «П/И с геом. фигурами» Н.А.Модель
Май	Здравствуй, лето!	Вход «Веселые путешественники» (ритмопластика) На лепестках ромашки написаны задания. Игра «Солнышко и дождик» Игра «Ты похлопай вместе с нами» Игра «Поймай бабочку»

Старший дошкольный возраст

Месяц	Тема	Краткое содержание
Сентябрь	знакомство	Игры малой подвижности, знакомство с физкультурным залом
Октябрь	Весело играть	Дети входят под музыку «Поднимайтесь поскорей» Эстафета: пробег по скамейке; прыжки через обруч; ползем в тоннель; собираем башню из мягких модулей (по 1 шт.) Игра под музыку «Замри-отомри»
Ноябрь	Путешествие	Музыка – вход «Паровоз» Едем в путешествие. Игра «Самолеты» Игра по командам «Грузим багаж» (1 этап – мяч на ракетке, 2 этап - перенеси мягкий модуль, 3 этап – мяч в корзину) Игра «Один лишний» Плывем в лодке (расслабление)
Декабрь	Путешествие в Африку	Вход – «У жирафа» () Игра-эстафета: лезем по лианам (гимн.стенка), Идем через мостик (гимн.бум) , проползаем в нору

		(воротики), собираем кокосы (забросить мяч в корзинку на полу), прыжки через камни (кубики) боком. Игра «Обезьянки в лимпопо» (аналог выше ноги от земли) Возвращаемся назад. «Инти-инти-интирес» стр.17 «П/И с геом. фигурами» Н.А.Модель
Январь	Русские народные игры	Игра «Горелки» Игра «Малечина-калечина» Игра «Блуждающий мяч» Игра «Перетяжки на палках»
Февраль	23 февраля	Спортивный праздник для пап
Март	Путешествие	Вход – «У жирафа» Игра-эстафета: лезем по лианам (гимн.стенка), Идем через мостик (скамейка) , проползаем в нору (воротики), собираем кокосы (забросить мяч в корзинку на полу). Игра «Обезьянки в Лимпопо» (аналог выше ноги от земли) Возвращаемся назад. «Мы попрыгаем»
Апрель	Дружат дети на планете	Вход, ритмопластика «Вместе весело шагать» Игра «Найди друга» Эстафета по парам: пройти по скамейке, прыжки по кочкам, перелезаем через горы (мягкие модули), прыжки в высоту, забросить кольца в цель. Игра с мячом по парам «10 передач» Танец «Эй, лежебоки...»
Май	Здравствуй, лето!	Музыка – вход «месте весело шагать» Едем в путешествие. Игра «Самолеты» Игра по командам «Переносим багаж» (1 этап – мяч на ракетке, 2 этап – мягкий модуль) Игра «Один лишний»

3.3.1. Организация работы по самообразованию.

- Изучить возможность применения новых здоровьесберегающих технологий на физкультурных занятиях в ДОО,
- Воспитывать интерес дошкольников к занятиям физкультурой, расширяя сферу двигательных действий
- Повышение педагогической и психологической компетентности. Изучение периодической печати, знакомство со средствами массовой информации по педагогической проблематике;
- Работа с оргтехникой в режиме самостоятельного поиска по банкам педагогической информации, в системе Интернет;
- Принимать активное участие в конкурсах различных уровней, фестивалях.
- Посещать занятия коллег по обмену опытом.

Тема углубленной работы – «Использование нетрадиционного спортивного оборудования в физкультурно – оздоровительной работе с детьми дошкольного возраста»

Цель: знакомство и обучение детей и педагогов нетрадиционным методам оздоровления, направленным на сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей и воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

Задачи:

- сохранять и укреплять здоровье детей на основе комплексного и системного использования доступных для детского сада средств физического воспитания, оптимизация двигательной деятельности при помощи нетрадиционных форм и методов и оборудования;
- повышать сопротивляемость детского организма к инфекционным заболеваниям;
- приобщать педагогов детского сада и родителей к активной совместной работе и объединять совместные усилия по оздоровлению и физическому развитию детей.

Методики	Сроки проведения	Содержание работы		
		С детьми	С родителями	С педагогами ГБДОУ
Дыхательная гимнастика по Стрельниковой	Сентябрь – май,	1 раз в неделю как заключительная часть занятия, в соответствии с картотекой.	Практические занятия: «Методика проведения дыхательной гимнастики»- октябрь	Практическое занятие: «Методика проведения дыхательной гимнастики» – ноябрь
Гимнастика для глаз (игровые упражнения, использование тренажера Базарного В.Ф.)	Октябрь - апрель	1 раз в неделю как заключительная часть занятия, в соответствии с картотекой.	Журнал «Рекомендации инструктора по ФК» для всех возрастных групп – создание – октябрь, пополнение – каждый месяц.	Практическое занятие: «Гимнастика для глаз» (игровые упражнения, использование тренажера Базарного В.Ф.)-декабрь ,
Использование нетрадиционного спортивного оборудования	Сентябрь - май	При проведении занятий, физкультурного досуга, спортивных праздников	Мастер-класс – «Изготовление нетрадиционного спорт.оборудования»- декабрь, апрель	Мастер-класс – «Изготовление нетрадиционного спорт.оборудования»- Мастер-класс -ноябрь, март.
Профилактика плоскостопия	Сентябрь - май	1 раз в неделю как часть занятия, в соответствии с картотекой.	Папка- передвижка «Профилактика плоскостопия в домашних условиях» - февраль	Смотр спортивных уголков групп –сентябрь, помощь в пополнении картотек – октябрь,
Самомассаж Уманской А.А.	Январь - май	При проведении физкультурного досуга	Практическое занятие: «Самомассаж: маленькие секреты здоровья» - апрель. Анкетирование родителей всех возрастных групп - май	Практическое занятие: «Самомассаж: маленькие секреты здоровья» - апрель

**3.3.2. Организация взаимодействия с родителями.
План клуба “Здоровый малыш”
на 2023-2024 учебный год**

Задачи работы клуба:

- укрепление активного сотрудничества, координация усилий детского сада и семьи в физическом развитии и оздоровлении воспитанников;
- вооружение родителей необходимыми знаниями о возрастных особенностях физического развития детей, методами позволяющими укреплять их здоровье;
- воспитание культуры здорового образа жизни семьи; пропаганда интересного опыта семейного воспитания; поиск активных форм взаимодействия семьи и детского сада.

Месяц	Мероприятие	Ответственный
Октябрь 2023	Мастер-класс с родителями на тему «Лечебная физкультура как фактор укрепления здоровья воспитанников»: - знакомство родителей с системой занятий лечебной физкультурой в детском саду; - просмотр комплекса ЛФК, консультация инструктора по ЛФК, ответы на вопросы родителей;	Инструктор по ЛФК Бочкина Т.В.
Декабрь 2023	Мастер-класс по изготовлению нетрадиционного спортивного оборудования и занятие с родителями с использованием изготовленного оборудования -совместное с родителями изготовление тренажеров и атрибутов для игр на улице, и дома; -проигрывание игр с изготовленными тренажерами, атрибутами.	Инструктор по ФК Бочкина Т.В.
Январь 2024	Пальчиковые игры в воде, как эффективный способ укрепления здоровья детей , развитие мелкой моторики: - развитие умений выполнять движения по показу тренера -будем формировать умения проговаривать свои действия - на мастер классе вместе с родителями будем снимать напряжение с помощью воды	Инструктор по ФК (по плаванию) Волкова М.В.
Май 2024	Встреча с родителями вновь поступающих в ГБДОУ №38 воспитанников: -система физкультурно-оздоровительной работы с детьми раннего дошкольного возраста в ГБДОУ №38 -возрастные нормы физического развития детей двух лет -требования к оформлению медицинских документов на вновь поступающих детей (прививки, питание); - роль режима дня в успешной адаптации детей к детскому саду.	Инструктор по ФК, Врач ГДОУ Ст.мед.сестра

Наглядно-информационная работа с родителями .

Месяц	Мероприятие	Ответственный
-------	-------------	---------------

Сентябрь 2023	Папка-передвижка: Основные виды движений группы (младший, средний, старший, подготовительный возраст)	Инструктор по ФК
Октябрь 2023	«Игры которые лечат»	Инструктор по ФК
Ноябрь 2023	«Совместный отдых детей и родителей»	Инструктор по ФК
Февраль 2024	Открытое занятие для родителей и педагогов «Внедрение элементов аква - аэробики на занятиях плаванием» - Знакомство родителей с комплексами упражнений.	Инструктор по ФК (по плаванию) Волкова М.В.
Март 2024	«Как подготовить ребенка к сдаче ГТО в домашних условиях»	Инструктор по ФК

3.3.3. Организация взаимодействия с педагогами.

- Обеспечение поддержки в изготовлении и использовании нетрадиционного спортивного оборудования.
- Обеспечение информационно-наглядными материалами родительские уголки групп.
- Проведение мастер-классов по изготовлению атрибутов и тренажеров нетрадиционного спортивного оборудования..
- Обеспечение групп материалами в «Журналы здоровья».
- Организация работы воспитателей групп по закреплению и совершенствованию основных видов движений.
- Оказание помощи и контроль за пополнением спортивных уголков групп.
- Оказание помощи воспитателям групп в проведении мониторинга физического развития воспитанников.
- Оказание помощи воспитателям групп в проведении анкетирования родителей по вопросам физического развития детей.
- Организация помощи и осуществление контроля за реализацией «Системы физкультурно-оздоровительной работы ГБДОУ №38 на 2023-2024 учебный год».
- Оказание помощи воспитателям групп в организации и проведении мероприятий клуба для родителей «Здоровый малыш».
- Привлечение воспитателей групп к проведению спортивных досугов и спортивных праздников с воспитанниками всех возрастных групп.
- Проведение индивидуальных консультаций с воспитателями групп по вопросам физического развития воспитанников.
- Проведение общих консультаций с педагогами ГБДОУ по «Плану работы ГБДОУ №38 на 2023-2024 учебный год».
- Участие в групповых родительских собраниях.
- Способы организации дошкольников в процессе занятий по физической культуре

СПОСОБЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ	ИНСТРУКТОР	ВОСПИТАТЕЛЬ
<u>Фронтальный</u> Применяется только к движениям, не требующим подстраховки от травматизма, и используется во всех частях занятия. Характеризуется одновременным выполнением всеми детьми одного и того же задания независимо от места расположения и выбранных форм построения.	Подсказки педагога, указания, напоминания, имеет возможность индивидуализировать нагрузку для отдельных детей, оказывает помощь.	Следит за правильностью выполнения упражнений и осанкой детей.

<p><u>Групповой (подгрупповой)</u> Организация детей предусматривает, распределение детей на подгруппы и одновременное выполнение различных заданий. (Распределение детей на группы и определение содержания заданий осуществляется с учётом пола, уровня подготовленности и т.д.).</p>	<p>Занимается с первой подгруппой (разучивает новое упражнение или углубленно осваивают прежние движения)</p>	<p>Занимается со второй подгруппой (выполняют освоенные движения для их закрепления или в усложнённых условиях). Обращает внимание на качество выполнения упражнения, предупреждает ошибки детей, следит за поведением воспитанников.</p>
<p><u>Посменный</u> Разновидность подгруппового способа, дети выполняют одно движение сменами (одновременно 3-4 человека) упражнение в равновесии на четырех пособиях, спрыгивание со скамейки и т.д. Предусматривает поочерёдное выполнение одинаковых упражнений несколькими группами (одна группа выполняет, другая – наблюдает, оценивает).</p>	<p>Обеспечивает отработку качества движений. Исправляет неточности двигательного действия.</p>	<p>Контролирует поведение детей.</p>
<p><u>Поточный</u> Организация выполнения одного задания за другим. Форма используется в тех случаях, когда упражнения освоены детьми.</p>	<p>Применяет ритмическое сопровождение (бубен, магнитофон, видеозапись). Даёт короткие указания, словесные инструкции, распоряжения, команды.</p>	<p>Обеспечивает страховку, чтобы не допустить травматизма.</p>
<p><u>Индивидуальный</u> Предусматривает одновременное выполнение персонального задания, каждым ребёнком самостоятельно, в порядке очерёдности.</p>	<p>Проверяет качество выполнения и даёт соответствующие указания.</p>	<p>Зная индивидуальные возможности каждого ребенка, располагает так, чтобы оказать ему помощь в нужный момент.</p>
<p><u>Круговой тренировки</u> Предусматривает одновременные дифференцированные нагрузки посредством последовательного использования на «станциях» однотипных упражнений, отличающихся друг от друга различной степенью трудности. (это выполнение нескольких видов физических упражнений сериями, по кругу).</p>	<p>Педагоги делят "станции" между собой, следят за качеством и обеспечивают безопасность выполнения упражнений, осуществляют при необходимости страховку.</p>	

- **3.4. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды**
 Развивающая предметно-пространственная среда спортивного зала выполняет

образовательную, развивающую, воспитывающую, стимулирующую функции. Развивающая предметно - пространственная среда соответствует принципам:

- содержательной-насыщенности – включает инвентарь, игровое, спортивное и оздоровительное оборудование, которые позволяют обеспечить игровую, двигательную активность всех категорий детей, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях; эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением; возможность самовыражения детей;
- трансформируемости – обеспечивает возможность изменений РППС в зависимости от образовательной ситуации, в том числе меняющихся интересов и возможностей детей;
- полифункциональности – обеспечивает возможность разнообразного использования оборудования в разных видах детской активности;
- доступности – обеспечивает свободный доступ воспитанников (в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья);
- безопасности – все спортивное и физкультурное оборудование соответствует требованиям по обеспечению надёжности и безопасности их использования.